

# طریقه

## روزنامه

تاریخ
۳۰
آذر
۱۴۰۰
سه‌شنبه

## سایه سنگین کرونا بر سلامت روان جامعه



در دو سال گذشته با وجود بیماری کرونا زیان‌های فراوان جانی و مالی به مردم وارد شد اما این لطمه‌ها تنها صدمات این همه‌گیری نبوده بلکه افسردگی، نگرانی، استرس و فشار مضاعف سلامت روان افراد جامعه را تحت تأثیر قرار داده است.

به گزارش خبرنگار ایمان، سلامت روان افراد تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد، در دو سال اخیر با سایه افکندن بیماری کرونا بر زندگی معمول افراد، سلامت روان آنها دستخوش مخاطرات بسیاری شده و اهمیت حفظ سلامت روان افزایش یافته است. علائم اختلالات سلامت روان به نوعی خاموش بوده و نیاز به بررسی و مشاوره‌های تخصصی دارد، همچنین افراد با بی‌توجهی به آنها خود را در معرض مخاطرات بسیاری قرار می‌دهند. کارکرد عادی در افرادی که دچار مشکلات سلامت روان شده باشند مختل شده و کل ابعاد زندگی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در مورد سلامت روان، چالش‌های پیش روی این حوزه در دوران کرونا و لزوم توجه به این مقوله با ولی‌الله نصراصطفهانی روانشناس و مدیرکل بهزیستی استان اصفهان گفت‌وگویی داشتیم که در زیر می‌خوانید:

**مفهوم سلامت روان چیست؟**

بهداشت روان یا سلامت روان به معنای سلامت روانشناختی و هیجانی است، به طوری که فرد بتواند از قوه تفکر، عقل و توانایی‌های خود به منظور برقراری ارتباطی خوب در سطح اجتماع استفاده کند و عملکرد مثبتی در جامعه داشته باشد؛ به نحوی که نیازهای معمول زندگی خود را برآورده کرده، کار کند، درآمد داشته باشد و با دیگران به تعامل و معاشرت بپردازد و بتواند زندگی را بر پایه عملکرد خود پایه‌گذاری کند. برای توجه جامعه به این موضوع ۱۸ تا ۲۴ مهرماه هفته سلامت روان نامگذاری شده است که منظور از نامگذاری این هفته توجه به شاخص‌های سلامت روان افراد است. هدف از نام‌گذاری روزها و هفته‌ها برای مناسبت‌های متفاوت، تلنگری به جامعه، دستگاه‌ها، سازمان‌ها و وزارتخانه‌های مسئول است تا مسئله‌ای مهم و پر اهمیت که در زندگی اجتماعی افراد تأثیرگذار است یادآوری شود. هفته سلامت روان فرصتی برای برجسته‌سازی فعالیت‌های انجام شده در حوزه سلامت روان است تا جامعه نسبت به اهمیت آن حساس شود.

**هدف از توجه به بهداشت روان چیست؟**

هدف بهداشت روان رسیدن به آرامش و رضایت باطن است، بهداشت روان تنها به مشکلات نمی‌پردازد بلکه پیشگیری از ناراحتی‌های روانی و ناراحتی‌های اعصاب و روان به منظور جلوگیری از وقوع بیماری‌های شدید روانی را نیز دنبال می‌کند. در دین اسلام نیز آموزه‌هایی مبنی بر راه‌های رسیدن به این اهداف مانند یاد خدا، توکل و صبر وجود دارد که می‌تواند سلامت روان و آرامش افراد را مهیا کنند.

**سلامت روان تا چه حد بر سلامت جسمی تأثیر دارد؟**

بیماری‌های روحی و روانی تأثیر بسیاری بر جسم افراد دارد و ارتباط میان سلامت روان و سلامت جسمی ارتباطی مستقیم و تنگاتنگ است. اختلالاتی که در علوم اعصاب و روان تحت اختلالات روان‌تنی یعنی اختلالاتی که اعصاب و روان یک فرد را دچار اختلال می‌کنند به صورت مستقیم روی کارکرد جسم افراد تأثیر می‌گذارند، این تأثیرات شامل تأثیرات گوارشی، سردردها، فلج اندام‌ها، مشکلات حواس پنج‌گانه مختلف مانند بینایی، شنوایی و بسیاری از موارد دیگر است.

**آیا با وجود شیوع بیماری کرونا به سلامت روان افراد جامعه توجه لازم شده است؟**

از سازمان بهزیستی به عنوان نهادی که فعالیت اجتماعی و حمایتی انجام می‌دهد، یاد می‌شود. متأسفانه در طول دوران شیوع بیماری کرونا اهمیتی

## هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری

## و درمان آن

# این شماره: تأثیر کرونا بر سلامت روان

۱- به کودکان اطلاع بدهید

کودکان به شدت کنجکاو هستند و مطمئناً اخبار را متوجه می‌شوند. آن‌ها پلاکتلیفی و نگرانی شما را حس می‌کنند. بهتر است بدون ترساندن، نگرانی‌ها را با آن‌ها در میان بگذارید و به سوآلاتشان با دقت جواب بدهید. به کودکان بگویید اتفاقات اخیر برای شما هم نگران‌کننده است اما شما به عنوان یک خانواده در همه مراحل زندگی کنار یکدیگر هستید. به آن‌ها اطمینان خاطر بدهید بسیاری از افکار منفی که به آن فکر می‌کنند، اتفاق نخواهد افتاد. به فرزند خود بگویید افراد زیادی از جمله متخصصین مشهور دنیا، سخت می‌کوشند تا تأثیر این اپیدمی را کاهش دهند. سعی کنید وقتی راجع به نگرانی‌های خود صحبت می‌کنید، فرزندانتان صحبت‌های شما را نشنوند.بچه‌ها بیش از آنکه فکر می‌کنید به مکالمات بزرگترها گوش می‌دهند؛ شاید صحبت‌ها را اشتباه متوجه بشوند و یا احساسات خود را از شما پنهان کنند. آموزش‌های بهداشتی لازم را به آنها بدهید و گوشزد کنید که باید مراقب باشند. به آنها بگویید که ماسک زدن، پوشیدن دستکش، رعایت فاصله اجتماعی و شستن مرتب دست‌ها، آنها را از خطر ابتلا به کوئید ۱۹ دور می‌کند.

۲- به آن‌ها بگویید آسیب پذیری ضعف نیست

برای فرزندانتان توضیح دهید که آسیب‌پذیری به معنای ضعف نیست؛ بلکه پاسخی طبیعی به زمان‌بست است که دچار بلاکتلیفی و خطر شده‌اید. در مورد شکل و شرایط زندگی طی اپیدمی کرونا و قرنطینه صحبت کنید و توضیح دهید که راه‌حل‌های بسیاری به منظور حفظ افرادی که آسیب‌پذیر هستند، تنظیم شده.

۳- فرصتی طلایی برای تربیت شهروندی مسئولیت‌پذیر

از فرصتی که ویروس کرونا به وجود آورده استفاده کنید تا به بچه‌ها یاد بدهید چگونه شهروندانی مسئولیت‌پذیر باشند. به آن‌ها یادآوری کنید که رفتار ناخوشایند مانند زورگویی، تحقیر و تمسخر دوستانشان که به بیماری کرونا مبتلا شده‌اند، اشتباه است. انسان‌ها باید کنار یکدیگر باشند و هر یک از ما باید نقش خود را با ترویج مهر، محبت و حمایت از یکدیگر ایفا کند.

**کرونا و سلامت روان نوجوانان**

نوجوانی به خودی خود دوران سختی است و همه‌گیری بیماری کرونا آن را سخت‌تر هم می‌کند. با بسته شدن مدارس و لغو رویدادهای اجتماعی، بسیاری نوجوانان نه تنها برخی از مهم‌ترین لحظات زندگی خود را از دست داده‌اند، بلکه از فعالیت‌های روزمره‌ای مثل گپ و گفت با دوستان و شرکت در کلاس‌های درس هم دور افتاده‌اند. راه‌حل‌های زیر به نوجوانان کمک می‌کند تا با افسردگی و اضطراب دوران کرونا مقابله کنند:

۱- به خاطر داشته باشید که اضطراب شما کاملاً طبیعی است

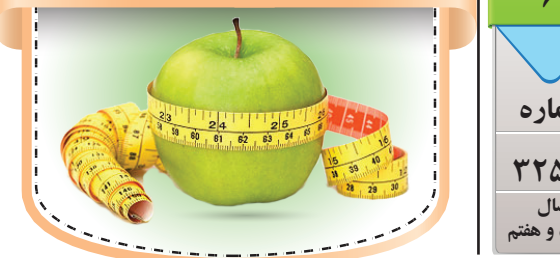
اگر بسته شدن مدارس و سرتیتر خیره‌های هشدارآمیز باعث احساس اضطراب در شما شده است، بدانید که شما تنها نیستید. درواقع باید هم چین احساسی داشته باشید. روانشناسان دریافته‌اند که داشتن اضطراب عملکردی کاملاً طبیعی و سالم است، و وقت واقع‌تهدیدها را به ما هشدار می‌دهد و کمک‌مان می‌کند تا برای محافظت از خودمان اقداماتی انجام دهیم. در حال حاضر اضطراب شما باعث می‌شود تصمیمات درستی را بگیرید که لازم است. ازجمله نرفتن به جاهای شلوغ یا صرف نکردن وقت با دیگران، شستن دست‌ها و لمس نکردن صورت‌تان. با این احساسات به تنها خودتان بلکه دیگران را نیز ایمن نگه می‌دارید. با این کار دقیقاً از اعضای جامعه‌تان محافظت می‌کنید و به تمام افراد دور و برآن نشان داده‌اید که به آن‌ها اهمیت می‌دهید. داشتن اضطراب درمورد بیماری کرونا کاملاً قابل درک است. مطمئن شوید که اطلاعات خود را از منابع معتبر (مثل سایت‌های یونیسف و سازمان بهداشت جهانی) کسب می‌کنید و یا هر اطلاعاتی که از منابع غیرمعتبر به دستتان رسیده را برای اطمینان بررسی می‌کنید.

۲- با والدین خود صحبت کنید

اگر نشانه‌های بیماری را می‌بینید، ضروری است که در این مورد با والدین خود صحبت کنید. به خاطر بسپارید که بیماری کرونا در کودکان و نوجوانان خفیف هستند. همچنین این نکته مهم را به ذهن بسپارید که تمامی علائم بیماری کرونا قابل درمان هستند. اگر حالتان خوب نیست یا درمورد این ویروس نگران هستید، با والدین یا بزرگسالانی که به آن‌ها اعتماد دارید صحبت کنید و از آن‌ها کمک بخواهید. به خاطر داشته باشید که کارهای موثر زیادی می‌توانیم انجام دهیم تا هم خود و هم دیگران را ایمن نگه داشته و شرایط را بهتر تحت کنترل داشته باشیم. از جمله شستن مرتب دست‌ها، لمس نکردن صورت و حفظ فاصله اجتماعی.

۳- ذهن‌تان را متوجه موضوعات دیگر کنید

## سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۲۵۲
سال
بیست و هفتم



روانشناسان معتقدند که وقتی ما به مدت طولانی در شرایط سخت قرار می‌گیریم، بهترین کار این است که مشکلات را به دو دسته تقسیم کنیم: چیزهایی که می‌توانم کنترل کنم و چیزهایی که در مورد آن‌ها هیچ کاری از دستم ساخته نیست. درحال حاضر چیزهای زیادی وجود دارند که در دسته دوم قرار می‌گیرند و کاملاً هم طبیعی است. تنها کاری که به ما کمک می‌کند تا با این موارد کنار بیاییم این است که افکارمان را از این موضوعات دور کنیم. به عنوان راه‌هایی برای دستیابی به آرامش و توازن در زندگی روزمره‌تان پیشنهاد می‌دهیم که به تکالیف درسی‌تان برسید، فیلم‌های مورد علاقه‌تان را تماشا کنید و یا موقع خواب کتاب داستان بخوانید.

۴- راه‌های جدید برای ارتباط با دوستانتان پیدا کنید

اگر می‌خواهید با دوستانتان وقت بگذرانید و در عین حال فاصله اجتماعی را هم رعایت کنید، استفاده از رسانه‌های اجتماعی بهترین راه ارتباطی است. خلاق باشید و به چالش‌هایی که درباره سلامت در رسانه‌های اجتماعی پدید آمده‌اند، بیویندید. البته دسترسی بی‌وقفه به صفحات مجازی و رسانه‌های اجتماعی هم ایده چندان خوبی نیست. استفاده بیش از اندازه از دنیای مجازی کار سالم و هوشمندانه‌ای نیست و ممکن است اضطراب شما را چند برابر کند. دکتر دامور پیشنهاد می‌کند که با کمک والدین‌تان زمان‌بندی و محدودیت استفاده از صفحات مجازی برای خود تعیین کنید.

۵- روی خود تمرکز کنید

هیچ وقت دوست داشته‌اید که کار جدیدی یاد بگیرید، کتاب جدیدی بخوانید یا وقت خود را صرف ساز زدن و تمرین موسیقی کنید؟ حالا وقت انجام این کارهاست. روی خودتان تمرکز و راه‌هایی پیدا کنید که بتوانید از این فرصت و زمان به دست آمده به‌شویه‌ای سازنده و برای مراقبت از سلامت روان خود استفاده کنید. وقتی دچار احساسات ناراحت‌کننده هستید تنها راه چاره کنار آمدن با این احساسات و گذر از آن است.

۶- احساسات خود را بشناسید و بپذیرید

از دست دادن رویدادها، سرگرمی‌ها یا مسابقات ورزشی که می‌توانستید با دوستان‌تان در آن‌ها شرکت کنید، بسیار ناامیدکننده است. تمام این‌ها ضررها و ضربه‌های بزرگی هستند. این اتفاقات واقعاً برای نوجوانان ناگوار است و حق دارند که از این وضعیت ناراحت شوند. بهترین راه برای کنار آمدن با این‌امیدی چیست؟ ابتدا باید داشتن این احساس را بپذیرید. وقتی دچار احساسات ناراحت‌کننده هستید، تنها راه چاره کنار آمدن با این احساسات و گذر از آن است. هیچ اشکالی ندارد که غمگین باشید. به خودتان اجازه بدهید که احساس غم را بروز بدهید تا زودتر حالتان بهتر شود. هرکسی احساسات خود را به گونه‌ای متفاوت نشان می‌دهد. بعضی بچه‌ها به کارهای هنری روی می‌آورند، بعضی دوست دارند با دوستان‌شان حرف بزنند و با استفاده از احساس غمی که دارند، در موقعی که نمی‌توانند دیگر مثل قبل کنار هم باشند، به این صورت با دیگران ارتباط برقرار کنند. مهم این است که همان کاری را انجام دهید که احساس می‌کنید ارتباطات بهتر است.

۷- با خودتان و با دیگران مهربان باشید

بعضی نوجوانان در مدرسه به دلیل بیماری کرونا مورد آزار و سوء استفاده قرار می‌گیرند. کمک خواستن از دیگران بهترین راه مواجهه با هر نوع آزار در این مورد است. نباید از بچه‌ها و نوجوانانی که مورد آزار قرار گرفته‌اند انتظار داشته باشیم که به تنهایی درمقابل چنین سوءرفتارهایی از خود دفاع کنند، بلکه ما باید آن‌ها را تشویق کنیم که از دوستان و بزرگسالان کمک و حمایت بخواهند. اگر شما شاهد این هستید که یکی از دوستان‌تان مورد آزار قرار گرفته، به کمکش بشنایید. این موضوعات حمایت به آن‌ها عکس‌العملی نشان ندهید، ممکن است فکر کند که همه بر ضد او هستند یا هیچ‌کس به او اهمیتی نمی‌دهد. حرف‌های شما موثر خواهد بود. به خاطر داشته باشید که اکنون بیشتر از هر زمان دیگری ما باید درمورد هر آنچه می‌گوییم یا به اشتراک می‌گذاریم علاقه‌ان رفتار کنیم تا دیگران را ناراحت نکنیم.

### قرنطینه کووید-۱۹ به زنان بیشتر از مردان آسیب رسانده است

بزرگسالانی که در گروه‌های خودیاری شرکت داشتند و درد مزمن را حداقل برای یک سال تجربه کرده بودند، دعوت کردند تا یک نظرسنجی را تکمیل کنند. از شرکت‌کنندگان در مورد شدت درد آنها پیش از قرنطینه و طی قرنطینه کووید-۱۹ سؤال شد. همچنین، پژوهشگران از آنها در مورد مدیریت دارویی و غیر دارویی درد، فعالیت بدنی، عوامل اجتماعی و روانی سؤال کردند.از ۵۷۹ پاسخ دریافت‌شده بین اول تا ۱۵ ژوئیه ۲۰۲۰، ۴۴۱ پاسخ متعلق به مردان و ۴۴۱ پاسخ متعلق به زنان بود که میانگین سنی آنها به ۴۲ سال می‌رسید. ۵۶ درصد پاسخ‌دهندگان از آلمان، ۳۳ درصد از اتریش و ۱۱ درصد از سوئیس بودند. پژوهشگران، تفاوت در سطح متوسط درد را که پیش و پس از نخستین قرنطینه گزارش شده بود، بررسی کردند و به مقایسه سطح درد بین مردان و زنان پرداختند.پاسخ‌ها نشان داد که زنان مبتلا به درد مزمن، طی نخستین قرنطینه، در مقایسه با سطح معمولی درد پیش از قرنطینه، شدت درد بیشتری داشته‌اند. در حالی که میانگین امتیاز شدت درد پیش از نخستین قرنطینه کووید-۱۹، در مردان ۵/۴۶ درصد و در زنان ۴۵ درصد بود، میانگین تغییر شدت درد در مردان ۸/۰ درصد و بسیار کمتر از زنان بود که ۹/۳ درصد تغییر را گزارش دادند.

لانگ ایلویج گفت: اگرچه شدت درد گزارش‌شده بین مردان و زنان پیش از کووید-۱۹ مشابه بود اما داده‌های ما به وضوح نشان می‌دهد که زنان بیشتر از مردان، شدت درد مزمن را در نخستین قرنطینه تجربه کرده‌اند. این موضوع احتمالاً منعکس‌کننده تأثیر نامتناسب قرنطینه بر زنان، به‌ویژه زنانی است که با افزایش مسئولیت‌های مراقبتی، خشونت خانگی و آسیب‌پذیری در برابر اضطراب، افسردگی و استرس‌حاد رو به رو هستند. انتظار می‌رود که همه این موارد، بر نشانه‌های درد تأثیر بگذارند.

یک نظرسنجی که در آلمان، اتریش و سوئیس انجام شده است، نشان می‌دهد که قرنطینه کووید-۱۹ به تشدید درد مزمن، به ویژه در زنان منجر شده است.

به گزارش ایسنا و به نقل از سایتک دپلی، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که به نظر می‌رسد قرنطینه کووید-۱۹، تأثیرات بسیار متفاوتی را بر مردان و زنانی که با درد مزمن زندگی می‌کنند، داشته است و در این میان، زنان آسیب بیشتری را تجربه کرده‌اند.

به گفته محققان، تفاوت میان زنان و مردان را می‌توان با افزایش مسئولیت‌های مراقبتی و واکنش عاطفی ناشی از این بیماری همه‌گیر مرتبط دانست.

پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهند که موقعیت‌های پر استرس از جمله جنگ و پیامدهای حملات تروریستی می‌توانند درد مزمن را تشدید کنند. طی قرنطینه کووید-۱۹ در سراسر جهان، گروه‌های آسیب‌پذیر از افزایش انزوا، تنهایی، اضطراب، عدم اطمینان مالی و همچنین ناتوانی در دسترسی به مراقبت‌های معمول آسیب دیدند. با وجود این، پیامدهای روانی-اجتماعی کووید-۱۹ بر افراد مبتلا به درد مزمن به طور کامل مورد بررسی قرار نگرفته است.دکتر کوردولا لانگ ایلویج، پژوهشگر دانشگاه علوم پزشکی گراتسوی پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: پژوهش ما نشان می‌دهد که همه‌گیری کووید-۱۹-ممکن است مشکلات ناشی از درد مزمن و برخی نابرابری‌های جنسیتی را تشدید کرده باشد. درک این موضوع که افراد مبتلا به درد مزمن چگونه تحت تأثیر این همه‌گیری قرار می‌گیرند و مدیریت درد که به وضوح زنان را هدف قرار می‌دهد، حیاتی است.

پژوهشگران برای بررسی این که محدودیت‌های قرنطینه در آلمان، اتریش و سوئیس چگونه بر افراد مبتلا به درد مزمن تأثیر می‌گذارد، از



باردار را نسبت به سایرین بیشتر تحت الشعاع قرار می‌دهد. کم شدن انرژی، اختلال در تمرکز، ایجاد اشکالاتی در خواب و افکار ناراحت‌انگیز نشانه‌های جدی است که باید روانشناس آن‌ها را بررسی کند. چنانچه خانم بارداری به یک باره دچار افت انرژی و یا اختلال در خواب شود یا مدام فکرهای ناراحت‌کننده به سراغش بیاید، باید هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کند. این موارد علائمی هستند که مربوط به استرس و فشار روانی می‌شود. ورزش‌های مناسب، تغذیه کافی، ارتباط و تعامل با سایرین نیز می‌تواند به میزان قابل توجه‌ای اثرگذار باشد.

**سلامت روان کودکان در دوران کرونا**

بعضی از افراد فکر می‌کنند کودکان به دلیل داشتن روحیه ظریف، بهتر است از همه تنش‌ها به دور باشند. درست است که نباید به کودکان استرس و فشار وارد کرد اما باید آن‌ها را در جریان مسائل مهم گذاشت. بیماری کرونا به شدت واگیردار است و غافل بودن کودکان از خطرات آن می‌تواند خطرات جانبی به همراه داشته باشد. در هر صورت اخبار مربوط به ویروس کرونا همه جا را پُر کرده و نمی‌توانیم فرزندانمان را از شنیدن اطلاعات ناراحت‌کننده حفظ کنیم. ولی می‌توانیم با صحبت‌های صادقانه و صریح، اثر منفی ناشی از فشارهای کرونا را روی کودکان کاهش دهیم.