

سلامت روانی در همه گیری کووید 19

ترس، نگرانی و اضطراب پاسخ های طبیعی هستند که هر فرد به تهدید های احساس شده، و یا در مقابله با ناشناخته ها و بلا تکلیفی ها از خود نشان میدهد. بنابراین قابل درک است که افراد در برابر پاندمی با یک عامل ناشناخته دچار چنین واکنش هایی شوند. کووید 19 بر ریه، قلب، کبد و کلیه ها اثر میگذارد. اگر چه این ویروس اثر مستقیمی بر روی مغز ندارد، ولی پاندمی آن آثار مخربی بر روی سلامت روان بجا می گذارد.

در پاندمی کووید 19، علاوه بر ترس از ابتلا به بیماری، تغییرات فاحشی در زندگی روزمره نیز رخ داده است. محدودیت در حرکت و جابجایی، کار در خانه، مدرسه در خانه، بی کاریهای موقت و از دست دادن تماس فیزیکی با اعضا خانواده، دوستان و همکاران همه و همه تغییراتی است که می تواند بر سلامت روان ما تاثیر بگذارد.

این بیماری نه تنها سبب نگرانی های سلامت همگانی میگردد بلکه سبب بروز تعدادی از بیماری های روانشناختی، شامل اضطراب، ترس، افسردگی، رفتارهای اجتنابی، تحریک پذیری، اختلال خواب، و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) می گردد. در این شرایط، حفظ وضعیت سلامت روان افراد ضروری است زیرا مردم در قسمت های مختلف جامعه ممکن است محرک های استرس زایی در طول انتشار کووید - 19 را تجربه نمایند.

افراد در بخش های مختلف یک جامعه ممکن است علائم روانشناختی به کووید - 19 را در طول فاز افزایشی گسترش بیماری تجربه نمایند. این شامل بیماران مبتلا به کووید - 19، افراد قرنطینه شده، کارکنان مراقبت های بهداشتی و اعضای خانواده کارکنان پزشکی، کودکان، دانشجویان دانشگاه، زنان حامله، و خانواده ها می شود.

سازمان جهانی بهداشت مجموعه ملاحظاتی را برای حفظ سلامت روانی اجتماعی در جریان همه گیری کووید 19 منتشر کرده است. در این مستند برای گروههای مختلف جامعه توصیه هایی در زمینه حفظ سلامت روان ارائه شده که چکیده آن بدین شرح است:

پیام هایی برای جمعیت عمومی:

- کووید 19 افراد زیادی را از مناطق جغرافیایی مختلف درگیر خواهد کرد. بیماری را به قومیت یا ملیت خاصی مرتبط نکنیم. با افرادی که تحت تاثیر بیماری قرار گرفته اند، از هر ملیتی همدلی کنید. این افراد مرتکب هیچ گناهی نشده، نیازمند مهربانی، همدلی و حمایت ما هستند.
- از کووید به عنوان لقب برای افراد یا خانواده های مبتلا استفاده نکنید. هویت افراد از ابتلای آنها به بیماری جداست و دادن القاب اینچنین منجر به ایجاد انگ و فشار روانی و اجتماعی بر افراد میشود.
- از تماشا و گوش دادن به اخباری که برای شما ایجاد اضطراب میکند پرهیز کنید. فقط به اطلاعات معتبر توجه کنید. فقط به اطلاعاتی توجه کنید که در عمل به شما برای برنامه ریزی خود و خانواده کمک میکند. در ساعات معینی از روز به سراغ اخبار بیماری بروید. چک کردن مداوم اطلاعات ایجاد اضطراب میکند. اطلاعات صحیح را میتوانید از وب سایت سازمان جهانی بهداشت بدست آورید.
- اقدامات حفاظتی برای خود را انجام دهید و به دیگران نیز در این زمینه کمک کنید. کمک به دیگران و باعث ایجاد همبستگی شده، شرایط روانی را بهتر میکند.
- از فرصتهای مختلف برای صحبت های مثبت استفاده کنید. به عنوان مثال صحبت در مورد افرادی که از کووید بهبود یافته اند و یا افرادی که در این زمینه دیگران را حمایت میکنند. البته در صورتی که فرد نسبت به بیان اطلاعات شخصی رضایت داشته باشد.

پیامهایی برای افراد مسن و یا دارای بیماری زمینه ای و مراقبین آنها:

- افراد مسن، بویژه آنان که مشکلات شناختی یا دمانس دارند، در شرایط سخت طغیان بیماری و یا قرنطینه، بیشتر دچار اضطراب، خشم، استرس و بیقراری و انزوای طلبی میشوند. حمایت‌های عملی و روانی خانواده، مراقب و پرسنل بهداشتی درمانی برای آنها لازم است.
- دستورالعمل‌های ساده برای کم کردن خطر (شستن دست،) را به زبانی روشن، محترمانه، صبورانه و قابل فهم در اختیار آنان قرار دهید. زمانی که لازم شد موضوع را تکرار کنید. میتوانید از نمایش، تصویر و یا نوشته نیز برای انتقال اطلاعات کمک بگیرید. از سایر افراد خانواده برای دادن این اطلاعات کمک بگیرید.
- اگر بیماری زمینه ای دارید، از دسترسی به داروها، آذوقه و خدمات مورد نیاز خود اطمینان حاصل کنید. اطمینان حاصل کنید که داروی مورد نیاز مصرف دو هفته را دارید. برای مسائلی که ممکن است بصورت فوری برای شما پیش بیاید (به عنوان مثال درخواست تاکسی) آمادگی داشته باشید.
- فعالیت ساده فیزیکی و ورزش های سبک داشته باشید. حفظ فعالیت فیزیکی به کاهش احساس دلزدگی کمک میکند.
- فعالیتهای روتین خود را حفظ کنید و یا روتین های جدید ایجاد میکنید. این فعالیت ها می تواند شامل نظافت، نرمش، نقاشی، خواندن و باشد. با عزیزان خود از طریق تلفن و یا ویدیو در ارتباط باشید.

پیامهایی برای افراد در قرنطینه:

- ارتباط خود را با شبکه اجتماعی از طریق تلفن و شبکه های مجازی حفظ کنید. روتین های روزانه داشته باشید و یا ایجاد کنید.
- در زمانهای استرس به احساسات و نیازهای خود توجه کنید. فعالیت های سالم داشته باشید. ورزش و خواب منظم داشته باشید و غذای سالم مصرف کنید.
- اخبار همه گیری میتواند برای هر کسی ایجاد استرس کند. برای جستجوی اخبار ساعات منظمی را برای خود در نظر بگیرید. به مراجع معتبر اطلاعاتی نظیر سایت سازمان جهانی بهداشت مراجعه کنید و از مرور شایعات پرهیز کنید.