

# اختلالات رفتاری و روانی ناشی از کرونا

دکتر هاجر سلیمی

استادیار گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مردادماه ۱۴۰۰

# مقدمه


❖ از اواخر دسامبر سال ۲۰۱۹، پاندمی کرونا ویروس شروع شد.

❖ این بیماری واگیردار نه تنها موجب تهدید سلامت جسمانی جامعه و در برخی از موارد مرگ میشود، بلکه با توجه به اینکه پاندمی ها، اغلب در مردم عدم اطمینان و سردرگمی ایجاد میکنند.

❖ فشار روانی غیرقابل تحملی برای جوامع درگیر مانند استرس، اضطراب، افسردگی، سوگ حل نشده، اختلال استرس پس از سانحه به بار آورده است.

# انواع نگرانی های ناشی از کرونا

- ❖ نگرانی از ابتلای خود یا اعضای خانواده
- ❖ افزایش مشکلات خواب، سیگار کشیدن و نوشیدن الکل
- ❖ افزایش استرس خانوادگی و استرس مالی
- ❖ افزایش تحریک پذیری، انزوا و بدتر شدن روابط خانوادگی و اجتماعی



❖ مورد دیگری که در پاندمی ها به وجود می‌آید، شایعات است که تاثیر بسیار مخربی بر سلامت روان افراد دارد.

❖ ترس واگیردار: قرار گرفتن در معرض نشانه های اجتماعی، مانند دیدن فرد ترسیده یا شنیدن صدای وی، میتواند ترس را تحریک یا تقویت کند.

# چهار گروه جمعیت تحت تأثیر کووید ۱۹

- (1) بیماران دارای علائم شدید کووید ، کارکنان پزشکی که در خط مقدم فعالیت میکنند، محققان و کارمندان کادر درمان.
- (2) بیماران مبتلا به علائم خفیف کووید ، افراد در تماس نزدیک با بیماران، بیماران مشکوک یا بیماران مبتلا به تب که برای معالجه به بیمارستان می‌آیند.
- (3) افراد مرتبط با جمعیت سطح اول و دوم مانند اعضای خانواده آنها، همکاران و یا دوستان. امدادگرانی مانند فرماندهان، کارمندان اداری یا داوطلبان.
- (4) افراد در مناطق با شیوع بالا، گروه‌های مستعد بیماری مانند سالمندان، با سیستم ایمنی پایین و یا عموم مردم

❖ در مرحله شیوع، مداخله روانشناختی باید دو فعالیت همزمان را شامل شود:

❖ ۱- مداخله در زمینه ترس از بیماری، که عمدتاً توسط روانپزشکان و روانشناسان انجام میشود.

❖ ۲- مداخله برای مشکل در سازگاری، عمدتاً باید توسط روانشناسان انجام شود. در این میان، مشکلات روانی جدی (به عنوان مثال خشونت و رفتارهای خودزنی و خودکشی) باید توسط روانپزشکان مدیریت شود.

# سلامت روان افراد مبتلا به کووید ۱۹

- ❖ اضطراب، ترس، افسردگی، تغییرات هیجانی، بیخوابی و اختلال استرس پس از سانحه
- ❖ وضعیت نامطلوب بیماران ایزوله شده در بخش مراقبتهای ویژه و با مشکل حاد تنفسی، عدم وجود یک درمان دارویی موثر و در نهایت مرگ و میر ناشی از این بیماری از مهم ترین فاکتورهایی است که میتواند بر سلامت روان افراد آلوده به این ویروس به شدت تاثیر گذار باشد.
- ❖ یکی از مهمترین اختلالات روانشناختی که میتواند به سلامت روان بیماران مبتلا به کووید آسیب وارد نماید اختلال استرس پس از سانحه است.
- ❖ در صورت عدم کنترل این اختلال روانشناختی،
- ❖ ممکن است در افراد بیمار آسیبهای دائمی مثل هجوم خاطره های رفتارهای اجتنابی، تحریک پذیری هجوم افکار مزاحم و کرختی عاطفی

# سلامت روان افراد مبتلا به کووید ۱۹

- ❖ اختلال در خواب از دیگر مشکلات افراد مبتلا به کووید میباشد که ممکن است در بخشهای ایزوله یا قرنطینه برای این افراد روی دهد.
- ❖ شاخص کیفیت خواب در این بیماران به شدت کاهش پیدا میکند و بین اختلال در کیفیت خواب افراد و بروز اختلالات روانشناختی همچون اختلال استرس پس از سانحه ارتباط وجود دارد.
- ❖ اختلال اضطراب و افسردگی: شاخص ارزیابی اضطراب و افسردگی در افراد بیمار با مشکل تنفسی نسبت به افراد سالم بیشتر است.



# سلامت روان افراد در قرنطینه با کووید ۱۹

- ❖ قرنطینه کردن به معنای جداسازی و محدود کردن رفت و آمد افرادی گفته میشود که به طور بالقوه در معرض یک بیماری واگیردار قرار گرفته اند تا در صورت مشخص شدن بیماری از آلوده شدن سایر افراد جامعه جلوگیری شود.
- ❖ ایزوله کردن به معنای جداسازی افرادی که بیماری واگیردار آنها تشخیص داده شده و باید از افرادی که بیمار نیستند مجزا گردند.
- ❖ نشانه های زیادی از آسیب روان مثل اختلال هیجان، افسردگی، استرس، کاهش خلق، تحریک پذیری، بیخوابی، کاهش توجه، اختلال استرس بعد از سانحه، خشم
- ❖ در این میان نکته قابل تامل این است که علائم استرس پس از حادثه در میان کودکان قرنطینه شده حدود چهار برابر بیشتر از کودکان قرنطینه نشده میباشد که نشان دهنده وقوع علائم روانشناختی با نسبت بیشتر در کودکان نسبت به بزرگسالان است

# سلامت روان افراد در قرنطینه با کووید ۱۹

❖ بیشترین محرک‌های ایجاد استرس و عامل ایجاد کننده اختلالات روانشناختی در افراد در حال قرنطینه به دلیل بیماری کووید ترس از آلوده شدن یا آلوده کردن دیگران، دوره طولانی قرنطینه، حمایت‌های ناکافی و عدم دسترسی به مراقبت‌های پزشکی و مواد غذایی کافی و در نهایت خستگی و بی‌حوصله گی ناشی از قرنطینه و ایزوله شدن گزارش شده است. تمامی موارد ذکر شده بالا و همچنین اضافه شدن برخی افکار ناخوشایند مثل احساس تنهایی، انکار، ناامیدی و در درجات (stigmatization) برچسب زنی شدیدتر پرخاشگری و افکار خودکشی ممکن است باعث گردد بیمار در قرنطینه به دلیل بیماری کووید پایبندی به ادامه درمان را کاهش داده و حتی افراد در فکر ترک محل قرنطینه باشند.

❖ شرایط قرنطینه باعث میشود که افراد حمایت‌های روانی خانواده و دوستان خود از دست بدهند که این خود موجب تشدید فشارها و آسیب‌های روانی میگردد.

# سلامت روان کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی

❖ بیش از نیمی از کارکنان خدمات بهداشتی و درمانی افزایش سطح استرس کار به میزان ۱۱٪ و فشار کار به میزان ۱۹٪ را گزارش کرده اند.

❖ کارکنان مراقبت های پزشکی درجه بالایی از علائم افسردگی (۵۰.۴٪)، بی خوابی (۳۴٪)، اضطراب (۴۴.۶٪)، دردمندی (۷۱٪)

❖ خانمها و افراد در تماس مستقیم با بیماران آلوده به کووید-۶۱ میزان بالاتری از علائم روانشناختی ذکر شده را گزارش کرده اند.

# سلامت روان اعضای خانواده کارکنان مراقبتهای بهداشتی و درمانی

❖ اضطراب و نشانه های افسردگی در بین اعضای خانواده کارکنان مراقبتهای بهداشتی و درمانی میباشد.

❖ دلایل بروز این اختلالات روانشناختی این است که اعضای خانواده نمیتوانند با عزیزانشان که در مراکز بهداشتی و درمانی فعالیت دارند در تماس باشند. زیرا ممکن است کارکنان مراقبتهای بهداشتی و درمانی تجربه ترس را به دلیل انتشار ویروس به اعضای خانواده خود نشان داده و نگرانی شدیدی را در مورد انتقال بیماری به اعضای خانواده خود تجربه نمایند.

# سلامت روان دانش آموزان و دانشجویان

- ❖ تعطیلی مدارس و قرنطینه کردن خانگی به دلیل شیوع بیماری عفونی و مسری مانند کووید بر روی سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان تاثیرگذار است.
- ❖ کودکان و نوجوانان، زمانی که در تعطیلات آخر هفته یا تابستانی هستند کمتر فعالیت فیزیکی انجام داده، الگوی خوابشان آسیب دیده و کمتر از رژیم غذایی مناسب پیروی میکنند.
- ❖ این پدیده زمانی که بچه ها در خانه محدود شوند و فعالیت خارج از منزل نداشته باشند تشدید مییابد. از طرفی به وجود آمدن محرک های استرس زا در منزل مانند ترس طولانی مدت از مبتلا شدن به کووید ، افکار ناخوشایند و کسالت، کمبود ارتباط با همکلاسی ها، دوستان و معلمان، کمبود فضای مناسب در خانه و در مواردی مشکلات مالی و اقتصادی والدین می تواند اثرات ماندگار بر روی سلامت روان کودکان و نوجوانان داشته باشد.

# سلامت روان دانش آموزان و دانشجویان

- ❖ ۲۵٪ درصد دانشجویان اضطراب را تجربه کرده اند.
- ❖ از مهم ترین دلایل ایجاد اضطراب در بین دانشجویان، نگرانی از تأثیر ویروس کووید بر روی آینده تحصیلی، وضعیت شغلی آینده و کاهش ارتباطات اجتماعی، مشکل در تامین شهریه دانشگاه به دلیل از دست دادن منابع مالی ناشی از بیکاری و از دست دادن شغل افراد باشد. است.
- ❖ بر این اساس داشتن درآمد ثابت خانواده و زندگی در مناطق شهری و البته زندگی در کنار خانواده از مهم ترین عوامل کاهش اضطراب در بین دانشجویان به شمار میرود.

# سلامت روان مادران باردار



- ❖ شیوع کووید یکی از عواملی است که میتواند باعث افزایش سطح اضطراب و استرس در زنان باردار شود.
- ❖ افزایش سطح نگرانی و استرس در طی حاملگی باعث افزایش مسمویت بارداری، افسردگی بارداری، میزان تهوع و استفراغ در دوران بارداری، زایمان زودرس، ایجاد بچه کم وزن و حتی نمره اپگار پایین میگردد.
- ❖ طرح فاصله گذاری اجتماعی و برخی محدودیتهای تردد و قرنطینه ای از دلایل اصلی است که میزان اضطراب و نگرانی را در اغلب مادران باردار در طی انتشار بیماری کووید افزایش میدهد.
- ❖ از طرفی مادران باردار که نیاز به حمایت‌های عاطفی بیشتری دارند ممکن است به دلیل محدودیتهای اعمال شده به دلیل شیوع ویروس کووید این حمایتها را به دلیل کاهش ارتباط با خویشاوندان خود از دست بدهند.

# سلامت روان مادران باردار

- ❖ همچنین به دلیل تشدید و استفاده زیاد از مواد بهداشتی و شوینده ها امکان مسمویت در این افراد افزایش می یابد.
- ❖ برخی از مادران باردار به دلیل ترس از ابتلا به کووید ممکن است برای پیگیری وضعیت خود و جنین به متخصص مربوطه مراجعه ننمایند.
- ❖ از این رو در مواردی گزارش شده است که به دلیل نگرانی ها و اضطراب بیش از اندازه، برخی از مادران باردار خواستار ختم بارداری و سزارین انتخابی هستند. نهایتاً، برخی از
- ❖ مادران باردار نگران فرزندان خود پس از زایمان برای غربالگری و واکسیناسیون در شرایط شیوع بیماری کووید میباشند.



# سلامت روان عموم مردم جامعه

- ❖ فاصله گذاری اجتماعی، رایجترین و بهترین استراتژی ممانعت از انتشار بیماری به شمار میرود.
- ❖ با توجه به ماندن افراد در خانه ممکن است اختلالات مختلف روانشناختی در بین افراد مختلف خانواده مشاهده گردد.
- ❖ اختلال در خواب با افزایش اضطراب و استرس در این افراد مرتبط بوده که میتوان با حمایت‌های اجتماعی مناسب سبب بهبود کیفیت خواب در این بیماران شد.
- ❖ برخی از فاکتورها که در بروز علائم روانشناختی در عموم مردم تاثیر گذار است شامل:  
نگرانی در ارتباط با خطر ابتلای بیماری، وضعیت آینده شغلی و منابع درآمدزایی افراد و خانواده ها و همچنین دوران طولانی قرنطینه خانگی

# سلامت روان عموم مردم جامعه



- ❖ بروز احساسات منفی و شدیدی همچون؛ شوک و ناباوری، استرس شدید، بدبینی و احساس تنفر از افراد بی ملاحظه و عصبانیت از عدم اقدامات درمانی سریع همانند ساخت واکسن
- ❖ رشد وسواس های فکری- عملی پیرامون بدن و شستشو
- ❖ تشدید آسیب پذیری افراد برای ابتلاء به بیماری های روان تنی
- ❖ علایم افسردگی در افراد مسن شایع تر است. زیرا اکثر افراد مسن دسترسی محدود و یا فاقد توانایی استفاده از تلفن های هوشمند و خدمات اینترنتی هستند.

# توصیه های کلی سلامت روان در مدیریت کرونا

❖ حفظ آرامش و خونسردی: آرامش بیشتر افراد باعث افزایش تمرکز دست اندرکاران حادثه شده و تسلط آن ها بر مدیریت حادثه میشود.

❖ نگاه روان شناختی مثبت در حوادث: برخی شاخصه هتا و مؤلفه های روان شناسی مثبت عبارتند از:

(1) نگاه خوشبینانه: به خصوص در حین ابتلا و بستری

(2) نگاه خوداتکایی: خوداتکایی در این مورد معادل خودمراقبتی است. یعنی محافظت از خود و رعایت دستورالعمل های بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا خود و یا انتقال بیماری به دیگران.

(3) تاب آوری: مقاومت، مواجهه، سازگاری و مقابله با حوادث زندگی

# نقش و مسئولیت رسانه ها در مدیریت کرونا



- (1) رعایت مؤلفه های روان شناسی مثبت: نگاه خوشبینانه، نگاه امیدوارانه، نگاه خوداتکایی و خودمراقبتی و نگاه تاب آورانه را انتقال بدهند.
- (2) پرهیز از هرگونه بزرگ نمایی نقاط ضعف و سیاه نمایی به صورت جدی
- (3) انتشار اطلاعات از منابع موثق
- (4) پرهیز از بزرگ نمایی نقاط ضعف کشورهای ناموفق در کنترل همه گیری با انگیزه سیاسی و غیرعلمی
- (5) بزرگ نمایی روش ها و کارکردهای کشورهای موفق در امر کنترل همه گیری با در نظر گرفتن شرایط اقتصادی و فرهنگی جامعه ما
- (6) پرهیز از خدشه دار شدن وحدت ملی و تشویش اذهان مردم با رعایت اصل بیم و امید

# جمع بندی و ارائه راهکار

- (1) شناسایی علت این اختلالات روانشناختی در افراد مختلف جامعه که سلامت روان آنها ممکن است به خطر افتد امری ضروری است.
- (2) استفاده از شیوه های رواندرمانی مناسب و از راه دور
- (3) ارائه گایدلاین ها مطابق با شرایط فعلی جامعه (مثلا در چین گایدلاین کاهش اضطراب کارمندان در بازگشت به کار بعد از سیر بیماری)
- (4) یکی از بهترین راه های در قرنطینه نگه داشتن افراد تقویت حس نوع دوستی آنها و حس قدردانی از نظام سلامت آن کشور است که باید به درستی درک شود.
- (5) مداخلات روانی- اجتماعی می توانند در پیشگیری و درمان اضطراب و افسردگی مفید واقع شوند.

# جمع بندی و ارائه راهکار

۶) ورزش منظم و حفظ الگوی غذایی سالم برای کاهش و جلوگیری از علائم افسردگی یا استرس مؤثر است.

۷) تصویب سیاست هایی برای تعدیل تأثیرات روان شناختی بیماری بر عموم مردم

۸) تبعیت مردم از منبع کاملاً تخصصی و امن: آحاد مردم از یک کانال و آن هم کانال تخصصی مقامات ذی ربط که وزارت بهداشت مشخص میکند.

۹) عدم انتشار اخبار غیرمطمئن: از پخش و توجه به اخبار کانال های متعدد پرهیز کنند.

۱۰) توجه و توکل به خدا