



به نام خدا

مراقبت های روانشناختی در پاندمی کرونا ویروس

زهرا برزآبادی فراهانی

کارشناسی ارشد روانپرستاری
هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک

تیر ۱۴۰۰

شیوع آسیب های روانی ناشی از گسترش
بیماری های مسری در جامعه بسیار قابل
توجه است.





پیامدهای کرونا بر زندگی

- بسته شدن مدارس
- بسته شدن کسب و کارها
- ممنوعیت سفر
- شایعات و نگرانی درباره کمبود غذا و لوازم بهداشتی
- وجود اطلاعات نادرست در رابطه با اپیدمی و طول مدت آن
- توزیع واکسن و شایعات پیرامون عوارض ناشی از آن

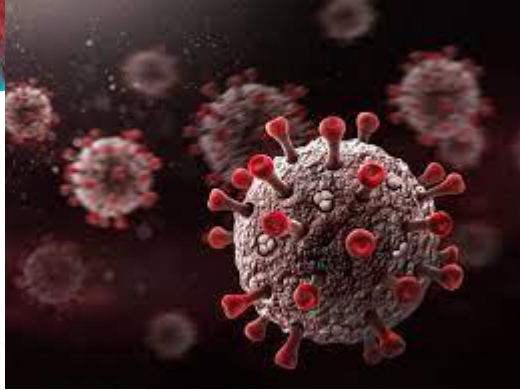
• عوامل استرس زای زمان قرنطینه:

- مدت قرنطینه طولانی تر
 - ← جدا شدن از عزیزان
 - ← از دست دادن آزادی
 - ← عدم اطمینان به وضعیت بیماری
 - ← بی حوصلگی

- ترس از دست دادن عزیزان
- خستگی روان
- اطلاعات ناکافی

- ضرر مالی
 - ← پریشانی اقتصادی و یا اجتماعی
 - ← بروز اختلالات روانی
 - ← خشم
 - ← اضطراب





- افزایش اضطراب
- افزایش رفتار های وسواسی
- افزایش احساسات منفی
- افزایش حساسیت به خطرات اجتماعی
- تفاسیر نادرست و فاجعه بار از احساسات و تغییرات بدنی
- باور های غلط از سلامتی و بیماری





تجربه ای در طول شیوع ویروس آنفولانزا

6

- افراد با اضطراب بالا
- تفسیر غلط درد ها و علائم خوش خیم
- بیمارستان و مطب پزشکان را به عنوان منبع سرایت میدانستند در نتیجه از دریافت کمک های پزشکی خودداری می کردند.
- برخی برای اطمینان از اینکه احساسات و تغییرات بدنی آنها ناشی از بیماری نیست با کوچک ترین علائمی به بیمارستان مراجعه می کنند.



• اضطراب سلامتی چه تاثیری بر افراد گذاشت:

- شستن بیش از حد دست
- عقب نشینی اجتماعی
- خرید با وحشت و احتکار





• یکی از پر استرس ترین شرایط پیش بینی ناپذیر بودن وضعیت و عدم قطعیت زمان کنترل بیماری و جدی بودن خطر است.





گزارش یک مطالعه

9

- در پژوهشی که در سال ۲۰۱۰ گزارش شد از ۴۰٪ بازماندگان ویروس سارس در طول شیوع، اختلال استرس پس از سانحه را گزارش کردند.
- شیوع اختلال استرس پس از سانحه یک ماه پس از اپیدمی ویروس کرونا در مناطق آسیب دیده چین ۷٪ گزارش شد.



• ویروس کرونا و سلامت روانی کودکان:

- انواع ترس
 - ← ترس از مرگ
 - ← ترس از دست دادن عزیزان
 - ← ترس از درمان پزشکی
- عدم قطعیت وقایع و تصمیم ها
- انزوا جسمی
- انزوا اجتماعی
- خشم

• شایع ترین علائمی که بروز دادند:

- پرحرفی
- حواس پرتی
- تحریک پذیری
- ترس از پرسش در باره اپیدمی
- خشم





چگونه فشار روانی کرونا را بر کودکان کاهش دهیم؟

- کودکان به شدت کنجکاو هستند و مطمئناً اخبار را متوجه می‌شوند. آنها بلا تکلیفی و نگرانی شما را حس می‌کنند. بهتر است بدون ترساندن، نگرانی‌ها را با آنها در میان بگذارید و به سؤالاتشان با دقت جواب بدهید.
- به آنها اطمینان خاطر بدهید بسیاری از افکار منفی که به آن فکر می‌کنند، اتفاق نخواهد افتاد.
- سعی کنید وقتی راجع به نگرانی‌های خود صحبت می‌کنید، فرزندانان صحبت‌های شما را نشنوند.
- آموزش‌های بهداشتی لازم را به آنها بدهید و گوشزد کنید که باید مراقب باشند.
- برای فرزندانان توضیح دهید که آسیب پذیری به معنای ضعف نیست؛ بلکه پاسخی طبیعی به زمان‌بندی است که دچار بلا تکلیفی و خطر شدید.

در صورت نبود
خانه ی امن

از دست دادن
حمایت اجتماعی
و بودن کنار
دوستان و
معلمین

تعطیلی مدارس

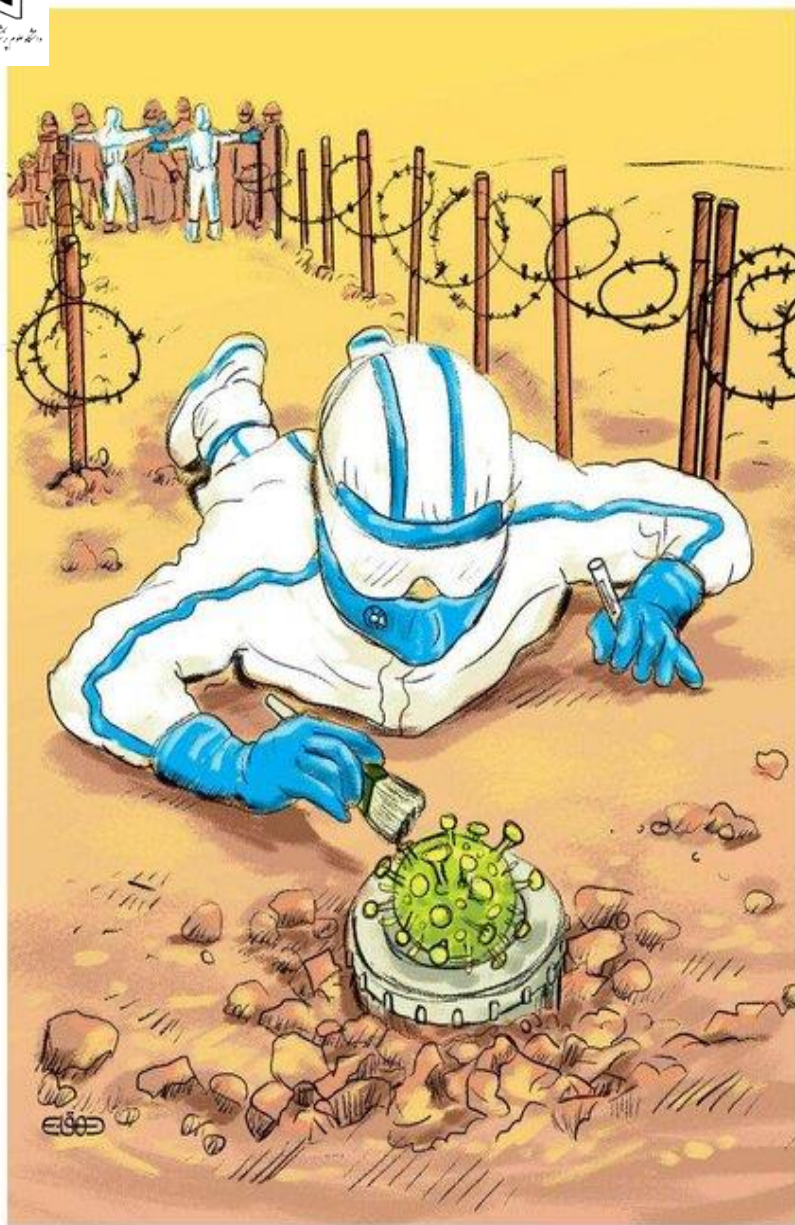
افزایش کودک
آزاری



اگر قرنطینه ادامه داشته باشد.....؟؟؟؟

مدت طولانی قرنطینه
ترس از بیماری
خستگی و بی حوصلگی
اطلاعات ناکافی
محدودیت ارتباط
کمبود فضای شخصی خانه
مشکلات مالی خانواده

منجر به بدتر شدن تاثیرات منفی میشود.



• شیوع ویروس کرونا و سلامت روان کارکنان مراقبت بهداشتی

• عوامل استرس زا:

- مدت زمان شیوع طولانی
- منابع محدود و تجهیزات حفاظت فردی
- ترس انتقال ویروس به خانه
- دیدن بیماری و مرگ همکاران
- عدم استراحت کافی
- کارکردن بیش از ظرفیت استاندارد
- اتخاذ تصمیم های سخت درباره منابع کم مانند دستگاه های تنفسی

• اختلالات روانپزشکی شایع در بین کارکنان بیمارستان در طول شیوع کووید ۱۹:



- افسردگی
- اضطراب
- PTSD





تدفین بخشی از روند سوگواری است که فرصتی فراهم می کند تا سوگواران احساسات و عواطف خود را درباره عزیزانشان ابراز کنند و هیجانات خود را تخلیه کند



• با وجود کرونا: ←
فرصت سوگواری جمعی از دست می رود. ←
احساس تنهایی برای عزیزانشان می کنند ←
احساس گناه و درماندگی دارند خداحافظی نکردن با عزیزانشان و
نبودن کنار آنها در لحظات سخت آخر زندگی

سوگ ابراز نشده

• در سوگ ابراز نشده احساس فقدان ناتوان کننده است و حتی بعد از گذر زمان بهبود نمی یابد

• می تواند منجر شود به:

• حملات خشم

• ناتوانی در تمرکز

• عصبانیت

• خودکشی



چگونه در دوران پاندمی کرونا از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟



نکات بهداشتی را رعایت کنید.
 از این فرصت برای انجام کارهای عقب افتاده خود استفاده کنید
 برنامه ریزی روزانه داشته باشد
 ورزش و پیاده روی داشته باشید
 تغذیه خوب و کافی داشته باشید.



زمانی در روز را به خود اختصاص دهید
 در طول شبانه روز ۸ ساعت خواب کافی داشته باشید.
 از راه های ارتباطی دیگر جهت دیدار خانواده و دوستان
 استفاده کنید.



همدلی با بیماران
 همدلی با سوگواران



• **مراقبت های روانشناختی در افسردگی ناشی از کرونا:**

- انواع مختلف روان درمانی ها می تواند به درمان افسردگی کمک کند
- آموزش بیمار در مورد ماهیت افسردگی و درمان های موجود بخش مهمی از مداخلات روانی اجتماعی برای هر بیماری است.
- توصیف علائم و نشانه های افسردگی و تفاوت آن با غمگینی
- تاکید کنید که همه علائمی که بیمار گزارش می کند یک بیماری واحد هستند که با درمان آن، این علائم هم از بین می روند.
- توصیف شیوع افسردگی
- توصیف علل افسردگی -
- توصیف درمان و اثربخشی آن -

- علامت های خطرناک از جمله خودکشی را به فرد بگویید و شماره های ضروری را در صورت وجود این افکار در اختیار فرد بگذارید.
- آموزش فعال سازی رفتار

فعال کردن بیمار یکی از مهم ترین اقدامات پرستاری در فرد مبتلا به افسردگی می باشد.

No
Image

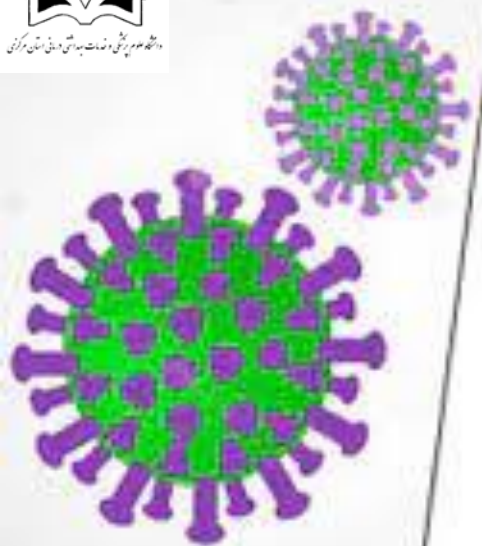


• معمولاً در افسردگی سطح فعالیت افراد در این چهار حوزه کاهش پیدا می کند:

- ارتباطات و تعاملات اجتماعی مثبت شامل ارتباط با اعضای خانواده، دوستان و
- فعالیت های تفریحی و سرگرمی که ذاتاً خوشایند است شامل مطالعه، ورزش، قدم زدن، فیلم دیدن و
- مراقبت از خود شامل رسیدگی به سرو وضع و ظاهر، بهداشت شخصی، ورزش کردن، تغذیه مناسب و..
- وظایف و مسئولیت ها و کارهای داوطلبانه- که در فرد احساس مفید بودن ایجاد می کند شامل پرداخت صورت حساب ها، تمیز کردن منزل، تعمیر وسایل خانه، خرید کردن برای منزل و...

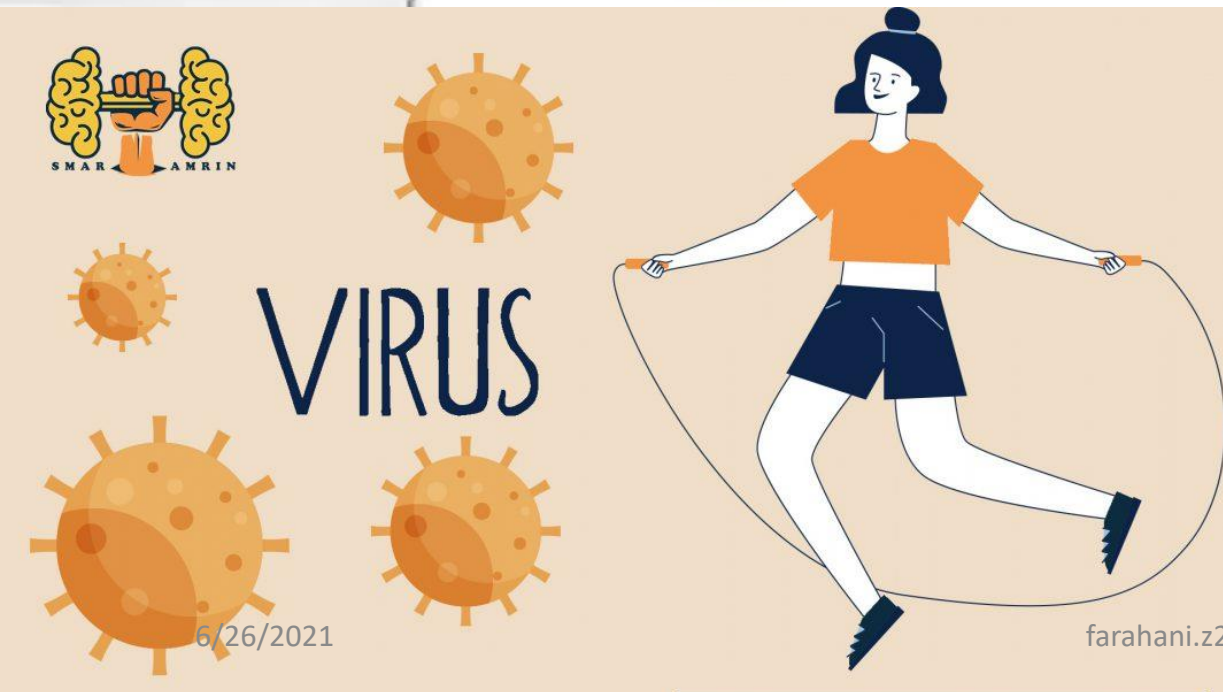


مجلس شورای اسلامی ایران



• تاثیرات ورزش بر افسردگی:

- ایجاد حس بهتری در مورد خود
- ایجاد یک حس پیشرفت و موفقیت
- احساس خستگی کمتر
- بهبود وضعیت سلامت عمومی
- ایجاد انگیزه برای فعالیت بیشتر
- لذت بردن
- بهبود توانایی تفکر
- با دیگران بودن
- فکر کردن در مورد چیز دیگری غیر از افکار منفی
- تحریک اشتها
- افزایش انگیزه
- تولید سروتونین در بدن به صورت طبیعی





نکنه اتفاق بدی افتاده!؟

یعنی آخرش چی میشه!؟

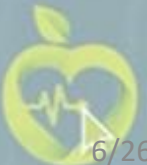
نمیدونم
چی کار کنم!؟

• مراقبت های روانشناختی در اختلال اضطراب ناشی از کرونا:

- آموزش بیمار
- اختلال اضطراب فراگیر چیست؟
- دلیل اختلال اضطراب فراگیر چیست؟
- درمان اختلال اضطراب فراگیر
- درمان چگونه به درمان اختلال اضطراب فراگیر کمک می کند؟

نمیتونم

چطور مگه؟



6/26/2021

farahani.z201625@gmail.com

25

• آموزش تنفس کند و آرام

- این تکنیک (برای مدیریت تنفس تند است که در حالت اضطراب اتفاق می افتد و به بیمار کمک می کند تا تنفس خود را کاهش می دهد).
- از بیمار بخواهید به صورت راحت در صندلی بنشیند و کارهایی که به او می گوئید انجام دهد
- نفس خود را نگه دارد و تا ۶ بشمارد (تاکید کنید نفس عمیق نکشد) - وقتی به شماره ۶ رسید، نفسش را بیرون بدهد و بصورت آهسته و کلمه " آرام " را به خود بگوید
- در یک سیکل ۶ ثانیه ای نفسش را به کندی به درون ببرد و سپس بیرون دهد، یعنی برای ۳ ثانیه هوا را به درون ببرد و به مدت ۳ ثانیه نیز بیرون دهد. بدین ترتیب در هر دقیقه، ۱۰ تنفس خواهد داشت.
- تاکید کنید که هوا را از طریق بینی به درون تا شکم - و نه قفسه سینه- ببرد و از دهان هوا را بیرون دهد و کلمه آرام را به خود بگوید. -
- در انتهای هر دقیقه (۱۰ تنفس)، دوباره نفس خود را برای ۶ ثانیه نگه دارد ، سپس آن را بیرون بدهد و کلمه آرام را به خود بگوید. -
- دوباره سیکل تنفس ۶ ثانیه ای یعنی ۳ ثانیه دم و ۳ ثانیه بازدم را تکرار کند

تکنیک اول

یک نفس کوتاه بکشید و آن را برای ۷ ثانیه نگه دارید
در طی این ۷ ثانیه دست ها و پاها را به سمت جلو دراز کنید
و همه عضلات بدن را سفت کنید

پس از ۷ ثانیه، نفس را بیرون دهید و به آرامی کلمه " آرام "
را به خودتان بگویید

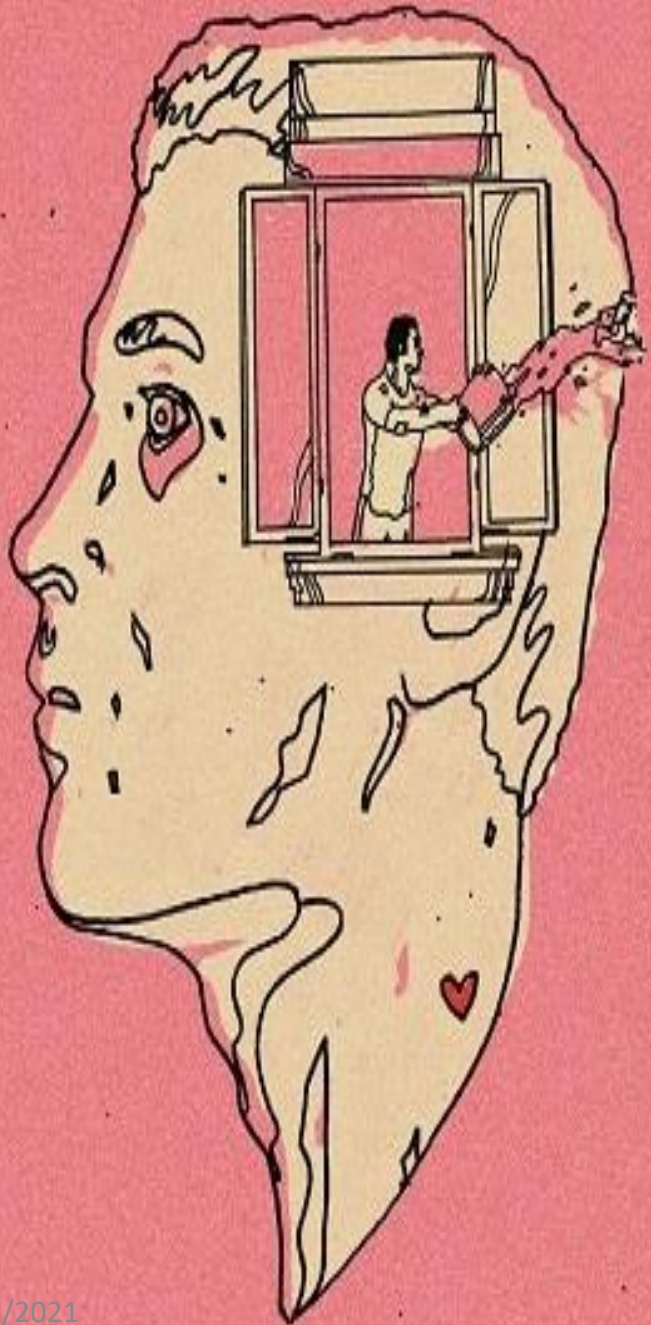
بگذارید تنش از عضلات تان بیرون برود

یک بار دیگر این کار را تکرار کنید.





- تکنیک دوم
- یک نفس کوتاه بکشید و آن را ۷ ثانیه نگه دارید
- در طی این ۷ ثانیه، کم کم در پاهایتان تنش ایجاد کنید، به این ترتیب که پاهایتان را از قسمت قوزک پا در هم قفل کنید و پایی را که پایین تر است روی زمین فشار دهید و یا سعی کنید در حالیکه پاهایتان را به صورت ضربدری در هم قفل کرده اید، هر کدام از پاها را در جهت متضاد بکشید.
- پس از ۷ ثانیه ، نفس تان را بیرون بدهید و همزمان پایتان را به وضعیت عادی برگردانید و کلمه آرام را به خود بگویید
- بگذارید تمام تنش از عضلات پایتان بیرون برود
- دوباره یک نفس کوتاه بکشید و آن را برای ۷ ثانیه نگه دارید
- این بار در عضلات شانه و سر تنش ایجاد کنید، به این ترتیب که شانه هایتان را به طرف سرتان بالا ببرید
- پس از ۷ ثانیه ، نفس تان را بیرون بدهید و همزمان شانه ها را به وضعیت عادی برگردانید و شل کنید و کلمه آرام را به خود بگویید.



- برای بیماران توضیح دهید تمرین های آرام سازی جلوی هیچ خطری را نمیگیرند بلکه فقط شرایط استرس آمیز را قابل تحمل میکنند تا با شجاعت در برابر موقعیت های آغازگر پانیک قرار بگیرند و افکار منفی شان را در مورد فاجعه آمیز بودن موقعیت موجود به چالش بگیرند. فقط در این صورت است که میتوانند از این تمرین ها استفاده درمانی کنند.

• مراقبت های روانشناختی در حملات پانیک

• توصیف ماهیت این اختلال میتواند باورهای اشتباه بیماران را در مورد عواقب ترسناک این بیماری مانند سکته، غش و غیره را اصلاح کرده و دیدگاه آنان را درباره بیماری تغییر دهد.

این تغییر نگرش، سنگ بنای اولیه درمان و مراقبت پرستاری است



• **حمله پانیک را ساده و روان برای بیمار توضیح دهید.**



"تقریباً همه افراد گاهی دچار اضطراب میشوند. اما علامت بارز حمله های پانیک این است که میزان اضطراب خیلی زیاد است. شما ممکن است تفسیر نادرستی از این اضطراب شدید داشته باشید و فکر کنید دارید سکتة قلبی می کنید یا یک مشکل پزشکی دیگر دارید ، دارید دیوانه میشوید و یا ممکن است کاملاً کنترلتان را از دست بدهید. در طی حمله پانیک، ممکن است احساس نفس نفس زدن، گر گرفتگی، ناراحتی معده، وزوز گوش، احساس قریب الوقوع بودن مرگ، لرزش، گیجی ، خفگی، درد سینه، عرق کردن و تپش قلب را تجربه کنید (اینها عالیم حمله پانیک هستند)."



نفس های عمیق کشیدن



حواس خود را پرت کردن



ورزش روزانه



نوشیدن چای سبز



نوشیدن بابونه



تمرینات ریلکسیشن



حمام آب گرم



ماساژ

• آموزش آرام سازی بنسون

قرارگیری بیمار در بهترین وضعیتی که در آن احساس آرامش می کند. (نشسته روی صندلی دسته دار)
چشمان بسته، انجام تنفس های عمیق و منظم به طوری که از راه بینی دم و بازدم را از راه دهان خارج کند.
به تنفس های خود آگاه باشد و در هر بازدم کلمه ای را که همیشه برای او یادآور آرامش است، در ذهن تکرار کند.
در همین حالت از نوک انگشتان پا عضلات خود را رها ساخته و این کار را به سمت عضلات فوقانی بدن ادامه دهد تا تمامی عضلات به انبساط کامل برسند.
بیمار این حالت را به مدت ۲۰ دقیقه حفظ کند.
پس از اتمام کار چند دقیقه در همین حالت باقی بماند.
برای تأثیر بیشتر، از پخش موسیقی آرام می توانید استفاده کنید

- اجزاء اصلی درمان، مواجه شدن با اضطراب و عدم اعتقاد به وقوع احتمالی یک حادثه خطرناک است. به بیان دیگر، به بیمار بگویید که او زمانی درمان خواهد شد که اضطراب پانیک را تجربه کرده و آن را به عنوان یک تجربه غیر خطرناک بپذیرد. تمرین آرامسازی فقط برای آن است که مواجه شدن با موقعیتهای استرس انگیز برای وی قابل تحمل باشد و به پیشرفت کار کمک کند.





- برای بیمار توضیح دهید از یک سو، ترس از حمله پانیک باعث افزایش تعداد تنفس ها میشود و از طرف دیگر ترس از کم بودن هوا یا تنگی نفس و خفه شدن موجب تشدید نفس نفس زدن برای گرفتن هوا میشود.

- سعی کنید تنفس شکمی و آرام داشته باشید.



- تکنیک بازآموزی تنفس در دو مرحله اجرا میشود.
- در مرحله اول، از بیمار بخواهید علایم شروع نفس زدن را به موقع شناسایی کند. این شناسایی به موقع موجب می شود بیمار در زمان مناسب تمرین را شروع کرده و نتیجه دلخواه را بگیرد.
- در مرحله دوم، از بیمار بخواهید دستورالعمل های بازآموزی تنفس را به دقت تمرین کرده و متوجه این نکته شود که تنفس با قسمت فوقانی ریه موجب نفسهای کوتاه و کم عمق میشود، همان تنفسی که در هنگام اضطراب نیز تجربه میشود، اما تنفس با قسمت تحتانی ریه، یا همان تنفس شکمی یا دیافراگمی، تنفس عادی و آرام، و نه عمیق، را در پی دارد، همان تنفسی که در لحظات عاری از اضطراب تجربه میکنیم



تنفس شانه ای - ترقوه ای



تنفس سینه ای



تنفس شکمی



• مراقبت های روانشناختی در اختلال وسواسی در کرونا

- . از آنجایی که افکار وسواسی برای افراد بسیار ناراحت کننده است ممکن است از این نکته واهمه داشته باشند که اگر افکار خود را آشکار کنند بستری شوند و یا محدودیت های دیگری برایشان ایجاد شود. بنابراین، عادی جلوه دادن افکار وسواسی به مراجع کمک خواهد کرد که احساس راحتی بیشتری کند و در مورد علائمش صحبت کند.



- به مراجع بگویید اکثر افراد گاه به گاه افکاری دارند که بسیار ناخوشایند است.
- به مراجع اطمینان بدهید اگر در مورد افکارش صحبت کند، اتفاق بدی نخواهد افتاد
- چند نمونه از افکار وسواسی شایع را برای مراجع بگویید و از او سوال کنید آیا او هم این افکار را دارد
- به مراجع بگویید در اغلب موارد افکار وسواسی مغایر با اصول و ارزش ها یا اعتقادات مذهبی افراد است و به همین دلیل افراد از داشتن آنها ناراحت هستند اما احتمال کمی وجود دارد که آنها براساس این افکار اقدامی انجام بدهند.



- این موضوع را ارزیابی کنید که آیا مراجع تشخیص می دهد که افکار وسواسی اش تا حدود زیادی غیر واقعی است؟؟

- از مراجع سوال کنید وقتی در موقعیتی قرار ندارد که ترس هایش فعال شود چه اندازه معتقد است که ترس هایش تبدیل به واقعیت خواهد شد.

- اگر مراجع نمی تواند تشخیص دهد که برخی از ترس هایش اغراق آمیز هستند، این موضوع حاکی از وجود افکار بیش بها داده شده است. مراجعانی که دارای اینگونه افکار هستند عموماً به مواجهه سازی و پاسخ پیشگیرانه جواب نمی دهند.



• چند نکته کلیدی :

- داشتن افکار ناخوشایند و مزاحم طبیعی است.
- راهبردهایی که در حال حاضر مراجع از آنها استفاده می کند (تلاش برای فکر نکردن به اینگونه افکار یا خنثی کردن آنها با عادت های تکراری) در واقع باعث بدتر شدن اضطراب مراجع می شود
- اجازه دادن به داشتن این افکار بدون متوسل شدن به عادت های تکراری می تواند منجر به کاهش اضطراب، کاهش فراوانی افکار مزاحم و کاهش تمایل به عادت های تکراری شود.
- درمان می تواند به میزان قابل ملاحظه ای موجب آرامش فرد شده و کیفیت زندگی فرد وی را بهتر کند. ولی با این وجود، برخی علائم ممکن است پس از پایان درمان همچنان وجود داشته باشد که این افراد ، نیاز به ادامه درمان و درمان طولانی تری دارند.



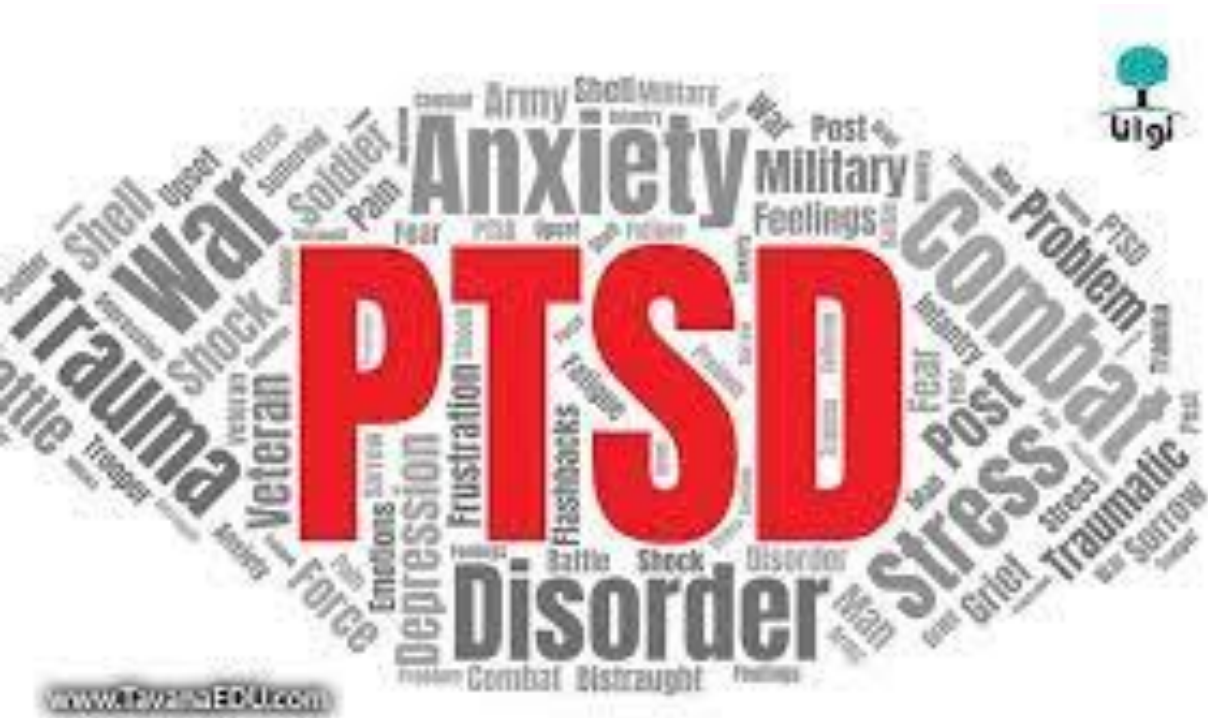
- در درمان شناختی-رفتاری فرد یاد می گیرد اضطراب خود را بدون توسل به وسواس های عملی کنترل کند. برای این منظور روش های مقابله ای نظیر آرمیدگی را خواهد آموخت که به کمک آنها کمتر احساس اضطراب می کند. علاوه براین، در این درمان یاد می گیرد اگر تلاش نکند از افکار ترس آور خود اجتناب کند، آن افکار محو خواهند شد.



• شدت ماهیت PTSD بستگی به دو عامل دارد:

• گستردگی و مدت زمان شوک روانی

• آسیب پذیری و کنترل تجربه سخت در درون فرد.

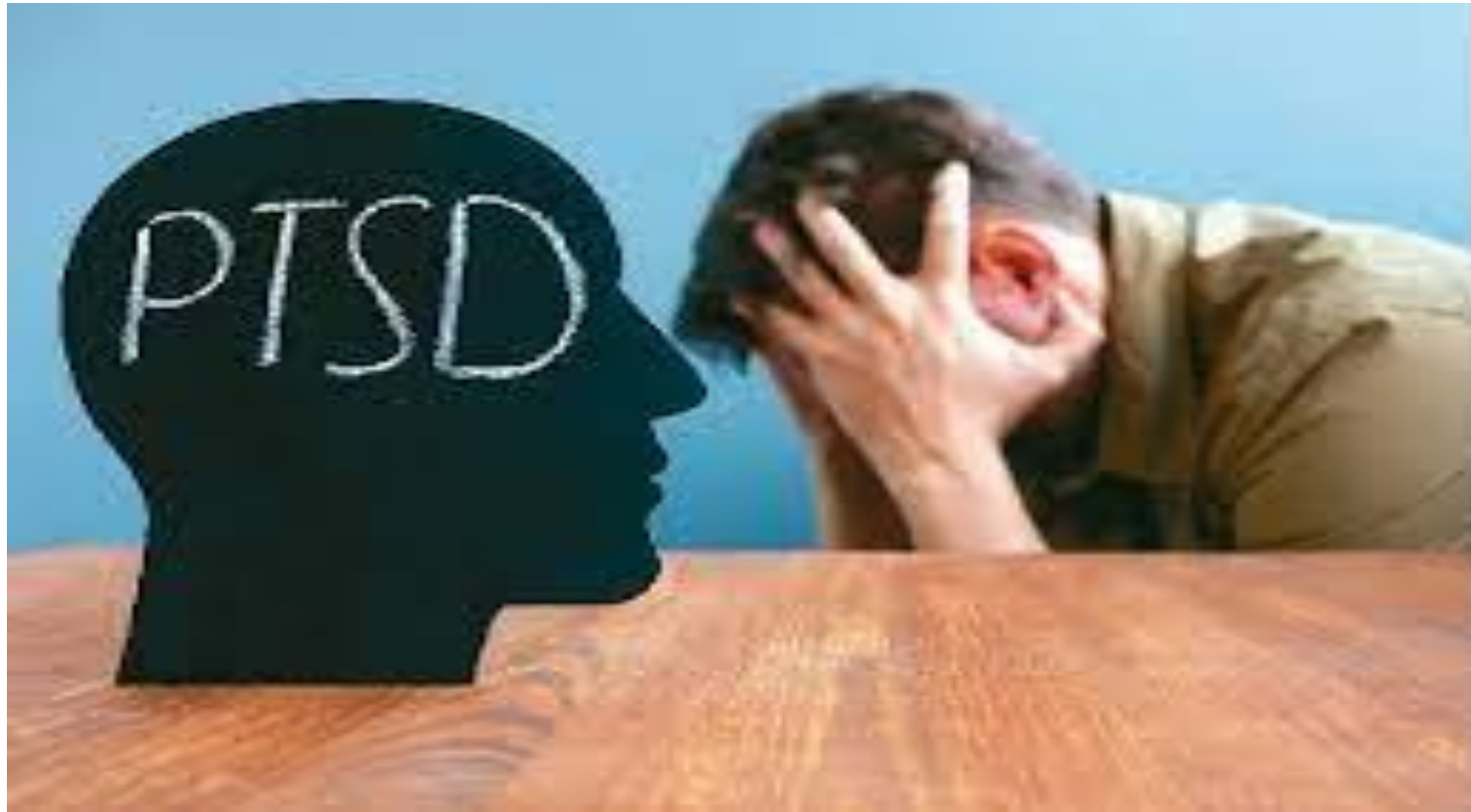


مراقبت های روانشناختی در اختلال استرس پس از حادثه

آگاه کردن بیمار از علائم
همدلی با بیمار
گوش کردن فعال
مرور خاطرات و مواجهه
سعی نکنید فرد را از محیط دور کنید.
به فرد زمان بدهید.



• مواجهه با شرایط ترس آور بطور مرتب یا در تخیل فرد یا در واقعیت، اضطراب را کاهش داده و فرد تدریجا یک حس کنترل به دست می آورد



• کلام آخر:

- با توجه به اینکه شیوع بیماریهای عفونی پتانسیل زیادی برای سرایت روانی دارند و معمولا منجر به ترس، اضطراب، و انواع مشکلات روانی می شوند. با گسترش جهانی این ویروس ، دولت ها باید به تدوین و اجرای برنامه های راهبردی هماهنگ ، به رفع نیاز های مربوط به بهداشت روانی بپردازند.

منابع:

- Javadi, S. M. H., et al. (2020). "PTSD Symptoms and Risk Factors During the COVID-19 Disease Pandemic in Iran." Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology **26**(3): 394-399.
- شهیاد, ش. and محمدی (۱۳۹۹). "آثار روان شناختی گسترش بیماری کووید-۱۹ بر وضعیت سلامت روان افراد جامعه: مطالعه مروری." مجله طب نظامی **۲۲**: - (2 #100954)
- Azizi, M. and M. Barati (2014). Paramedical Sciences and Military Health **9**. ۵۸-۵۴ : (۱)
- Farahati, M. (2020). "Psychological Impacts of the Spread of Coronavirus in Society." نشریه ارزیابی تاثیرات اجتماعی (2): 207-225.
- Javadi, S. M. H. and M. Sajadian (2020). "Coronavirus Pandemic a Factor in Delayed Mourning in Survivors: A Letter to The Editor." Journal of Arak University of Medical Sciences **23**. ۷-۲ : (۱)
- Sadock, B. J., et al. (2015). Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry.



سپاس از تمام همکاران و دانشجویان عزیز که با ما همراه بودند.