



Original Article

Consequences of the COVID-19 Pandemic on Mental Health: A Review Study

Sh. Darbani*^{ID}: M.A student in Industrial Engineering, Health System, Research Sciences, Islamic Azad University, Tehran, Iran

A. Mirzaei^{ID}: Associate Professor, Department of Health Services, Faculty of Health, Tehran Medical Sciences, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Abstract

Background and Aim: Coronavirus was first diagnosed in Wuhan, China. The occurrence of this pandemic and the measures taken to control and stop the chain of its transmission sometimes lead to numerous psychological problems that leave long-term effects, and its consequences continue. The outbreak of infectious diseases affects mental disorders in several ways. It can affect pre-existing mental diseases, cause new psychological symptoms in people due to the mutual effects of immunity and mental illness, cause suffering in the guardians of the patients, and lead to stigma. **Methods:** The present review research examined studies on the consequences and psychological interventions during the coronavirus pneumonia from March 2019 to September 2020 using the keywords, coronavirus, pneumonia, psychological interventions in crises, mental health, COVID-19, pandemic, by searching reliable websites, namely PubMed, Science Direct, Scopus, Google Scholar, ProQuest, and domestic databases such as ACECR, IranMedex, and Magiran. Furthermore, it examined articles published online by the National Health Commission of China, the National Center for Disease Prevention and Control, and the World Health Organization (WHO). **Results:** The review of 48 final articles indicated that negative psychological effects such as post-traumatic stress disorder, depression, anxiety, stress, sleep disorders, and anger increased significantly in the treatment staff and those with COVID-19 during its pandemic. The review of reliable sources also indicated that the psychological consequences of COVID-19 were different in medical and healthcare personnel, the public, infected patients, patients' families, and children. **Conclusion:** The perspective of health psychology provided care strategies for different people and for reducing the effects of quarantine. According to the literature review, the individuals' mental health, especially the mental health of medical workers involved in this disease, decrease during the COVID-19 pandemic; hence, it is necessary to provide quick, continuous, and timely psychological interventions.

Keywords:
COVID-19,
Coronavirus,
Crisis, Treatment
staff, Mental health

* Corresponding author
darbani.sh@gmail.com

Received: 01.04.2022
Acceptance: 20.06.2022

Cite this article as:

Darbani, Sh., & Mirzaei, A. (2022). Consequences of the COVID-19 Pandemic on Mental Health: A Review Study. *JARAC*, 4(1): 48-63.



© 2020 by the authors. Licensee Iran-Mehr ISSR, Tehran, Iran. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0 license) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

Introduction

Coronavirus was first detected in Wuhan, China in December 2019. On January 30, 2020, WHO announced the outbreak of a new coronavirus and declared a public health emergency. On February 11 of the same year, WHO officially named this virus the coronavirus disease-2019 (COVID-19). (WHO, 2020) On February 4, it declared a state of emergency due to the spread of the disease (World Health Organization statement, January 2020). The World Health Organization has introduced COVID-19 as a major threat to physical and mental health because its spread has changed the daily and normal life of families and especially affected the families' lifestyles (Fischhoff, 2020).

The widespread of infectious diseases, such as COVID-19, is related to mental distress and symptoms of mental illness (Adhikari, 2020). According to studies, the occurrence of diseases such as respiratory diseases causes anxiety due to the disease because of serious physical problems and decreases the patients' quality of life. (Wang et al., 2020; Xiao, 2020; Farnoosh et al., 2020; Tian et al., 2020) Most studies focus on patients' anxiety but the fear of disease and its mortality, along with the disruption of daily activities during the epidemic of a disease like COVID-19 causes healthy people to be involved in the anxiety of the disease (Afzali et al., 2022).

Fear of death and disease, disruption of daily activities, the spread of false news and rumors, prohibitions or restrictions on travel, reduction of social relations, the occurrence of job and financial problems, and dozens of other consequences of this status have threatened the individuals' mental health in the society. COVID-19-related anxiety is an important factor in this regard. These factors can cause a series of symptoms to serious clinical disorders. Higher feelings of loneliness, lower social support, lower life expectancy (Mahmoudi et al., 2022), and from the feeling of fear and

worry to clinical stress and anxiety, the obsessive-compulsive disorder related to the disease (Huang & Zhao, 2020), and even symptoms of post-traumatic stress have been seen in similar situations (Shanafelt et al., 2020). The World Health Organization (WHO) has issued guidelines for managing this problem from a medical and psychological perspective. Using an extensive review of relevant articles, some psychological consequences and solutions have been provided to control and reduce them.

Research method

The present review study was conducted using the keywords, namely coronavirus, COVID-19, pandemic, epidemic, quarantine, psychology, health psychology, psychosocial aspects, stress, anxiety, fear, and bereavement, in the fall of 2021 and according to articles indexed with these keywords on Proquest, Pubmed, Ovid, Scientific Information Database (SID), Iranmedex, Science direct, Google Scholar, Springer, and Scopus databases. Articles were used that were published in English or Farsi from the beginning of the COVID-19 pandemic on December 2019 to January 19, 2022 (December 30, 2021).

Results

From the perspective of health psychology, the psychosocial effects of COVID-19 can be classified into its effects on patients, medical personnel, patients' families, society, children, and the elderly, and the effects of bereavement on patients' relatives. The health psychology interventions can be designed separately for medical personnel and people.

The prevalence of COVID-19 and the mental health of healthcare staff

Studies indicate that they suffer from loneliness, anxiety, fear, fatigue, sleep disorders, and other physical and mental health problems. All nurses express concern about the effect of the disease on the health of their families. Their families are also worried about their health and feel helpless

and guilty after being separated from their families (Dorvily et al., 2021). According to these situations, stress prevention and management are essential for healthcare providers.

The prevalence of COVID-19 and children's mental health

Psychological effects of quarantine on children: Psychological effects such as anxiety, depression, and panic attacks emerge due to the long period of quarantine, fear of contracting COVID-19 infection, fatigue, despair, insufficient information about this disease, lack of communication with classmates, friends, and teachers, not having personal privacy at home, and family's lower financial resources. Exposure to domestic violence and lack of play and entertainment opportunities can severely threaten children's mental health during the prevalence of COVID-19. Furthermore, if children see disease in others, they may show disorders such as post-traumatic stress disorder, and insomnia. In general, the prevalence of COVID-19 can cause feelings of insecurity, anxiety, fear, depression, insomnia, bad sleep, behavioral problems, irritability, post-traumatic stress disorder, and obsessive-compulsive disorder in children (Shariatmadar et al., 2022).

The prevalence of COVID-19 and the mental health of the elderly and patients in healthcare centers

Older people, some of whom also have underlying diseases, are more vulnerable to COVID-19, and this can cause fear in them. In other words, older people are highly vulnerable to COVID-19 and it can have both physical and psychological consequences for them (Zaeimzadeh & Jafari, 2022). According to studies, adults aged 60 and above, especially those with physical diseases such as cardiovascular diseases, lung disease, diabetes, or cancer, are more likely to be infected with the severe or even fatal type of coronavirus than other age groups (Ahmed et al., 2020). After

contracting this disease, the older people experience its symptoms more severely, and thus, the mortality of this disease is higher among them, especially among the elderly who have underlying diseases. Therefore, all these factors can increase fear and stress among the elderly (Daliri et al., 2022).

Discussion and presentation of solutions

COVID-19 has put the mental health of different groups of people at risk in a different way, as discussed in detail in previous chapters; hence, it is necessary to detect these psychological disorders in different people whose mental health may be endangered so that the individuals' mental health can be maintained using appropriate psychotherapy solutions. Some groups may be more vulnerable than others to the psychosocial effects of epidemics. Older people, people with immunodeficiency, those under care in special centers, and individuals with a history of medical, psychiatric, or substance abuse problems, are at a higher risk for adverse psychosocial outcomes. Healthcare providers are also at risk of emotional distress due to fear of exposure to the virus, concerns about contamination and caring for their loved ones, and long working hours. Therefore, prevention measures such as screening for mental health problems and psychosocial support should focus on groups at greater risk (Afzali et al., 2022).

Strategies to reduce stress

Uncertainty, doubt, and worry about being infected with an infectious disease and protecting self and family can increase stress. There are effective ways to manage stress and anxiety in individuals and families. Up-to-date your information about the latest advances related to the spread of infectious diseases, using reliable and accurate sources, perform your daily activities, focus on positive aspects of life and the things you have control over, and ask family members and friends, who are still in contact with you, for social support, talk to your friends and family as talking

about your worries helps you feel better but do not limit your conversations to the news about the coronavirus.

Strategies to maintain children's mental health

Involving children in this issue leads to their better understanding of the subject, confronting their fear of unknown things, and strengthening the sense of control and dominance over the situation in children and adolescents. Ask the children what they have heard about this infectious disease, give them accurate information proportional to their age, and correct any misinformation and misconceptions in them, encourage children to share their concerns with you. They need to know that their parents and teachers are available and can talk to them about their thoughts and feelings. Parents' behavior has a great effect on children. Children learn by seeing the reactions of their parents and teachers.

Strategies to maintain the mental health of healthcare staff

Trust in infection control policies can be associated with a sense of security and can decrease stress and anxiety, and result in lower job burnout. Take care of yourself and

Discussion and conclusion

Given the psychological problems of the COVID-19 pandemic and the measures taken to control and interrupt the chain of transmission of this disease, and considering that these complications may have long-term effects and their consequences continue, it is necessary to use strategies to compensate or reduce the effects on different groups. Health is the provision of complete physical, mental, and social well-being of humans (WHO, 2020). Deficiency in each leads to a deficit in other dimensions, and determinants of each case have obvious effects on other dimensions (Ahmed et al., 2020); hence, it is necessary to examine changes in mental health and take appropriate measures to maintain and promote it. New structures may be incompatible or compatible with mental

your loved ones. Healthcare staff is also vulnerable to psychological distress, and this distress may be complicated by caring for anxious patients. Pay attention to your basic needs such as eating, drinking, and sleeping. Rest if needed, visit your loved ones, and make sure of the programs that your office or organization has in monitoring the prevalence of the disease, and the quick and appropriate measures to manage it.

Strategies to maintain the health of patients and the older people

The following suggestions help the elderly caregivers and patients to act more effectively for their needs and the special expectations in this situation. Note that this situation may take some time and it is necessary to maintain our readiness and energy for a long time. Before addressing mental health, ensure that all physical needs of patients (e.g. water, food, basic hygiene, detergents, and other care items) are met. Be sensitive to the common symptoms of psychiatric diseases such as anxiety, sadness, depression, restlessness, and feeling of confusion, and report them to your physicians.

health, for example, the reduction of social relations may increase the feeling of loneliness or decrease the individuals' perception of support. According to studies, individuals' mental health will be at risk under such a situation (Lai et al., 2020) because social support has positive effects on mental hardness and quality of life (Shariatmadar et al., 2022).

Since children are vulnerable to environmental risks, careful attention is necessary to prevent long-term complications in children, and it is possible by using a series of strategies. Studies also indicate that older people who live alone are highly susceptible to mental problems and have lower mental health than older people who live with their families (Afzali et al., 2022), in other words, isolating the older people, some of whom have social contact

only outside the home such as social centers and places of worship, have adverse effects on them, especially these adverse effects will be worsened if they do not have family and close friends and their communication is only with the outside home (Sun et al., 2020). A study in China indicated that 37.1% of older people experienced depression and anxiety during the prevalence of COVID-19 (Zhou et al., 2020). Social support can partially prevent depression in the elderly. The less social support the elderly have, the more likely

they are to be depressed. Given the emergence of mental complications in different social classes, the health and treatment staff, psychologists, and psychiatrists must take necessary interventions to control and prevent psychological consequences caused by the prevalence of this disease.

Conflict of interest

The authors of this study declared no conflict of interest



پیامدهای پاندمی کرونا بر بهداشت روان: مقاله مروری

شعله دربانی* ID: دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی صنایع گرایش سیستم سلامت، علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
اباسط میرزایی ID: دانشیار گروه خدمات بهداشتی درمانی، دانشکده بهداشت، علوم پزشکی تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها:
کووید-19، ویروس کرونا، بحران، کادر درمان، بهداشت روان

*نویسنده مسئول
darbani.sh@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۳۰

زمینه و هدف: ویروس کرونا اولین بار در ووهان چین شناسایی شد. وقوع این پاندمی و اقداماتی که در جهت کنترل و قطع زنجیره انتقال این بیماری صورت گرفت گاهی منجر به مشکلات روان‌شناختی متعدد می‌شود که اثرات طولانی مدتی برجای خواهد گذاشت و پیامدهای آن همچنان ادامه دارد. تأثیر شیوع یافتن بیماری‌های عفونی بر اختلالات روانی از چند جهت است. می‌تواند بر بیماری‌های روان که از قبل موجود است، تأثیر بگذارد. می‌تواند باعث ایجاد علائم روانی تازه در افراد به دنبال اثرات متقابل ایمنی و بیماری روانی شود. باعث ایجاد رنج در سرپرستان افراد آسیب دیده شود و باعث ایجاد انگ گردد. **روش پژوهش:** پژوهش حاضر از نوع مروری است که به بررسی مطالعات انجام شده در زمینه پیامدها و ارائه مداخلات روان‌شناختی در زمان پاندمی ویروس کرونا از اسفند ۱۳۹۸ تا شهریور ۱۳۹۹ با استفاده از کلیدواژگان ویروس کرونا، پاندمی، مداخلات روان‌شناختی در بحران‌ها، سلامت روان، کووید-۱۹، پاندمیک و با جستجو در سایت‌های معتبر پابمد، ساینس دایرکت، اسکوپوس، گوگل اسکالر، پروکوئست و همچنین پایگاه‌های داخلی همچون پایگاه جهاد دانشگاهی، ایرانمدکس و مگیران پرداخت. علاوه بر این، مقالاتی که به طور آنلاین توسط کمیسیون بهداشت ملی چین، مرکز ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌ها و سازمان جهانی بهداشت منتشر شده بود، نیز مورد بررسی قرار گرفتند. **یافته‌ها:** در مجموع مرور 48 مقاله نهایی نشان داد که در زمان پاندمی کووید-19 اثرات روان‌شناختی منفی از جمله اختلال استرس پس از سانحه، افسردگی، اضطراب، استرس، اختلالات خواب و عصبانیت در کادر درمان و دیگر افراد درگیر با کووید-19 به طور معناداری افزایش یافته بود. همچنین با مرور منابع معتبر مشخص شد که پیامدهای روان‌شناختی بیماری کووید-19 در پرسنل درمانی و مراقبت‌های بهداشتی، مردم عادی، بیماران مبتلا، خانواده‌ی بیماران مبتلا و کودکان متفاوت است. **نتیجه‌گیری:** در چشم‌انداز روان‌شناسی سلامت، راهبردهای مراقبتی برای طیف مختلف افراد و در نهایت، کاهش اثرات قرنطینه ارائه شده است. بر طبق مرور مطالعات انجام شده، مشخص شد که به طور کلی در زمان پاندمی کووید-19 شاهد کاهش سلامت روان افراد به خصوص کارکنان درمانی درگیر با این بیماری هستیم و لازم است مداخلات روان‌شناختی سریع، مداوم و به موقع صورت گیرد.

شیوه استناد به این مقاله:

دربانی، ش.، و میرزایی، ا. (۱۴۰۱). پیامدهای پاندمی کرونا بر بهداشت روان: مقاله مروری. فصلنامه سنجش و پژوهش در مشاوره کاربردی، ۴ (پیاپی ۱۱): ۴۸-۶۳

مقدمه

سازمان بهداشت جهانی، دستورالعمل‌هایی را برای مدیریت این مشکل از دیدگاه پزشکی و روان‌شناسی صادر نموده است. در این مقاله با مرور گسترده مقالات مرتبط، در خصوص برخی پیامدهای روان‌شناختی و ارائه راهکارهایی در جهت کنترل و کاهش آن‌ها مطرح شده است.

روش پژوهش

این مطالعه مروری در پاییز 1400 با استفاده از واژه‌های کرونا، کووید ۱۹، پاندمی، اپیدمی، قرنطینه، روان‌شناسی، روانشناسی سلامت، جنبه‌های روانی اجتماعی، استرس، اضطراب، ترس و سوگ و مقالات نمایه شده با این واژگان در پایگاه‌های اطلاعاتی Proquest، Pubmed، Database، Ovid، Scientific Information (SID)، Google Scholar، Science direct، Iranmedex، Scopus، Springer انجام شد. مقالاتی مورد استفاده قرار گرفتند که از ابتدای پاندمی کرونا یعنی از دسامبر ۲۰۱۹ تا ۱۹ ژانویه 2022 (30 دیماه 1400) به زبان انگلیسی یا فارسی چاپ شده بودند.

یافته‌ها

از چشم‌انداز روان‌شناسی سلامت، اثرات روانی - اجتماعی بیماری کرونا را می‌توان به اثرات کووید ۱۹ بر مبتلایان، پرسنل درمانی، خانواده مبتلایان، جامعه، کودکان و سالمندان و اثرات سوگ در بازماندگان تقسیم کرد؛ همچنین، می‌توان مداخلات روان‌شناسی سلامت را برای پرسنل درمانی و مردم به صورت جداگانه طراحی نمود:

شیوع کووید 19 و سلامت روان کادر بهداشت و درمان

کادر بهداشت و درمان در خط مقدم پیشگیری و مبارزه با بیماری با عوامل استرس‌زای زیادی روبرو هستند. کار کردن در شرایط بحران برای گروهی هم‌زمان چالش‌برانگیز و رضایت‌بخش است. کمک به افراد نیازمند می‌تواند پاداش دهنده باشد، اما دشوار است زیرا کارکنان ممکن است ترس، اندوه، ناامیدی، گناه، بی‌خوابی و فرسودگی را تجربه کنند. برای اکثر ارائه‌دهندگان خدمت در زمان بحران مسائل زیادی تنش‌زا است از جمله: خطر ابتلا به بیماری، بارکاری سنگین، مشاهده رنج و درد بیماران و خانواده‌هایشان، جدایی از خانواده، تصمیم‌گیری‌های دشوار در شرایط مرگ و زندگی، ارائه پشتیبانی در مراقبت‌های پزشکی (Lai et al, 2020). مدیریت رنج و درمان بیماران برای کادر درمان می‌تواند دشوار

ویروس کرونا اولین بار در ماه دسامبر 2019 در ووهان چین شناسایی شد. در سی ژانویه 2020، WHO وقوع کرونا ویروس جدید را خبر داد و وضعیت اضطراری سلامت عمومی را اعلام کرد. در 11 فوریه همان سال به‌طور رسمی این ویروس را به عنوان بیماری ویروسی کرونا (COVID19) نام‌گذاری کرد (WHO, 2020). در 4 فوریه با توجه به قدرت شیوع انتقال بیماری وضعیت اضطراری اعلام کرد (بیانیه سازمان بهداشت جهانی ژانویه 2020). سازمان بهداشت جهانی بیماری COVID19 را به عنوان یک تهدید بزرگ برای سلامت جسمانی و روانی معرفی کرده است؛ چرا که شیوع این بیماری منجر شده است تا زندگی روزانه و عادی خانواده‌ها تغییر یابد و به شکل ویژه‌ای بر سبک زندگی خانواده تأثیر گذاشته است (Fischhoff, 2020).

شیوع گسترده بیماری‌های عفونی، مانند کووید 19، با پریشانی روانی و علائم بیماری روانی مرتبط است (Adhikari, 2020) پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بروز بیماری‌های مانند بیماری‌های تنفسی به علت مشکلات جدی جسمانی و کاهش کیفیت زندگی بیماران باعث بروز اضطراب ناشی از بیماری خواهند شد (Wang et al, 2020; Xiao, 2020; Farnoosh et al, 2020; Tian et al, 2020) بیشتر تحقیقات بر اضطراب بیماران تمرکز دارند؛ اما واقعیت آن است که در زمان همه‌گیری یک بیماری مانند کرونا، ترس از بیماری و ترس از مرگ، در کنار آشفتگی فعالیت‌های روزمره، موجب می‌شود تا افراد سالم نیز با اضطراب بیماری درگیر شوند (Afzali et al, 2022).

ترس از مرگ و بیماری، آشفتگی فعالیت‌های روزمره، انتشار اخبار غلط و شایعات، مقررات منع یا محدودیت‌های عبور و مرور و سفر، کاهش روابط اجتماعی بروز مشکلات شغلی و مالی و ده‌ها پیامد دیگر این شرایط، سلامت روان افراد جامعه را تهدید نموده است و از مهم‌ترین این عوامل اضطراب مربوط به بیماری کروناست. بین عوامل می‌توانند مجموعه‌ای از نشانه‌ها تا اختلالات بالینی جدی را به وجود آورند. افزایش احساس تنهایی، کاهش حمایت اجتماع، کاهش امید به زندگی (Mahmoudi et al, 2022) و از احساس ترس و نگران تا استرس و اضطراب بالینی، وسواس فکری و عملی مرتبط با بیماری (Huang & Zhao, 2020) و حتی نشانه‌هایی از استرس پس از سانحه در شرایط مشابه دیده شده است (Shanafelt et al, 2020).

است؛ از آنجایی که رسانه‌ها و مکالماتی اجتماعی تحت تأثیر شیوع بیماری قرار دارند، کودکان در معرض مقادیر زیادی اطلاعات هستند و نگرانی و اضطراب و ترس را تجربه می‌کنند. این می‌تواند شامل ترس‌هایی باشد که بسیار شبیه ترس‌های بزرگسالان است؛ مانند ترس از مرگ ترس از دست دادن عزیزان و یا ترس از درمان‌های پزشکی. ممکن است تقاضاهای بیشتر از والدین داشته باشند و آن‌ها را نیز تحت فشار قرار گیرند (Keles et al, 2020). بیماری‌ها تأثیرات قابل توجهی بر کودکان و افراد خانواده آن‌ها دارد. در کودکان اثرات برخورد غیرمستقیم با بیماری، مانند قرار گرفتن در معرض تصاویر آن از طریق تلویزیون و سایر وسایل ارتباط جمعی باعث افزایش نگرانی‌ها شده است. تصاویری که پخش می‌شود قدرتمند و احساسی هستند که بارها و بارها تکرار می‌شوند. مطالعات نشان داده است که یک‌سوم کودکان اخبار تماشا می‌کنند. تحقیقات نشان داده است که قرار گرفتن در معرض از راه دور، مانند مشاهده اخبار ناراحت کننده در تلویزیون، دارای تأثیر قابل توجهی بر کودکان است. کودکان در سن پیش‌دبستانی بیشتر تحت تأثیر تصاویر و صداهای احساسی قرار می‌گیرند. آن‌ها بیشتر از تصاویر در مورد اجساد مردگان یا بازماندگان خونین و گریه قربانیان ناراحت می‌شوند. آن‌ها قادر به درک میزان فاجعه نیستند. پیش‌دبستانی‌ها نمی‌توانند بین تصاویر زنده و تکراری تمایز قائل شوند. اگر بارها و بارها وقایع نشان داده شود، آن‌ها معتقدند که این فاجعه بارها در زندگی واقعی رخ می‌دهد. آن‌ها احتمالاً معتقدند که حوادث هم‌زمان با پوشش رسانه‌ای، در حال وقوع است و معتقدند که این اتفاق در نزدیکی خانه آن‌ها رخ داده است (Shariatmadar et al, 2022).

شیوع کووید 19 و سلامت روان سالمندان و مددجویان

در مراکز نگهداری

سالمندان که برخی از آن‌ها دارای بیماری‌های زمینه‌ای نیز هستند، در برابر بیماری کرونا آسیب‌پذیرتر شناخته شده‌اند و این امر می‌تواند برای آن‌ها موجب ایجاد ترس و وحشت گردد؛ به بیان دیگر، افراد مسن به شدت در برابر بیماری کرونا آسیب‌پذیر هستند و این بیماری می‌تواند برای آن‌ها هم

باشد، استرس روانی در شرایط همه‌گیری می‌تواند خستگی روانی زیادی برای کادر درمان ایجاد کند. چشم‌انداز شیوع بیشتر و طولانی‌تر، منابع محدود تجهیزات حفاظت فردی ترس از انتقال ویروس به خانه، دیدن بیمار شدن همکاران و اتخاذ تصمیمات سخت درباره منابع کمیاب و نجات‌بخش مانند دستگاه تنفسی برای برخی بیماران فشار روانی زیادی بر آن‌ها وارد می‌کند؛ اختلالات روان‌پزشکی مثل افسردگی، اضطراب و اختلال استرس پس از سانحه در کارکنان بهداشت و درمان گزارش شده است (Ahmed et al, 2020). تحقیقات نشان می‌دهد آن‌ها از تنهایی، اضطراب، ترس، خستگی، اختلالات خواب و دیگر مشکلات سلامت جسمی و روانی رنج می‌برند همه پرستاران درباره تأثیر شیوع بیماری بر سلامت خانواده‌های خود ابراز نگرانی می‌کنند. خانواده‌هایشان نیز نگران سلامتی آن‌ها هستند و پس از جدایی از خانواده آن‌ها درماندگی و گناه می‌کنند (Dorvily et al, 2021). با توجه به این شرایط، پیشگیری و مدیریت استرس برای ارائه دهندگان خدمات درمانی ضروری است.

شیوع کووید 19 و سلامت روان کودکان

آثار روان‌شناختی قرنطینه در کودکان: به علت دوره طولانی قرنطینه، ترس از ابتلا به عفونت کرونا، خستگی و ناامیدی، اطلاعات ناکافی در مورد این بیماری، فقدان ارتباط با همکلاسی‌ها دوستان و معلم‌ها، نداشتن فضای شخصی در خانه و کاهش توان مالی خانواده اثرات روان‌شناختی مثل اضطراب، افسردگی و حملات پانیک ایجاد می‌شوند. قرار گرفتن در معرض خشونت خانگی و کمبود فرصت‌های بازی و سرگرمی، می‌تواند به شدت سلامت روان کودکان را در زمان شیوع کووید 19 تهدید کند. از سوی دیگر کودکان در صورت مشاهده بیماری در دیگران ممکن است اختلال‌هایی از قبیل اختلال استرس پس از آسیب و بی‌خوابی را نشان دهند به طور کلی شیوع بیماری کووید 19 می‌تواند به احساس ناامنی، اضطراب، ترس، افسردگی، بی‌خوابی و بدخوابی، مشکلات رفتاری، تحریک‌پذیری، اختلال استرس پس از آسیب و وسواس فکری - عملی در کودکان منجر شود (Shariatmadar et al, 2022).

در خانه ماندن می‌تواند برخی کودکان را در معرض خطر بیشتری قرار دهد و در صورت نبود خانه امن، شاهد خشونت بین فردی و تجربه کودک آزاری باشند که بسیار نگران کننده

کرونا، سلامت روان افراد گروه‌های مختلف را همان طور که در قسمت‌های قبلی مقاله به طور مفصل بحث گردید به نوعی متفاوت در معرض خطر قرار داده است؛ بنابراین شناسایی این اختلالات روان‌شناختی در افراد مختلف جامعه که سلامت روان آن‌ها ممکن است به خطر افتد امری ضروری است تا با استفاده از راهکارهای روان‌درمانی مناسب بتوان سلامت روان افراد را حفظ نمود. برخی از گروه‌ها ممکن است نسبت به سایر افراد در برابر تأثیرات روانی - اجتماعی بیماری‌های همه‌گیر آسیب‌پذیرتر باشند. به طور خاص، افراد مسن، اشخاص دارای ضعف ایمنی و کسانی که در مراکز خاص تحت مراقبت قرار دارند و همچنین افرادی که سابقه مشکلات پزشکی، روان‌پزشکی یا سوء مصرف مواد دارند، در معرض خطر افزایش یافته برای پیامدهای نامطلوب روانی اجتماعی قرار دارند. ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی نیز با توجه به ترس از قرار گرفتن در معرض ویروس، نگرانی در مورد آلوده سازی و مراقبت از عزیزانشان و ساعات کار طولانی، در معرض پریشانی عاطفی قرار دارند. به همین جهت اقدامات پیشگیری مانند غربالگری برای مشکلات بهداشت روان و حمایت روانی - اجتماعی باید بر روی گروه‌های در معرض خطر بیشتر متمرکز شوند (Afzali et al, 2022).

راهکارهایی برای کاهش استرس

عدم قطعیت و شک و نگرانی در مورد ابتلا به بیماری عفونی و محافظت از خود و خانواده می‌تواند احساس استرس را افزایش دهد. راه‌های مؤثری برای مدیریت استرس و نگرانی در افراد و خانواده‌ها وجود دارد؛ با استفاده از منابع معتبر و دقیق اطلاعاتتان راجع به پیشرفت‌های مرتبط با شیوع بیماری عفونی را به روز نگه دارید. فعالیت‌های روزانه‌تان را حفظ کنید؛ روی جنبه‌های مثبت زندگی و چیزهایی که روی آن‌ها کنترل دارید تمرکز کنید. از افراد خانواده و دوستانی که هنوز با شما ارتباط دارند بخواهید که از شما حمایت اجتماعی کنند. با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانی‌ها به بهتر شدن حال شما کمک می‌کند ولی صحبت‌های خود را به اخبار کرونا ویروس محدود نکنید. برای کاهش استرس خود از تکنیک‌های ریلکسیشن استفاده کنید. خود را با فعالیت‌های فیزیکی و سایر فعالیت‌های لذت‌بخش مشغول کنید خود را سرگرم کنید، فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذت‌بخشی که شما را آرام می‌کند. نیازی نیست بیش از روزی یک یا دو بار اخبار را چک کنید. قبل از بازنشر اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن

پیامدهای فیزیکی و هم پیامدهای روان‌شناختی به همراه داشته باشد (Zaeimzadeh & jafari, 2022) پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بزرگسالان 60 ساله و بالاتر، به‌ویژه کسانی که دارای بیماری‌های جسمانی نظیر بیماری‌های قلبی، ریوی، دیابت یا سرطان هستند، نسبت به سایر گروه‌های سنی بیشتر احتمال دارد که به نوع شدید و یا حتی کشنده ویروس کرونا مبتلا شوند (Ahmed et al, 2020)؛ سالمندان پس از ابتلا به این بیماری، علائم آن را شدیدتر تجربه می‌کنند و به همین دلیل مرگ و میر این بیماری در میان آن‌ها و به‌ویژه در میان آن دسته از سالمندانی که بیماری زمینه‌ای دارند، نیز بیشتر است. در نتیجه، تمامی این عوامل می‌توانند ترس و استرس را در میان سالمندان افزایش دهند (Daliri et al, 2022). آثار روان‌شناختی این بیماری برای سالمندان، می‌تواند شامل اضطراب، استرس یا عصبانیت باشد؛ علاوه بر این، شیوع این بیماری می‌تواند سلامت روانی سالمندانی که از نظر اجتماعی منزوی هستند و احساس تنهایی می‌کنند را نیز بدتر نماید. شیوع ویروس کرونا، افزایش اضطراب مرگ در سالمندان را نیز به همراه داشته است.

مددجویان مراکز نگهداری سالمندان و گروه‌های خاصی که در مراکز نگهداری اقامت دارند ممکن است واکنش‌های متفاوت و گاهی تشدید شده به شرایط اضطراب‌آور مثل شیوع بیماری ویروسی اخیر نشان دهند. از طرفی به دلیل محدودیت‌های ارتباطی مثل مشکلات شنوایی، بینایی و تکلم ممکن است نتوانند احساسات خود به صورت طبیعی بروز دهند. همچنین این افراد در معرض ریسک بالاتری از ابتلا به عفونت‌های مسری و عوارض آن می‌باشند. مددجویان علاوه بر مشکلات و نگرانی‌های مرتبط با خود، ممکن است نگرانی‌هایی نیز در مورد اطرافیان و خانواده خود داشته باشند که محدودیت‌های احتمالی ارتباطی در مرکز نگهداری و عدم تسلط به فناوری جهت برقراری ارتباط با عزیزان نیز می‌تواند این اضطراب‌ها را تشدید کند. این افراد ممکن است واکنش‌های روان‌شناختی زیر را در شرایط بحرانی نشان دهند:

اضطراب، شکایات جسمانی و تشدید بیماری‌های جسمانی قلبی، احساس گیجی و از دست دادن حافظه، اختلال خواب و اشتها، افسردگی، گوشه‌گیری، بی‌تفاوتی، ترک فعالیت‌های روزمره، ناامیدی و بدگمانی، احساس شرم از دریافت کمک (Li et al, 2020).

بحث و ارائه راهکار

نظارت بر رفتار و عملکرد کودک باید به هویت و نیازهای او احترام بگذارند. به کودک کمک کنند تا مهارت‌های خود انضباطی را گسترش دهد. با کودکان به طور مستقیم در مورد احساسات آن‌ها صحبت کنند چون این کار می‌تواند باعث کاهش اضطراب در کودکان شود و از حملات پانیک جلوگیری کند.

مدارس نقش کلیدی دارند، نه تنها با ارائه بسته‌های آموزشی مناسب بلکه با ایجاد ارتباط آنلاین بین دانش آموزان و معلم‌ها و استفاده از مشاوره‌های آن‌ها باعث بهبود شرایط می‌شوند. همچنین مدارس نقش کلیدی در تشویق کودکان به انجام فعالیت بدنی در خانواده، رعایت بهداشت خواب و رژیم غذایی متعادل دارند.

محیطی امن و حمایت‌گرا برای کودکان ایجاد کنید تا آن‌ها متوجه شوند که می‌توانند سؤالات خود را از شما بپرسند. در همین زمان، بهتر است کودکان را تحت فشار برای صحبت کردن قرار ندهید تا زمانی که خودشان راغب شوند. به سؤالات صادقانه پاسخ دهید. کودکان معمولاً می‌دانند یا متوجه این موضوع می‌شوند که شما در حال تغییر واقعیت و ساختن داستان برای آن‌ها هستید. این حالت می‌تواند بر حس اعتماد و اطمینان آن‌ها نسبت به شما در آینده اثر بگذارد. به کودکان در پیدا کردن منابع علمی معتبر و به روز کمک کنید. آماده باشید تا اطلاعات و توضیحات مربوطه را بارها تکرار کنید. برخی اطلاعات ممکن است برای پذیرش یا درک مشکل باشند. پرسش یک سؤال تکراری برای بارهای زیاد ممکن است راهی باشد برای کودک تا از این طریق به اطمینان لازم دست پیدا کند. افکار، احساسات و واکنش‌های کودک را تصدیق کنید و آن‌ها را معتبر بدانید. به آن‌ها اجازه دهید تا بدانند که از نظر شما سؤالات و نگرانی‌های کودکان برایتان مهم است؛ به یاد داشته باشید کودکان متمایل هستند تا موقعیت‌ها را شخصی‌سازی کنند. به عنوان مثال ممکن است آن‌ها نگران امنیت خود و اعضای نزدیک خانواده شوند. همچنین احتمال دارد نگرانی‌هایی درباره امنیت دوستان یا اقوامی که از آن‌ها دور هستند یا به سفر رفته‌اند پیدا کنند. اطمینان دهنده باشید اما قول‌های غیرواقعی ندهید. این خوب است که به کودکان اجازه دهید تا بدانند در محیط خانه یا مدرسه خود در امنیت هستند؛ اما نمی‌توانید قول دهید که مواردی از مبتلایان به کروناویروس در کشور یا شهر محل اقامت شما وجود نداشته باشد. به کودکان اجازه دهید تا بیش از حد، تصاویر تلویزیونی با محتوای ترسناک ببینند.

شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی‌دلیل زیاد می‌کند. اگر خودتان یا یکی از اعضای خانواده مشغولیت فکری بیش از حد دارد که موجب ناراحتی وی شده، از مراقبین سلامت کمک بگیرید.

راهکارهایی برای حفظ سلامت روان کودکان

مشارکت دادن کودکان در این امر منجر به فهم بهتر آنان از موضوع، مقابله با ترس آنان از چیزهای ناشناخته و تقویت احساس کنترل و تسلط بیشتر بر شرایط در کودکان و نوجوانان می‌گردد. از بچه‌ها بپرسید در مورد این بیماری عفونی چه چیزهایی شنیده‌اند؛ اطلاعات دقیق متناسب با سنشان به آن‌ها بدهید و هرگونه اطلاعات غلط و برداشت‌های اشتباه در آنان را اصلاح کنید. کودکان را تشویق کنید تا نگرانی‌های خود را با شما در میان بگذارند، آن‌ها باید بدانند که والدین و معلمانشان در دسترس هستند و می‌توانند در مورد افکار و احساساتشان با آن‌ها سخن بگویند؛ رفتار والدین تأثیر زیادی روی بچه‌ها دارد کودکان از دیدن واکنش‌های والدین و معلم‌های خود یاد می‌گیرند. آن‌ها بسیار علاقه‌مند به این موضوع هستند که بدانند شما با شنیدن اخبار مربوط به همه‌گیری کروناویروس چگونه واکنش نشان می‌دهید. همچنین آن‌ها از شنیدن مکالمه‌تان با سایر بزرگسالان یاد می‌گیرند؛ با آن‌ها با آرامش صحبت کنید و روی واقعیت‌ها متمرکز شوید. بر تلاش‌هایی که برای مهار این بیماری عفونی انجام می‌شود تأکید کنید و به کودکان اجازه دهید تا بدانند تعداد افراد زیادی هستند که در حال کمک به مبتلایان به کروناویروس می‌باشند. این فرصت خوبی است تا به کودکان نشان دهید که زمانی که اتفاق ترسناک یا ناراحت کننده‌ای به وقوع می‌پیوندد، کسانی هستند که کمک کنند. در رفتارهای پیشگیرانه برای فرزندان خود الگوهای ساده بسازید. به عنوان مثال، به آن‌ها بیاموزید که دستان خود را با صابون بشویید و مثال بگویید شستن دست‌ها باید به اندازه خواندن یکی از شعرهای مهد کودک طول بکشد تا متوجه مدت زمان کافی برای شستن بشود. به خانواده در مورد عادات درست بهداشتی آموزش بدهید. در مورد آنچه هر کدام از اعضای خانواده برای کمک به دیگران می‌تواند انجام دهد گفتگو کنید؛ در صورت لزوم کودکان را در برنامه‌های خانوادگی و پیشگیرانه مشارکت دهید یک رابطه نزدیک بین والدین و کودکان نکته کلیدی برای شناسایی هرگونه مشکل جسمی و روان‌شناختی در کودکان است. والدین علاوه بر

اطمینان به سیاست‌های کنترل عفونت می‌تواند با حس امنیت و کاهش استرس و اضطراب همراه باشد و خستگی شغلی کمتری را به دنبال داشته باشد. از خود و عزیزان خود مراقبت کنید. مراقبین بهداشتی نیز در مقابل رنج روانی آسیب‌پذیرند و این رنج ممکن است با مراقبت از بیماران مضطرب پیچیده‌تر شود. به نیازهای اساسی خود از قبیل: خوردن، آشامیدن و خوابیدن توجه کنید. در صورت نیاز استراحت کنید، با عزیزانتان ملاقات داشته باشید، از برنامه‌هایی که دفتر یا سازمان شما در نظارت از روند شیوع بیماری و نیز اقدامات سریع و مناسبی که برای مدیریت آن دارد، مطمئن شوید.

نیازهای اساسی را برآورده کنید: حتماً به صورت منظم بخورید، بنوشید و استراحت کنید. محرومیت از نیازهای جسمی شما را در معرض خطر قرار می‌دهد و همچنین ممکن است توانایی شما در مراقبت از بیماران را به خطر بی‌اندازد. مصرف کافئین را محدود کنید و مایعات کافی بنوشید.

استراحت کنید: به خود استراحت دهید. هر زمان ممکن باشد، به خودتان اجازه دهید کاری غیر مرتبط با شغل‌تان که به نظر شما سرگرم‌کننده یا آرامش‌بخش است، انجام دهید. پیاده‌روی، گوش دادن به موسیقی، خواندن کتاب یا صحبت با یک دوست می‌تواند به شما کمک کند. برخی افراد ممکن است در صورت عدم کار کامل یا انجام کارهای لذت‌بخش در زمانی که دیگران رنج می‌برند، احساس گناه کنند. بدانید که استراحت مناسب منجر به مراقبت مناسب از بیماران بعد از استراحت می‌شود.

با همکاران ارتباط برقرار کنید: با همکاران خود صحبت کنید و از یکدیگر حمایت کنید. همه‌گیری‌های عفونی می‌تواند افراد را در حالی که اضطراب و ترس دارند، ایزوله کند. داستان خود را بگویید و به دیگران گوش دهید.

فرهنگ حمایت و کار تیمی را در محل کار تقویت کنید: ارتباط سازنده برقرار کنید. با همکاران به صورت خوش‌بینانه ارتباط برقرار کنید. اشتباهات یا کمبودها را به شکلی سازنده شناسایی کرده و آن‌ها را اصلاح کنید. از یکدیگر تعریف کنید. تعریف می‌تواند محرکی قدرتمند و تعدیل‌کننده استرس باشد. ناامیدی‌ها و راه‌حل‌های خود را با یکدیگر در میان بگذارید. حل مسئله یک مهارت حرفه‌ای است که اغلب احساس موفقیت را حتی برای حل مشکلات کوچک فراهم می‌کند.

تکرار این صحنه‌های ترسناک می‌تواند برای آن‌ها گیج‌کننده و دردسرساز باشد. کودکان با بیماری جدی یا سابقه‌ای از فقدان درگذشته احتمال دارد پاسخ شدیدتر و طول کشیده‌تری نسبت به اخبار مربوط به بیماری یا مرگ پیدا کنند. این کودکان ممکن است نیاز به حمایت و توجه بیشتری داشته باشند... کودکانی که اشتغال فکری با سؤالات و نگرانی‌هایی در مورد کروناویروس پیدا کرده‌اند باید توسط متخصصین سلامت روان ارزیابی شوند. سایر نشانه‌هایی که حاکی از نیاز به توجه بیشتر به کودک دارد عبارتند از: اختلال خواب ادامه‌دار، نگرانی و افکار مزاحم، ترس‌های تکرار شونده در مورد بیماری یا مرگ، مقاومت در برابر جدایی از والدین یا رفتن به مدرسه. اگر این رفتارها ادامه داشته باشند، از متخصص اطفال، پزشک خانوادگی و یا مشاور مدرسه درخواست کنید تا برای ارجاع مناسب کودک کمک کنند. اگرچه والدین و معلم‌ها باعلاقه و توجه اخبار مربوط به بیماری را پیگیری کنند، اما اکثر کودکان می‌خواهند که فقط کودک باشند. آن‌ها ممکن است نخواهند تا درباره هرچه در جهان بیرون یا در کشورشان در حال رخ دادن است فکر کنند. آن‌ها ترجیح می‌دهند توپ بازی کنند، از درختان بالا بروند یا دوچرخه سواری کنند. برای همه آسان نیست تا درک درستی از اورژانس‌های سلامت عمومی پیدا کنند و بپذیرند. قابل پذیرش است که بسیاری از کودکان کم سن تر احساس ترس یا گیج شدن پیدا کنند. به عنوان یک والد، معلم یا مراقب بزرگسال می‌توانیم با گوش دادن و پاسخ اصولی، صادقانه و حمایت‌گرانه بهترین کمک را به کودکان ارائه دهیم. خوشبختانه، بیشتر کودکان حتی آن‌ها که فقدان یا بیماری را تجربه کرده‌اند، تاب‌آوری خوبی دارند. البته با فراهم کردن محیطی باز و پذیرا که در آن بتوانند سؤالات خود را به راحتی بپرسند، می‌توانیم به کودکان کمک کنیم تا با شرایط استرس‌آور و تجارب ناراحت‌کننده تطابق پیدا کنند و به این ترتیب احتمال وقوع مشکلات هیجانی را در آینده کمتر کنیم.

کودکان صدای کمی برای احقاق حقوق خود دارند. صدای آن‌ها باشیم. با آن‌ها گفتگو کنید.

راهکارهایی برای حفظ سلامت روان کارکنان بهداشت و درمان

کادر درمان برای سلامت روان و سازگاری بهتر در بحران به این موارد دقت کنید.

نشانه‌های استرس را در خود بشناسید: هر یک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان می‌دهیم. آگاهی به نشانه‌های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است. در صورتی که احساس کردید به دلیل استرس یا افسردگی برای چند روز متوالی نمی‌توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا تحت فشار زیادی هستید، از روان‌پزشک کمک بگیرید

استراتژی‌هایی برای حفظ سلامتی مددجویان و سالمندان

توصیه‌های زیر به مراقبین سالمندان و مددجویان کمک می‌کند تا در مورد نیازهای این افراد و انتظارات خاصی که در این شرایط ایجاد می‌شود مؤثرتر عمل کنند.

توجه داشته باشید که این شرایط ممکن است مدتی طول بکشد و الزام است آمادگی و انرژی خود را برای مدت طولانی حفظ نماییم قبل از پرداختن به سلامت روان، مطمئن شوید که تمام نیازهای جسمانی مددجویان (مثل آب، غذا، امکانات بهداشتی اولیه، مواد شوینده و سایر وسایل مورد نیاز برای مراقبت) تأمین شده است.

در مورد علائم شایع بیماری‌های روان‌پزشکی مثل اضطراب، غمگینی، افسردگی، بی‌قراری و احساس گیجی حساس باشید و در صورت وجود به پزشک گزارش کنید.

در صورتی که مددجویان و سالمندان نیاز به اطلاعات در خصوص بیماری کرونا دارند سعی کنید اطلاعات را ساده، صادقانه، همراه با خوش‌بینی و با تکرار مطالب برای آن‌ها (با توجه به احتمال فراموشی) و با صبر و حوصله‌ی بیشتر در اختیارشان بگذارید.

به‌صورت مداوم و شفاف به افراد تحت مراقبت اطمینان خاطر بدهید. توجه داشته باشید که آرامش دادن و اطمینان خاطر به معنی پنهان کردن حقایق و عدم صداقت نیست؛ بلکه الزام است تا بر جنبه‌های مثبت و واقعی شرایط و حمایت‌های موجود تأکید شود.

از مددجویانی که حال جسمانی و روانی بهتری دارند برای کمک به سایرین (مثلاً آموزش سایر مددجویان) کمک بگیرید.

تلاش کنید تا حد امکان فعالیت‌های روزمره مددجویان با رعایت ایمنی ادامه یابد.

در صورتی که هرکدام از مددجویان به علت ابتلا به بیماری از مرکز خارج شده یا فوت شد، فضایی برای سوگواری و

با خانواده تماس بگیرید: در صورت امکان با عزیزان خود تماس بگیرید. آن‌ها پناه شما در خارج از سیستم درمانی هستند. اشتراک گذاشتن و در ارتباط ماندن به آن‌ها کمک می‌کند که بهتر از شما حمایت کنند.

به تفاوت‌ها احترام بگذارید. برخی از افراد نیاز به صحبت دارند درحالی‌که دیگران باید تنها باشند. این تفاوت‌ها را در خود، بیماران و همکاران خود تشخیص دهید و به آن احترام بگذارید.

به روز بمانید: به منابع اطلاعاتی قابل اعتماد تکیه کنید. در جلسات شرکت کنید تا از وضعیت، برنامه‌ها و وقایع آگاه شوید.

قرار گرفتن در معرض رسانه را محدود کنید. تصاویر و پیام‌های نگران‌کننده باعث افزایش استرس شما می‌شود و ممکن است به کار و سلامت شما آسیب بزند.

حواستان به خودتان باشد: علائم افسردگی یا اضطرابی خود را نظاره کنید: غم طولانی، مشکل در خواب، خاطرات مزاحم، ناامیدی. اگر این علائم را دارید با یک دوست یا سوپروایزر صحبت کنید یا در صورت لزوم از متخصصین کمک بگیرید.

به خدمات خود افتخار کنید: به خود یادآوری کنید که باوجود موانع یا ناامیدی‌ها، شما در حال انجام یک کار شریف هستید که آن مراقبت از افراد نیازمند است. همکاران خود را به طور رسمی یا غیررسمی برای خدماتشان بشناسید.

شیوه‌های کاهش رنج روانی را تمرین کرده و واکنش‌های استرس خود را نیز ارزیابی کنید: در محل کار، از روش‌های ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید: حرکات کششی و نرمش، چند دقیقه قدم زدن در فضای باز، تمرین تنفس عمیق، چند دقیقه گوش کردن به موسیقی آرامش‌بخش، یا نیاش کردن می‌تواند به کاهش تنش شما کمک کند. سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهن‌تان را از کار و یا نگرانی‌ها دور کنید

وقتی کار نمی‌کنید و در خانه هستید تا حد امکان برنامه معمول و روزمره قبلی خود را حفظ کنید: نقش خود را به عنوان عضوی از خانواده ایفا کنید، به سرگرمی‌ها و علائق خود بپردازید، ورزش کنید و کارهایی را که برای شما آرامش‌بخش است در برنامه بگذارید. در بحران‌ها موارد زیادی پیش می‌آید که خارج از کنترل ماست. سعی کنید فقط بر مواردی که در کنترل شماست تمرکز کنید و بیش از حد به بخش‌هایی از بحران که کنترلی بر آن ندارید فکر نکنید.

دهند. آموزش بیمار نقش مهمی در مهار بیماری و کاهش فشارهای هیجانی در حین شیوع آن دارد.

اطلاعات غلط را اصلاح کنید. در عصر رسانه‌های اجتماعی، اطلاعات نادرست می‌توانند به سرعت و به راحتی گسترش یافته و هشدار غیرضروری ایجاد کنند. تصورات غلط را تصحیح کرده و افراد را به سمت منابع معتبر اطلاعات سلامت عمومی هدایت کنید.

قرار گرفتن در معرض رسانه را محدود کنید. چرخه خبری 24 ساعته امروزه ممکن است دور ماندن از تلویزیون، رادیو یا اخبار را دشوار کند، اما پژوهش‌ها نشان داده‌اند که قرار گرفتن بیش از حد در معرض رسانه‌ها با پوشش خبری رویدادهای استرس‌زا، ممکن است منجر به پیامدهای منفی سلامت روان شود. برای دسترسی به اطلاعات مورد نیاز از رسانه‌های معتبر استفاده کنید، سپس آن‌ها را خاموش کرده و به بیماران خود نیز توصیه کنید که همین کار را انجام دهند.

واکنش‌های ناشی از استرس را پیش‌بینی کنید و در مورد آن‌ها مشاوره بدهید. پریشانی هیجانی در شرایط نامشخص بالقوه تهدیدکننده زندگی مانند شیوع بیماری‌ها، امری شایع است.

نخستین گام مثبت برای کاهش استرس بیماران این است که وجود استرس را تصدیق کرده و به عادی‌سازی آن کمک کنید. «من می‌بینم که شما استرس دارید و این قابل درک است. بسیاری از افراد در شرایط فعلی همین احساس را دارند».

به بیماران آموزش دهید که نشانه‌های پریشانی، از جمله نگرانی، ترس، بی‌خوابی، مشکل در تمرکز، مشکلات بین فردی، اجتناب از موقعیت‌های خاص در محل کار یا زندگی روزانه، علائم جسمی غیرقابل توصیف و افزایش مصرف الکل یا دخانیات را شناسایی کنند. با این کار به آن‌ها کمک می‌کنید نسبت به وضعیت سلامت روانی خود آگاه شده و پیش از اینکه کنترل خود بر شرایط را از دست بدهند، از حالت پریشانی خارج شوند.

در مورد شیوه‌های کاهش رنج روانی بحث کنید. اگر بیمار دچار پریشانی هیجانی شدید است و یا یک بیماری روانی قابل تشخیص دارد، او را برای مراقبت‌های تخصصی سلامت روان ارجاع دهید

صحبت کردن سایر مددجویان فراهم نمایید (در این مورد بهتر است از روانشناس یا روان‌پزشک با تجربه در زمینه سوگ کمک بگیرید).

به صورت مداوم مددجویان و سالمندان را تشویق کنید تا در صورتی که نگرانی خاصی دارند در مورد آن صحبت کنند. بهترین کاری که شما در این موارد می‌توانید انجام دهید گوش دادن دقیق و همدلی و کمک عملی به رفع نگرانی (در صورت امکان) است. سعی کنید از نصیحت و دادن اطمینان خاطر کاذب پرهیز کنید.

در مراکز نگهداری تصمیم‌گیری‌های جدیدی که برای غلبه بر بحران دارید مددجویان را نیز مشارکت دهید.

پزشک در مرکز نگهداری مددجویان تا حد امکان از تجویز داروی اضافی و توصیه به اقدامات اغراق‌شده روان‌شناختی مثل شروع روان‌درمانی که امکان تداوم آن تا زمان بهبود شرایط وجود ندارد پرهیز کنید.

تلاش کنید امکانات ارتباطی بیشتری برای مددجویان و سالمندان جهت برقراری ارتباط با عزیزان فراهم کنید. به خانواده‌ها توصیه کنید که در زمان ارتباط، امیدبخش باشند. حس شوخ‌طبعی خود را در زمان مواجهه با آن‌ها تا حد امکان حفظ کنید.

در کنار مداخلاتی که از سوی نهادهای مختلف باید انجام شود، اقدامات زیادی نیز وجود دارند که افراد مسن می‌توانند برای حفظ سلامت روان خود در این شرایط انجام دهند. این اقدامات می‌توانند توسط خود افراد مسن یا با حمایت یک مراقب صورت گیرند. به عنوان مثال سالمندان می‌توانند در این شرایط شیوع کرونا، فعالیت‌های بدنی و ورزشی را در منزل انجام دهند و زمان‌های حضور در خانه را به فعالیت‌هایی بپردازند که از آن‌ها لذت می‌برند و یا از انجام آن‌ها احساس موفقیت می‌کنند.

مداخلات روان‌شناختی در بحران کرونا

کادر بهداشت و درمان برای کاهش اثرات روانی ناشی از همه‌گیری بیماری‌های عفونی باید چه اقداماتی انجام دهند؟ از اخبار جدید مطلع باشید. برای ارائه اطلاعات دقیق به بیماران خود، آخرین اطلاعات در مورد شیوع را از منابع معتبر بهداشت عمومی به دست بیاورید.

آموزش بدهید. در زمان شیوع یک بیماری، ارائه دهندگان خدمات بهداشتی خط مقدم مداخلات پزشکی بشمار می‌روند. نفوذ آن‌ها به گونه‌ای است که می‌توانند رفتارهای بیمار برای محافظت از خود، خانواده و سلامت عمومی را تحت تأثیر قرار

گزارش برنامه‌های درمانی، پیشرفت و به روز رسانی وضعیت سلامتی
 تأمین خدمات ایمن برای ارائه خدمات روان‌شناختی با استفاده از ابزار الکترونیکی و برنامه‌های هوشمند و wechat غربالگری مداوم بالینی متخصصان بهداشتی مراقب بیماران که در بیمارستان‌ها مشغول به کار هستند، توسط کارکنان سلامت روان می‌تواند گفتگو در مورد نگرانی‌های حاصل از بیماری را تسهیل کنند.
 بر ارتباطات و پاسخ‌های رسانه‌ها نظارت کنند.
 از طریق آموزش عمومی به کاهش انگ بپردازند.
 در اتخاذ سیاست‌های مناسب برای جلوگیری از آلودگی و گسترش بیماری مشارکت کنند.

موجب اضطراب خواهد شد. اضطراب اساسی‌ترین خصوصیت شرایط بحران بوده و در ایجاد آن، پیش‌بینی ناپذیری آینده بیشترین سهم را داراست؛ البته می‌توان به این شرایط، ترس از بیمار شدن، ترس از مرگ، ترس از مشکلات مادی و از دست دادن شغل و مانند آن را هم اضافه نمود (Daliri et al, 2022)؛ بنابراین مشخص است که این اضطراب بر سلامت روان افراد جامعه تأثیر منفی خواهد گذاشت.
 از آنجا که کودکان در برابر خطرات محیطی آسیب‌پذیر هستند توجه دقیق جهت پیشگیری از عوارض طولانی مدت در کودکان ضروری است و با استفاده از یکسری از راهکارها می‌توان در این خصوص اقدام نمود. مطالعات نیز نشان می‌دهند که افراد مسنی که به تنهایی زندگی می‌کنند، به میزان زیادی مستعد ابتلا به مشکلات روانی هستند و نسبت به سالمندانی که با خانواده‌های خود زندگی می‌کنند، سلامت روانی پایین‌تری دارند (Afzali et al, 2022)؛ به بیان دیگر، منزوی ساختن افراد مسن که برخی از آن‌ها تماس و ارتباط اجتماعی‌شان فقط در بیرون از خانه است (نظیر مراکز اجتماعی و عبادتگاه‌ها)، اثرات نامطلوبی بر آنان خواهد داشت. به‌ویژه اگر افراد مسن، خانواده و دوستان نزدیکی هم نداشته باشند و ارتباطاتشان فقط با محیط بیرون باشد، این اثرات نامطلوب تشدید می‌شوند (Sun et al, 2020)؛ همچنین مطالعه‌ای در چین نشان داد که 37.1 درصد از سالمندان در زمان شیوع کرونا، افسردگی و اضطراب را تجربه نموده‌اند (Zhou et al, 2020). حمایت اجتماعی تا حدی می‌تواند

روان‌پزشکان و روانشناسان برای کاهش اثرات روانی ناشی از همه‌گیری بیماری‌های عفونی باید چه اقداماتی انجام دهند؟
 تشکیل گروه‌های سلامت روان چند رشته‌ای (روان‌پزشک، روانشناس، روان پرستار، سایر کارکنان بهداشت روان) افراد آسیب‌پذیر در برابر مشکلات روانی را شناسایی و از آن‌ها مراقبت کنند.
 ارائه خدمات سلامت روان به بیماران و کارکنان بهداشتی ارائه اقدامات درمانی ویژه روان‌پزشکی و سلامت روان برای بیماران مبتلا به اختلالات روانی همراه ارتباط شفاف و منظم
 به روز رسانی دقیق اطلاعات شیوع ارائه اطلاعات دقیق به هر دو گروه کارکنان بهداشتی و جمعیت عمومی

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به مشکلات روان‌شناختی ناشی از پاندمی کرونا و اقداماتی که در جهت کنترل و قطع زنجیره انتقال این بیماری صورت گرفت و با توجه به اینکه ممکن است این عوارض اثرات طولانی مدتی برجای گذارد و پیامدهای آن همچنان ادامه دارد لازم است با توجه به امکانات راهکارهایی برای جبران یا تعدیل تأثیرات برای گروه‌های مختلف بکار گرفته شود. سلامت عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی انسان (WHO, 2020). کمبود در هریک منجر به کاست در سایر ابعاد شده و عوامل تأثیرگذار در هر مورد موجب تأثیر بارز بر روی ابعاد دیگر خواهد شد (Ahmed et al, 2020) بنابراین لازم است تغییرات سلامت روان مورد بررسی قرار گیرد؛ و در خصوص ایجاد حفظ و ارتقا آن اقدامات مقتضی صورت پذیرد.
 در واقع ممکن است ساختارهای جدید ناسازگار و یا سازگار با سلامت روان باشند. مثال ممکن است کاهش روابط اجتماع، موجب افزایش احساس تنهایی گردد و یا ادراک فرد از حمایت اجتماع را کم کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در چنین شرایط سلامت روان فرد به مخاطره خواهد افتاد (Lai et al, 2020) زیرا حمایت اجتماع، اثرات مثبت بار سرسختی روانی و کیفیات زندگی می‌گذارد (Shariatmadar et al, 2022).
 مازلو امنیت را یکی از نیازهای اساسی بشر دانسته و آن‌ها قدرت پیش‌بینی آینده تعریف می‌کند؛ این عدم امنیت،

- Farnoosh G, Alishiri G, Zijoud SRH, Dorostkar R, Farahani AJ. (2020). Understanding the 2019-novel Coronavirus (2019-nCoV) and Coronavirus Disease (COVID-19) Based on Available Evidence-A Narrative Review. *Journal of Military Medicine*. 22(1):1-11. (Persian) [[Link](#)]
- Fischhoff, B. (2020). Speaking of Psychology: Coronavirus Anxiety. In: <https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/coronavirus-anxiety>. [[Link](#)]
- Huang, Y. & N. Zhao (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality COVID-19 outbreak in china: a web- based cross- sectional survey. *Psychiatry research*, 288: 112954. [[Link](#)]
- Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, et al. (2019). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease. *JAMA network open*.2020;3(3):e203976-e. [[Link](#)]
- Li S, Wang Y, Xue J, Zhao N, Zhu T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International journal of environmental research and public health*. 17(6):2032. [[Link](#)]
- Keles, B., McCrae, N., Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25 (1): 79-93. [[Link](#)]
- Mahmoudi, F., Abdian, Z., Maali Mehrabani, E., sarikhani, M. (2022). Prediction of Coronavirus anxiety based on the mental strength of girls: With the mediating role of self-criticism. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(9), 176-189. (Persian) [[Link](#)]
- Shariatmadar,, A., Ebrahimi, S., Shahinbana, M., Sheikhi-Fini, N. (2022). Investigating the Mothers' Challenges in the Socialization of Primary School Children in the Pandemic of COVID-19. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(9), 38-55. (Persian) [[Link](#)]
- Sun L, Sun Z, Wu L, Zhu Z, Zhang F, Shang Z, et al. (2021). Prevalence and Risk Factors of Acute Posttraumatic Stress Symptoms during the COVID- 19 Outbreak in Wuhan, China. *MedRxiv*. 15(283): 123-129. [[Link](#)]
- Tian S, Hu W, Niu L, Liu H, Xu H, Xiao SY. (2020). Pulmonary pathology of early-phase 2019 novel coronavirus (COVID-19) از افسردگی سالمندان جلوگیری نماید. هر چه سالمندان از حمایت اجتماعی کمتری برخوردار باشند، احتمال بیشتری برای افسردگی آنها وجود دارد. با توجه به وجود آمدن عوارض روانی در اقشار مختلف جامعه لازم است کادر بهداشت و درمان، روانشناسان و روان‌پزشکان با انجام مداخلات لازم در خصوص کنترل و پیشگیری از پیامدهای روانی ناشی از شیوع بیماری اقدام نمایند.
- تعارض منافع**
- بنا بر اظهار نظر نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.
- References**
- Adhikari SP, Meng S, Wu Y-J, Mao Y-P, Ye R-X, Wang Q-Z, et al. (2020). Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review. *Infectious Diseases of Poverty*. 9(1):1-12 [[Link](#)]
- Afzali, M., hajizadeh koli, S., Aber, P., Ghasemi, N. (2022). Prediction of post-traumatic growth based on psychological well-being and mindfulness during Coronavirus conditions among female nurses. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(9), 162-175. (Persian) [[Link](#)]
- Ahmed MA, Jouhar R, Ahmed N, Adnan S, Aftab M, Zafar MS, et al. (2020). Fear and Practice Modifications among Dentists to Combat Novel Coronavirus Disease (COVID-19) Outbreak. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(8):2821. [[Link](#)]
- Daliri, R., Fattahi andabil, A., Dokaneifard, F. (2022). Prediction of mental (psychological) pain based on psychological capital among people with grief experience because of Coronavirus: The mediating role of social support of women. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(9), 229-245. (Persian) [[Link](#)]
- Dorvily, M., Etchebaster, M., Forsse, J. S., Amasay, T., & Papadakis, Z. (2021). COVID-19 Adherence to Physical Activity Guidelines Moderates the Mental Health/Toughness Relationship on Black/Hispanic Females. In *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings*, 2021, 2(13): 3-12 [[Link](#)]

- pneumonia in two patients with lung cancer. *J Thorac Oncol*; 15(5): 700-4. [[Link](#)]
- Shanafelt, T., Ripp, J., & Trockel, M. (2020). Understanding and addressing sources of anxiety among health care professionals during the COVID-19 pandemic. *Jama*, 323(21): 2133-2134. [[Link](#)]
- Xiao C.A. (2020). Novel Approach of Consultation on 2019 Novel Coronavirus (COVID-19)-Related Psychological and Mental Problems: Structured Letter Therapy. *Psychiatry investigation*, 17(2):175. [[Link](#)]
- Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*. [[Link](#)]
- Zaeimzadeh, S., & jafari, A. (2022). The relationship of Meaning of Life and family cohesion of teachers in COVID-19: mediating role of workplace spirituality. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(9), 1-20. (Persian) [[Link](#)]
- Zhou X, Snoswell CL, Harding LE, Bambling M, Edirippulige S, Bai X, et al. (2020). The role of telehealth in reducing the mental health burden from COVID-19. *Telemedicine and e-Health*, 26(4):377-9. [[Link](#)]