



نقش روانپزشکان در طول همه‌گیری ویروس کرونا^۱

همه‌گیری بیماری‌های عفونی مانند عفونت کرونا ویروس، منجر به افزایش ترس و بلاتکلیفی می‌شود. در چنین شرایطی روانپزشکان می‌توانند نقش مهمی در آسودگی خیال بیماران، خانواده‌ها، کادر درمان و جمعیت عمومی ایفا کنند.

نمونه‌ای از کارهایی که روانپزشکان بهتر است انجام دهند:

۱. آموزش پاسخ‌های رایج ناکارآمد به مردم:

همه‌گیری بیماری‌های عفونی طیف وسیعی از آثار روانشناختی و رفتاری ایجاد می‌کند. در مورد تجربه‌های رایج مردم در زمینه‌ی اختلال خواب، اضطراب، ترس از بیماری و یا تمایل به مصرف بیشتر سیگار و الکل توضیح دهید.

توجه دهید که کودکان و نوجوانان ممکن است با گوشه‌گیری، بازگشت به رفتارهای سنین پایین‌تر (مثل شب‌اداری، تنها نماندن) و یا رفتارهای پرخاشگرانه به موقعیت پاسخ دهند، که این واکنش‌ها به غلط گاه به معنای ابراز خشم به خانواده محسوب می‌شود. به بیماران در مورد روش‌های رایج کاهش استرس مانند داشتن خواب به اندازه کافی، مصرف وعده‌های غذایی منظم، ورزش کردن، ارتباط با دوستان و خانواده و روش‌های آرام سازی آموزش دهید. در مورد این‌که در صورت نیاز چه زمانی و از کجا کمک بگیرند اطلاعات کافی در اختیار مردم قرار دهید.

۲. توصیه‌ی رفتارهای ارتقا دهنده‌ی سلامت:

به بیماران توصیه کنید تا از منابع موثق مانند سایت وزارت بهداشت، دانشگاه‌های علوم پزشکی و انجمن‌های علمی اطلاعات لازم در مورد بیماری را به منظور محافظت از خود و خانواده در برابر بیماری کسب کرده و به این وسیله نگرانی و دیسترس خود را کاهش دهند.

بیماران را تشویق کنید تا یک برنامه خانوادگی برای پرداختن به همه‌گیری ویروس کرونا تنظیم کنند این کار باعث می‌شود تا افراد بدانند و احساس کنند که کارهای مؤثری هست که می‌توانند برای سلامت خود انجام دهند. همین‌طور اطلاع از برنامه‌های در دست اقدام مدرسه یا محل کار افراد در شرایط شیوع بیماری در زمینه حفظ و ارتقای سلامتی، این اطمینان را به دیگران می‌دهد که دیگران نیز مراقب سلامتی‌شان هستند و احساس امنیت افراد را افزایش می‌دهد. به بیماران توصیه کنید تا مواجهه خود را با اخبار مربوط به همه‌گیری کرونا محدود کنند چون مواجهه بیشتر و لحظه به لحظه اخبار منجر به افزایش دیسترس می‌شود.



۳. حمایت از نظام مراقبت‌های بهداشتی:

اکثر بیماران با نگرانی‌های مربوط به ابتلا به عفونت کرونا به اورژانس‌ها و نظام مراقبت‌های بهداشتی مراجعه می‌کنند. روانپزشکان در بهینه‌سازی سلامت روان جامعه از طریق آموزش بین‌بخشی، ارائه مشاوره و کمک به همکاران نظام بهداشتی در جهت شناسایی زودرس واکنش‌های همراه با نگرانی افراد نسبت به همه‌گیری کرونا و مداخله هر چه سریعتر می‌توانند نقش مهمی ایفا کنند. باید به ناراحتی و دلواپسی‌های افراد غیر مبتلا در مورد ابتلا به بیماری توجه کرد، و آموزش روش‌های مقابله‌ای سودمند در این با هدف تقویت احساس امنیت، آرامش، اثرگذاری بر خود و جامعه، برقراری ارتباط اجتماعی و ایجاد امید و خوشبینی نسبت به آینده انجام شود.

۴. تسهیل روش‌های حل مساله:

احساس بلاتکلیفی در مورد آینده تجربه شایعی است. آموزش عملی روش‌های حل مساله می‌تواند به کاهش احساس بلاتکلیفی کمک کند، به عنوان مثال، روانپزشکان می‌توانند با آموزش راه‌های جایگزین احوالپرسی کردن به جای دست دادن یا آموزش استفاده از تکنولوژی برای ارتباط اجتماعی با دیگران در حالیکه برگزاری اجتماعات و دورهمی‌ها به علت شیوع بیماری محدود شده است به افراد کمک کنند. خانواده‌ها را تشویق کنید تا کودکان را در حل مسائل مشارکت دهند چون منجر به کاهش اضطراب آنها می‌شود. توجه به مهارت حل مسئله به افراد یادآوری می‌کند که برای کاهش اضطراب، رسیدن به آرامش و افزایش احساس خودباوری کارهای زیادی می‌توانند انجام دهند. یکی از موارد مهم حل مسئله پیدا کردن جایگزین برای سوگواری در بازماندگان است. باتوجه به عدم امکان برگزاری مراسم سوگواری و طی مراحل طبیعی سوگ که در فرهنگ ما اهمیت ویژه‌ای دارد، به دلیل ممنوعیت گردهم‌آیی‌ها موضوعی است که رنج بازماندگان را افزایش می‌دهد.

۵. سه گروه را توانمند کنید؛ بیماران، خانواده‌هایشان و ارائه‌کنندگان خدمت:

روانپزشکان می‌توانند با آموزش آثار روانشناختی ناشی از جداسازی و قرنطینه، به بیماران، خانواده‌هایشان و ارائه‌کنندگان خدمت، آنان را برای گذراندن این دوران آماده و توانمند کنند. آثار کوتاه مدت ناشی از قرنطینه شامل اضطراب، خشم، ترس از آلوده کردن دیگران و ناامیدی است. در افرادی که مدت طولانی‌تری در قرنطینه می‌مانند احتمال ایجاد علائم اختلال استرس پس از سانحه و سو مصرف مواد وجود دارد. مطمئن شوید افراد مبتلایی که قرنطینه شده‌اند و خانواده‌های آنان، منابع اطلاعاتی به روز، کافی که به کاهش استرس و نگرانی آنها کمک کند وجود دارد.

استفاده از تکنولوژی و فضای مجازی برای ارتباط افراد در قرنطینه با خانواده دوستان و تیم ارائه‌کننده خدمات باعث کاهش حس جداسازی و تنهایی در افراد می‌شود.



۶. خدمات مشاوره برای تیم رهبری کننده:

روانپزشکان باید روش‌های مؤثر حمایت از سلامت روان افراد در زمان همه‌گیری کرونا را به کادر درمان و رهبران جامعه آموزش دهند. آنها می‌توانند منابع مناسبی برای رهبران جامعه به منظور درک بهتر آثار روانشناختی و رفتاری همه‌گیری و مراحل قابل پیش‌بینی پاسخ جامعه به اپیدمی و اصول مهم آمادگی برای واکنش در برابر شرایط ایجاد شده فراهم کنند. هم چنین مداخله رفتاری در بحران‌ها از دیگر مواردی است که رهبران جهت کاهش دیسترس در جامعه باید در زمان بحران استفاده کنند.

مدیریت و رهبری سوگ به توسط مدیران کمک می‌کند تا با شناسایی و پذیرش مشکلات و فقدان‌هایی که نتیجه طبیعی دوران بحران است؛ مفهومی برای مشکلات ساخته و حسی از امید به آینده را در افراد ایجاد کند.

۷. تشویق مراقبین به مراقبت از خود:

همه‌گیری بیماری‌های واگیردار باعث ایجاد فشار بر نظام سلامت و دیسترس (زجرروانی) در کارکنان سیستم سلامت می‌شود. مراقبت ادامه‌دار و منظم افراد شاغل در این سیستم از خود بر عملکرد آنها تاثیر به سزایی دارد. خواب کافی، خوردن غذای مناسب و نوشیدن مایعات کافی و زمان‌های کوتاهی برای استراحت در طول شیفت کاری اهمیت زیادی دارد. فراهم کردن حمایت برای هم گروهی‌ها، یافتن راه حل‌های سازنده برای چالش‌های محیط کار و مرتبط باقی ماندن با افراد خانواده و دوستان می‌تواند سطح کلی اضطراب را تا میزان زیادی کاهش دهد.

ⁱ <https://www.psychiatrictimes.com/anxiety/role-psychiatrists-during-coronavirus-outbreak>

Morganstein, J. C. (2020). The role of psychiatrists during the Coronavirus outbreak. Psychiatric Times