



"بسم الله الرحمن الرحيم"

## سند سلامت روان و ملاحظات روانی اجتماعی در دوره شیوع کووید-۱۹

(Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak)

تاریخ:

۱۲ مارس ۲۰۲۰ (۱۳۹۸/۱۲/۰۲)

مترجمان:

امیرمغنی باشی و عباسعلی یزدانی (دانشجویان دکتری مددکاری اجتماعی)

مقدمه:

در ژانویه ۲۰۲۰ سازمان جهانی سلامت شیوع بیماری کرونا و ویروس جدید را به عنوان یک وضعیت اضطراری برای سلامت عمومی بین‌المللی مطرح کرد. این سازمان وجود خطر بالایی برای گسترش شیوع بیماری کروناویروس (COVID-19) به سایر کشورهای سراسر جهان اعلام نموده است. در مارس ۲۰۲۰، ارزیابی سازمان جهانی سلامت نشان داد کووید-۱۹ می‌تواند به عنوان یک بیماری همه‌گیر (پاندمیک) قلمداد شود.

سازمان جهانی سلامت و سایر نهادهای سلامت عمومی در سراسر جهان در حال تلاش برای مهار شیوع این بیماری هستند. با این وجود، این برهه زمانی از بحران برای مردم همراه با استرس است. این سند به عنوان ملاحظات سلامت روان، توسط واحد سلامت روان و سوء مصرف مواد سازمان جهانی سلامت به عنوان پیامی برای گروه‌های مختلف، برای حمایت از بهزیستن روانی اجتماعی در طی شیوع کووید-۱۹ تهیه شده است.



## ➤ جمعیت عمومی

۱. کووید-۱۹ احتمالاً بر مردم بسیاری از کشورها و بر بسیاری از مناطق جغرافیایی تاثیر گذاشته یا خواهد گذاشت. آن را به هیچ نژاد یا ملیت نسبت ندهید. با تمام کسانی که تحت تأثیر قرار می‌گیرند، از/ در هر کشوری، همدل باشید. افرادی که تحت تأثیر ویروس قرار گرفته‌اند هیچ کار اشتباهی انجام نداده‌اند و مستحق حمایت و مهربانی ما هستند.

۲. به افراد مبتلا به این بیماری با القابی چون "کیس کووید-۱۹"، "خانواده‌های کووید-۱۹" یا "بیمار" اشاره نکنید. آن‌ها "افرادی هستند که کووید-۱۹ دارند"، "افرادی که در حال درمان کووید-۱۹ هستند"، "افرادی که در حال بهبود کووید-۱۹ هستند" و پس از بهبود کووید-۱۹، زندگی‌شان را با شغل، خانواده و سایر عزیزانشان ادامه خواهند داد. مهم است که فرد را از داشتن هویتی که با کووید-۱۹ تعریف می‌شود جدا کنید تا انگ را کاهش دهید.

۳. تماشا کردن، خواندن و گوش دادن به اخباری که احساس اضطراب یا پریشانی در شما ایجاد می‌کند را کاهش دهید؛ اطلاعات را تنها از منابع موثق دنبال کنید و بیش از هر چیز دیگری برای آماده سازی برنامه‌ها و محافظت از خود و عزیزانتان گام‌های عملی بردارید. اطلاعات به‌روز را در زمان‌های مشخصی یک یا دو بار در روز پیگیری کنید. جریان پشت سرهم و ناگهانی اخبار مربوط به شیوع بیماری، می‌تواند منجر به احساس نگرانی در هر شخصی شود. حقایق را و نه شایعات و اطلاعات نادرست دنبال کنید. اطلاعات را در فواصل منظم، از وب سایت سازمان جهانی سلامت و مراجع رسمی بهداشتی درون کشور دنبال کنید تا به شما کمک کند حقایق را از شایعات متمایز کنید. حقایق می‌تواند به حداقل رساندن ترس کمک کنند.

۴. از خود محافظت کنید و حامی دیگران باشید. کمک کردن به دیگران در زمانی که نیاز به کمک دارند می‌تواند هم به نفع شخص حمایت گیرنده و هم به نفع کمک کننده باشد. برای مثال، با تلفن از نزدیکان و آشنایانتان خبر بگیرید چون ممکن است کمک‌های بیشتری نیاز داشته باشند. همکاری با یکدیگر به عنوان یک اجتماع می‌تواند به ایجاد انسجام در روبرو شدن با کووید-۱۹ کمک کند.

۵. فرصت‌هایی برای گسترش روایت‌ها، گزارش‌ها و تصاویر مثبت و امیدوارکننده از افرادی که در حال تجربه کووید-۱۹ هستند برای مثال، داستان‌هایی از افرادی که بهبود یافته‌اند یا از کسانی که از عزیزانشان حمایت کرده‌اند و مایل‌اند تجربه خود را به اشتراک بگذارند پیدا کنید.

۶. به ارائه‌کنندگان خدمات درمانی که از افراد مبتلا به کووید-۱۹ در جامعه شما حمایت می‌کنند، مفتخر باشید. از نقش آن‌ها برای نجات جان افراد تقدیر کنید و عزیزانتان را مراقبت کنید.

### ➤ کارکنان بهداشتی درمانی

۷. احساس تحت فشار بودن، یک تجربه مشابه برای شما و بسیاری از همکاران شما در کارکنان بهداشتی است. در این شرایط، این احساس کاملاً طبیعی است. استرس و احساسات مرتبط با آن به هیچ وجه نشان دهنده این نیست که شما توانایی انجام کار خود را ندارید و یا اینکه ضعیف هستید. در این برهه زمانی، مدیریت سلامت روان و بهزیستن شما به اندازه مدیریت سلامت جسمانی شما مهم است.

۸. مراقب خود باشید. سعی کنید از استراتژی‌های مقابله‌ای مفید شامل اطمینان از استراحت کافی و فرجه در حین کار یا بین شیفت‌ها، استفاده کنید و غذای کافی و سالم بخورید، در فعالیت‌های فیزیکی شرکت کنید، با خانواده و دوستانتان در ارتباط باشید. از استراتژی‌های مقابله‌ای بی‌هوده مانند سیگار کشیدن یا مصرف سایر مواد خودداری کنید. در دراز مدت، این می‌تواند سلامت ذهنی و جسمی شما را بدتر کند. این زمینه برای بسیاری از کارکنان، به خصوص برای آن‌هایی که قبلاً در شرایط مشابه درگیر نبوده‌اند، منحصر به فرد و بی‌سابقه است. با این حال، استفاده از استراتژی‌هایی که برای شما در گذشته به مدیریت استرس کمک کرده‌اند الان می‌تواند مفید باشد. شما به احتمال زیاد می‌دانید که چطور از استرس دور شوید و نباید در محافظت از سلامت روان خود تردید داشته باشید. این مسابقه دوی سرعت نیست؛ بلکه یک دوی ماراتون است.

۹. متأسفانه ممکن است به دلیل انگ یا ترس در محله یا خانواده، برخی از کارکنان مراقبت‌های بهداشتی ایزوله شدن را تجربه کنند. این می‌تواند وضعیت چالش برانگیز موجود را بسیار سخت‌تر کند. در صورت امکان، با کسانی که دوستشان دارید از طریق روش‌های دیجیتالی در ارتباط بمانید، راهی برای حفظ ارتباط است. برای

حمایت اجتماعی به همکاران خود، مدیر و یا دیگر افراد قابل اعتماد مراجعه کنید - همکاران شما ممکن است تجربیات مشابه شما داشته باشند.

۱۰. از شیوه‌های قابل فهم به منظور به اشتراک گذاشتن پیام‌ها برای افراد دارای معلولیت ذهنی، شناختی و روانی/اجتماعی استفاده کنید. اگر شما سرگروه یک تیم یا مدیر در سازمان‌های بهداشتی هستید اشکال ارتباطی که صرفاً مبتنی بر اطلاعات متنی و نوشتاری نباشد باید مورد استفاده قرار گیرد.

۱۱. در زمینه نحوه ارائه حمایت‌ها برای افرادی که مبتلا به کووید-۱۹ هستند و نحوه بهره‌گیری از منابع موجود آگاهی داشته باشید. این مسئله به خصوص برای آن‌هایی که حمایت سلامت روان و حمایت روانی اجتماعی نیاز دارند، حائز اهمیت است. انگ مرتبط با مسائل سلامت روان ممکن است موجب شود تا افراد در زمینه جستجوی حمایت‌ها هم برای کووید-۱۹ و هم شرایط سلامت روانی‌شان بی‌میل باشند. راهنمای مداخله انسان دوستانه mhGAP شامل راهنمایی‌های بالینی است که به منظور تعیین اولویت بندی شرایط سلامت روان و به منظور استفاده توسط کارکنان بهداشتی عمومی طراحی شده است.

➤ رهبران تیم یا مدیران سازمان‌های بهداشتی

۱۲. محافظت همه کارکنان از استرس مزمن و سلامت روانی ضعیف در طول اقدامات، بدین معنی است که آن‌ها ظرفیت بهتری برای ایفای نقش خود خواهند داشت. به خاطر داشته باشید وضعیت فعلی، یک شبه پایان نخواهد یافت و شما باید به جای تمرکز بر پاسخ‌های مکرر کوتاه مدت به بحران، بر روی ظرفیت شغلی بلند مدت تمرکز کنید.

۱۳. اطمینان حاصل کنید که ارتباط با کیفیت و به‌روزرسانی‌های اطلاعات صحیح برای همه کارکنان فراهم شده است. کارکنان را به‌طور چرخشی از عملکردهای با فشار بالاتر به عملکردهای با فشار پایین تغییر دهید. کارکنان بی‌تجربه را با همکاران باتجربه همراه کنید. سیستم رفاقتی به حمایت و پایش استرس کمک کرده و رویه‌های امن را تقویت می‌کند. اطمینان حاصل کنید که کارکنان سیار (outreach)، دونفره وارد اجتماع شوند. زمان‌های استراحت حین کار فراهم کنید و برای آن تشویق و نظارت در نظر بگیرید. برای کارکنانی که به‌طور مستقیم در خطر ابتلا هستند یا عضوی از خانواده آن‌ها تحت تأثیر یک رویداد استرس‌زا قرار گرفته

است، برنامه کاری انعطاف‌پذیر در نظر بگیرید. مطمئن شوید که برای حمایت اجتماعی همکاران از یکدیگر فرصتی را فراهم نموده‌اید.

۱۴. اگر شما رهبر تیم یا مدیر یک سازمان در نظام بهداشتی درمانی هستید، دسترسی به خدمات حمایتی روانی اجتماعی و سلامت روان را برای کارکنان تسهیل کنید و مطمئن شوید که کارکنان از جایی که می‌توان این خدمات را دریافت کنند آگاه هستند. مدیران و رهبران گروه‌ها نیز با عوامل استرس‌زا مشابه کارکنان خود، و فشارهای بالقوه بیشتر متناسب با سطح مسئولیت نقششان مواجه هستند. اینکه تدارکات و راهبردهای اشاره شده هم برای کارکنان و هم برای مدیران باشد و این که مدیران بتوانند نقش الگو برای استراتژی‌های خودمراقبتی کاهش استرس داشته باشند اهمیت دارد.

۱۵. راهنمایان شامل پرستاران، رانندگان آمبولانس، داوطلبان، شناسایی‌کنندگان موارد مبتلا، معلمان و رهبران جامعه و کارکنان در مکان‌های قرنطینه، در مورد چگونگی تأمین حمایت عاطفی و عملی از افراد مبتلا به کووید-۱۹ از راهنمای کمک‌های اولیه روان‌شناختی استفاده کنند.

۱۶. موارد فوری سلامت روان و ناراحتی‌های عصبی (به عنوان مثال هذیان، جنون، اضطراب شدید و یا افسردگی) را در قالب تسهیلات اضطراری یا مراقبت‌های بهداشتی عمومی مدیریت کنید. ممکن است به کارکنان آموزش‌دیده و واجد شرایط نیاز باشد تا در این مکان‌ها مستقر شوند، در زمان مناسب، ظرفیت کارکنان مراقبت بهداشتی عمومی در سلامت روان و حمایت روانی اجتماعی باید افزایش یابد (راهنمای مداخله انسان دوستانه را ببینید [mhGAP](#)).

۱۷. اطمینان حاصل کنید که داروهای عمومی و ضروری روان‌درمانی در تمام سطوح مراقبت بهداشتی در دسترس است. افرادی که با شرایط سلامت روانی طولانی مدت یا حملات صرعی زندگی می‌کنند، نیاز به دسترسی بدون وقفه به دارو دارند و باید از قطع ناگهانی آن جلوگیری کرد.

#### ➤ مراقبت‌کنندگان از کودکان

۱۸. به فرزندان کمک کنید راه‌های درست ابراز احساساتی مانند ترس و ناراحتی را پیدا کنند. هر کودکی راه خودش را برای بیان عواطف دارد. گاهی درگیر شدن با یک رفتار خلاقانه مثل بازی و نقاشی کشیدن

می‌تواند این فرایند را تسهیل کند. اگر کودکان بتوانند احساساتشان را به شکلی صحیح و در محیطی امن بیان کنند و به اشتراک بگذارند، احساس آرامش خواهند کرد.

۱۹. کودکان را نزدیک والدین و خانواده نگاه دارید (اگر کودک در این حالت احساس ایمنی می‌کند) و حتی الامکان از جدا کردن کودکان و مراقبانشان پرهیز کنید. اگر کودک لازم است از اعضای خانواده‌اش جدا نگاه داشته شود، مطمئن شوید که یک مراقب مناسب را جایگزین می‌کنید و یا یک مددکار اجتماعی یا یک متخصص مشابه دیگر، به صورت مرتب وضعیت کودک را پیگیری می‌کند. به علاوه، مطمئن شوید که طی دوره جدایی، تماس مرتب مثلاً دو بار در روز از طریق تماس تلفنی یا تماس تصویری یا هر نوع وسیله ارتباطی مناسب سن کودک (مثلاً رسانه‌های اجتماعی مناسب با سن او) با والدین و مراقبین برقرار خواهد بود.

۲۰. حتی الامکان برنامه زندگی روزانه معمول برقرار بماند یا مخصوصاً اگر قرار است کودک درون خانه بماند، برنامه‌های خلاقانه ترتیب بدهد. فعالیت‌های مناسب سن برای کودکان مثل فعالیت‌های آموزشی در نظر بگیرید. در شرایطی که محدود کردن تماس با دیگران توصیه می‌شود هر قدر می‌توانید، کودکان را تشویق کنید تا به بازی کردن ادامه دهند و با دیگران (حتی اعضای خانواده) معاشرت کنند.

۲۱. طی زمانی که استرس و بحران وجود دارد، این خیلی عادی است که کودک بخواهد بیشتر به والدین وابسته باشد و درخواست‌های بیشتری از آن‌ها داشته باشد. در خصوص بیماری کووید-۱۹ با صداقت و به زبان متناسب با سنشان با فرزندان صحبت کنید. اگر کودک دغدغه داشته باشد بحث کردن و بازکردن این موضوع می‌تواند اضطراب آن‌ها را کم کند. کودکان با مشاهده رفتار و عواطف والدینشان برای مدیریت عواطف خود در زمان‌های دشوار سرمشق می‌گیرند. راهنمایی‌های بیشتر در اینجا قابل دسترس است.

### ➤ بزرگ‌ترها، مراقبت کنندگان و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای

۲۲. بزرگ‌ترها، به ویژه آن‌هایی که در ایزوله هستند و آن‌هایی که مشکلات شناختی / زوال زودرس دارند ممکن است در دوران قرنطینه یا اوج بیماری بیشتر مضطرب، عصبانی، آشفته، تحت فشار و گوشه گیر شوند. از طریق شبکه‌های غیررسمی (خانواده‌ها) و متخصصین سلامت، برای آن‌ها حمایت عملی و عاطفی فراهم کنید.

۲۳. حقایق کوچک درباره آنچه در حال وقوع است را با آن‌ها به اشتراک بگذارید و با کلماتی ساده و قابل فهم به سالمندان چه آن‌ها که سالم‌اند و چه آن‌ها که نقص شناختی دارند اطلاعاتی درباره کاهش خطر ابتلا

بدهید. هر وقت لازم بود این اطلاعات را تکرار کنید. راهنمایی‌ها باید به شیوه‌ای رسا، دقیق، محترمانه و با شکیبایی ارائه شوند. گاهی ممکن است نوشتن یا نقاشی کشیدن برای ارائه اطلاعات، کمک کننده باشند. خانواده و شبکه‌های حمایتی دیگر را برای انتقال اطلاعات و کمک به این افراد برای اجرای دستورات پیشگیری (مثل شستن دست‌ها و ...) به کار بگیرید.

۲۴. اگر بیماری‌های زمینه‌ای دارید، مطمئن شوید که به داروهای معمولتان دسترسی دارید. ارتباطات اجتماعی‌تان را فعال کنید تا در مواقع لزوم به شما یاری دهند.

۲۵. آماده باشید و بدانید که در مواقع لزوم چگونه و کجا طلب کمک کنید مثلاً تماس گرفتن با تاکسی، سفارش غذا یا درخواست مراقبت‌های پزشکی. مطمئن شوید که حداقل تا دو هفته آینده داروهای معمول خود را در دسترس خواهید داشت.

۲۶. ورزش‌های جسمانی ساده و روزانه که بتوانید درون خانه، در قرنطینه یا در تنهایی انجام دهید را یاد بگیرید تا تحرک لازم را حفظ کنید و از کمرختی کم کنید.

۲۷. برنامه روزانه خود مثلاً ورزش‌های روزانه، نظافت، گروه‌های آواز، نقاشی یا فعالیت‌های دیگر را حتی‌الامکان حفظ کنید یا روش‌های جدید در محیط جدید خلق کنید. اگر به ایمنی خودتان آسیبی نمی‌رسد از طریقه‌های مختلف مانند گروه‌های خودیار، سر زدن به همسایه‌ها و مراقبت از فرزندان کارکنان درمانی که در بیمارستان‌ها علیه بیماری کووید-۱۹ می‌جنگند به دیگران کمک کنید. مانند موارد قبل، ارتباطات معمول خود را با عزیزانتان (از طریق تلفن یا سایر روش‌ها) حفظ کنید.

۲۸. یک بسته ایمنی شخصی داشته باشید. این بسته می‌تواند شامل خلاصه‌ای از اطلاعات شخصی، شماره تماس‌ها، اطلاعات پزشکی، داروهای معمول تا دو هفته آینده، خوراکی قابل انبار، یک بطری آب و برخی لباس‌های شخصی باشد.

#### ➤ افراد در ایزوله

۲۹. شبکه اجتماعتان را حفظ کنید و در ارتباط بمانید. حتی وقتی در ایزوله هستید حتی‌الامکان سعی کنید برنامه‌های روزانه شخصی‌تان را داشته باشید یا برنامه‌های خلاقانه جدید بسازید. اگر پزشک شما به شما توصیه



کرده تا تماس‌های اجتماعی یا جسمی خود را در زمان بروز بیماری محدود کنید می‌توانید از طریق ایمیل، رسانه‌های اجتماعی، ویدئو کنفرانس یا تلفن ارتباطاتتان را حفظ کنید.

۳۰. در دوران استرس، به نیازها و احساسات شخصیتان توجه کنید. رفتارهای سالم که لذت بخش‌اند یا به شما احساس راحتی می‌دهند انجام دهید. مرتباً ورزش کنید، برنامه خوابتان منظم باشد و غذاهای سالم بخورید. وسایل را دم دست نگه دارید. مؤسسات و متخصصین سلامت عمومی در همه کشورها در حال کار روی این بیماری هستند تا بهترین مراقبت درمانی را برای افراد مبتلا فراهم کنند.

۳۱. خواندن مستمر گزارش‌های بیماری می‌تواند هر کسی را عصبی یا پریشان کند. اطلاعات جدید و دستورالعمل‌های عملی را در زمان‌های مشخصی از روز از متخصصین سلامت و وبسایت سازمان جهانی سلامت دریافت کنید و از گوش کردن و پیگیری کردن شایعاتی که آرامش شما را به هم می‌زنند پرهیز کنید.

به روز بمانید

آخرین اطلاعات را درباره شیوع کوئید-۱۹ در وبسایت سازمان جهانی سلامت به نشانی زیر پیدا کنید:

- Find the latest information from WHO on where COVID-19 is spreading: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/> Advice and guidance from WHO on COVID-19 <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- <https://www.epi-win.com/>
- Addressing Social Stigma: [https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020\\_1.pdf](https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf)
- Briefing note on addressing mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocialsupport-emergency-settings/briefing-note-about>

منبع:

[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_8](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8)