

سلامت روان، مهمترین ابزار مقابله با کرونا

سلامت روح و روان به عنوان یکی از شاخص های پویایی و شکوفایی کشورها، نزدیک به دو سال است که با شیوع کرونا دستخوش تغییر شده تا آنجا که به گفته کارشناسان، ضرورت دستیابی به درمان آسیب های روحی و روانی در دوران کرونا و پساکرونا را دوچندان کرده است.

سلامت روان از مهم ترین مقوله های حوزه بهداشت به شمار می رود که بنا بر تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان به حالتی از کیفیت زندگی گفته می شود که فرد بتواند توانایی های خود را شناسایی کند و با استرس های روزمره به راحتی کنار بیاید؛ درواقع یک فرد سالم از لحاظ روانی باید بتواند به راحتی کار کند و با جامعه در مشارکت باشد.

همچنین این نهاد بین المللی با توجه به اهمیت سلامت روان در عصر حاضر اعلام کرده است: اگر اقدام عاجلی صورت نگیرد، بیماری روانی تا ۲۰۳۰ میلادی شایع ترین بیماری در جهان خواهد شد.

متأسفانه ویروس کرونا زمینه بروز این بیماری را دوچندان کرده و نه تنها زندگی و سلامت میلیون ها انسان را مورد تهدید قرار داده و مرگ و میر و آسیب های جسمی به همراه داشته بلکه باعث ایجاد فاجعه روانی در کل جهان شده است تا آنجا که بهزاد وحیدنیا مدیرکل مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور در تحلیل تأثیرات روانی و اجتماعی پاندمی کرونا در جامعه، اعلام کرد: بررسی های سامانه خودارزیابی روانشناختی نشان می دهد که در طول ۶ ماه اول شیوع کرونا ۹ تا ۱۱ درصد استرس، اضطراب و افسردگی شدید و متوسط گزارش شده است و اکنون این رقم به ۱۶ درصد افزایش یافته است.

موضوعی که احمد حاجبی مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هم روز گذشته در نشست خبری به مناسبت هفته سلامت روان، درباره آن گفت: براساس بررسی های انجام شده ۲۹,۷ درصد افراد در گروه سنی بالای ۱۵ سال به بالا یک مشکل روانشناختی دارند و میزان شیوع اختلالات در مبتلایان کرونا ۳۹,۷ است.

حاجبی افزود: بر اساس این بررسی ها، ۱۴ درصد افراد مبتلا به کرونا، یک عضو خانواده خود را در دوران کرونا از دست دادند و میزان مشکلات روانشناختی در این افراد ۴۰,۸ درصد بوده و باید توجه داشت در همه جای دنیا کرونا موجب اختلالات روانی شده است.

اضطراب و افسردگی که به گفته یک روانشناس بالینی، مانع و سد بزرگ مقابله با کرونا به شمار می رود ضمن اینکه این فشارهای روانی باعث می شود سایر بیماری های احتمالی و زمینه ای افراد نیز بروز کند.

عطیه سروش روز سه شنبه در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی ایرنا، وجه مشترک مراجعه کنندگان به کلینیک های روانشناسی و روانشناختی را اضطراب بالا و داشتن علائمی شبیه مبتلایان به ویروس کرونا عنوان و تصریح کرد: این افراد به دلیل اضطراب زیادی که از ابتلا به کرونا دارند، باعث شده که سیستم عصبی آنان فعال شود، دائما عرق کنند، دهان آنان خشک و نفس کشیدن برایشان سخت شود. درواقع بدن آنان به دلیل ترس، علایمی مشابه ویروس کرونا نشان می دهد که همین باز خود باعث اضطراب بیشتر شود.

وی یادآور شد: در حالی که بین علایم بیماری کرونا با اختلال پانیک یا حمله های عصبی و وحشت تفاوت های ظریفی وجود دارد مثلا نشان های اولیه کرونا تنفس سخت، تب و لرز و غیره است ولی در حملات پانیک که اضطرابی است علائم متفاوتی مانند درد و سنگینی روی قفسه سینه، گزگز دست ها، مور مور شدن بدن، انقباض عضلات، رعشه، خشکی دهان، عرق کردن و تپش زیاد قلب و ترس شدید از مردن یا بیماری است.

این روانشناس بالینی یکی از راهکارهای کاهش استرس و اضطراب را نوشتن عواطف، ترس ها و نگرانی ها بر روی کاغذ عنوان کرد و گفت: این کارها کمک می کند که افکار و اطراف را شفاف تر ببینیم. همچنین برای حل مساله برنامه ریزی داشته باشیم و به خود یادآوری کنیم که زمان هایی در زندگی بوده که اوج اضطراب را تحمل کرده و حل کرده ام پس می توانم این بار هم خوب کار کنم.

سروش یادآور شد: تمرین های تن آرامی داشته باشیم و عبارات مثبت و مهربانانه به خود بگوییم و از تخریب و تنبیه و غیره و شنیدن اخبار و حوادث ناگوار بپرهیزیم. از آن مهمتر به بعد جسمانی اهمیت دهیم و در کنار خواب کافی و رژیم غذایی مناسب، ورزش و حرکات جسمانی داشته باشیم.

نقش سیاستگذاران در دسترسی عادلانه به خدمات سلامت روان در بحران کرونا

سروش در بخشی دیگر از سخنان خود مراجعه به روانشناس و مشاوره را یکی از راهکارهای مقابله با استرس و اضطراب کرونا عنوان کرد؛ موضوعی که وحید قبادی دانا رئیس سازمان بهزیستی کشور هم در سخنان اخیر خود به مناسبت آغاز هفته سلامت به آن اشاره و از ارائه حمایت های روانی اجتماعی این سازمان خبر داد و گفت: بهزیستی در کنار وزارت بهداشت با ارائه خدمات مختلف، نقش عمده ای در تعدیل فضای روانی و اجتماعی کشور، تقویت شاخص های سلامت روانی اجتماعی و ارتقای دسترسی به خدمات سلامت ایفا کرده است.

قبادی دانا با تاکید بر اینکه سازمان بهزیستی به عنوان متولی سلامت اجتماعی کشور با ۳۳۰۰ مرکز مشاوره و مشاوره تلفنی سامانه ۱۴۸۰ به ویژه در شرایط فعلی و بحران ناشی از پاندمی کرونا در کنار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ایستاده است، تصریح کرد: با توجه به پیامدها و مشکلات اقتصادی ناشی از همه گیری ویروس

کرونا، ضروری است که غربالگری و درمان‌های لازم برای این افراد در دوران پساکرونا به‌طور جدی در دستور کار قرار گیرد.

هفته سلامت روان از ۱۸ الی ۲۴ مهر ماه با شعار «سلامت روان در جهان نابرابر» و «همکاری با یکدیگر برای ایجاد تغییر» برگزار می‌شود.

روزشمار هفته سلامت روان هم عبارت است از: یکشنبه ۱۸ مهرماه تحت عنوان «نقش سیاست‌گذاران در دسترسی عادلانه به خدمات سلامت روان»، دوشنبه ۱۹ مهرماه به دلیل تأثیرات تحریم‌ها و همزمانی آن با کووید ۱۹ با عنوان «نقش تحریم‌ها در نابرابری سلامت روان در پاندمی کرونا»، سه‌شنبه ۲۰ مهرماه نیز به دلیل ماهیت دو سویه خدمات سلامت روان، با عنوان «رابطه منصفانه ارائه دهندگان خدمات سلامت روانی با خدمت گیرندگان» نام‌گذاری شده است.

چهارشنبه ۲۱ مهرماه به عنوان «تأثیر انگ بر نابرابری خدمات سلامت روان در جامعه» نام‌گذاری شده است زیرا یکی از موانع مهم عدم مراجعه مردم برای دریافت خدمات روانپزشکی، بحث انگ است که به دلایل فرهنگی و باورهای غلط جامعه ما برخی مردم مراجعه به روانپزشک را نوعی انگ اجتماعی می‌دانند که مانعی در دریافت خدمت می‌شود. پنج‌شنبه ۲۲ مهرماه نیز با عنوان «ضرورت توسعه عدالت اقتصادی در بهبود سلامت روان جامعه»، روز جمعه ۲۳ مهرماه «سواد سلامت روان و بهره‌مندی از خدمات» و شنبه ۲۴ مهرماه نیز بر «نقش حاکمیت بر توانمندسازی افراد دارای معلولیت‌های جسمی» نام‌گذاری شده است.

جدول مناسبت های هفته بهداشت روان در دانشگاه فرهنگیان

شعار: سلامت روان و فرصت برابر و عادلانه برای دریافت خدمات ارتقایی، پیشگیرانه و مشاوره ای

روز	تاریخ	عناوین روزهای هفته
شنبه	۱۴۰۰/۷/۲۴	نقش پاندمی کرونا در ایجاد نابرابری و تهدید سلامت روانی-اجتماعی افراد جامعه به ویژه دانشجویان و دانش آموزان و راهکارهای ارتقا بهداشت روان
یکشنبه	۱۴۰۰/۷/۲۵	بهبود کیفیت زندگی و ارتقا نقش حمایتی خانواده
دوشنبه	۱۴۰۰/۷/۲۶	ارتقا سطح سواد سلامت روان دانشجویان و لزوم توجه به ابعاد دینی و معنوی سلامت روان برای ساخت جامعه سالم تر و عادلانه تر
سه شنبه	۱۴۰۰/۷/۲۷	نقش اقدامات مختصر معلمان در کلاس درس برای ارتقا بهداشت روان دانش آموزان
چهارشنبه	۱۴۰۰/۷/۲۸	آموزش مهارت های زندگی
پنج شنبه	۱۴۰۰/۷/۲۹	نقش تعیین کننده های اجتماعی سلامت روان
جمعه	۱۴۰۰/۷/۳۰	نقش مشاوران، مدرسان کارشناسان و مدیران دانشگاه در توانمندسازی روانی اجتماعی خود و دانشجویان

کارشناس مشاوره، سلامت و بهداشت پردیس آیت اله طالقانی (ره) - مهرماه ۱۴۰۰