

افزایش شیوع اختلالات روان‌پزشکی با شیوع کرونا

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به وضعیت سلامت مردان در پاندمی کرونا، گفت: مردان تمایل دارند آسیب‌پذیری را پنهان کنند، مراقبت از خود را نادیده بگیرند و با اگرچه به دنبال کمک پزشکی یا تخصصی بروند که این وضعیت احتمالاً آثار سوئی بر جنبه‌های مختلف سلامت جسمی و روانی مردان، و خامت بیماری، آسیب و مرگ خواهد داشت.

دکتر رضا دواساز ایرانی با اشاره به تاثیر شیوع پاندمی کرونا بر سلامت روان گفت: بیش از دو سال از درگیری جهان با مسائل شیوع کرونا می‌گذرد. این ویروس در کمترین زمان همه جهان را تحت قلمرو خود درآورده است. کمتر کسی فکر می‌کرد تبعات این بیماری بتواند چنین اثرات مخرب اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و مشکلات متعددی در حوزه سلامت روان ایجاد کند به گونه‌ای که اثرات آن تا پساکرونا ادامه داشته باشد.

وی افزود: عوامل بیولوژیک، روانشناختی و اجتماعی در سلامت روان اثرگذار هستند که این سه عامل در پاندمی کرونا نیز وجود داشته و دارند؛ علاوه بر ابتلا به بیماری، استرس‌های ناشی از سوگ، عدم برگزاری مراسم سوگ، مشکلات اقتصادی، معیشتی، فاصله‌گذاری اجتماعی و ... منجر به ایجاد یا تشدید اختلالات روانی شده است.

افزایش شیوع اختلالات روان‌پزشکی با شیوع کرونا

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت خوزستان گفت: بر اساس مطالعات انجام شده از سوی اداره سلامت روان وزارت بهداشت، قبل از پاندمی کووید - ۱۹ شیوع اختلالات روان‌پزشکی در ایران بین ۴،۲۳ و ۲۳،۶ درصد بوده اما بر اساس یک مطالعه کشوری که در اواخر سال ۱۳۹۹ انجام شده، شیوع اختلالات روان‌پزشکی به ۲۹،۷ درصد رسیده است.

دواساز ایرانی ادامه داد: مطالعه دیگری نشان داد که میزان شیوع اختلالات روان‌پزشکی در افراد مبتلا به کرونا ۸،۳۹ درصد است. همچنین در این مطالعه مشخص شد که ۴ درصد افرادی که در مطالعه شرکت کرده‌اند، افرادی هستند که یک عضو نزدیک خانواده را به علت کرونا

از دست داده‌اند؛ در این افراد میزان [اختلالات روانشناختی](#) ۸۰۴۰ درصد بوده است.

مواجهه به بحران اختلالات روان

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت خوزستان گفت: این نتایج نشان داد که ما با بحران اختلالات روان به خصوص افسردگی و اضطراب در کرونا مواجه هستیم و این مساله به مشکل جهانی تبدیل شده است.

وی عنوان کرد: اضطراب، افسردگی، [تنش‌های خانوادگی](#)، تنهایی و بغض‌های فروخورده سوگواری‌های ناشی از کرونا، موارد غیرقابل انکاری هستند که ضرورت مشاوره‌های روانشناسی و سلامت روان را بیش از پیش نشان می‌دهد. در این مدت دولت‌ها تلاش کردند با پیروی از توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (who) قوانین سختگیرانه‌تری برای جلوگیری از شیوع این بیماری به کار بگیرند اما خسارت‌های ناشی از کرونا و در قرنطینه ماندن، تاب و تحمل بسیاری از مردم را ربود به گونه‌ای که سازمان جهانی بهداشت از این وضعیت ابراز نگرانی کرد و کاهش آسیب‌های اجتماعی و ارتقای سلامت روان را بیش از گذشته مورد توجه قرار داد.

خروج مردم از حالت دفاع روانی در دوران پسا کرونا

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت خوزستان با بیان اینکه سلامت روان اولویتی غیرقابل انکار دارد و نمی‌توان آن را نادیده گرفت، گفت: در دوران پسا کرونا با سونامی اختلال‌های روانی و آسیب‌های اجتماعی مواجه خواهیم بود بنابراین از هم‌اکنون باید پیش‌بینی‌ها، هماهنگی و ساختارهای لازم عملیاتی شود؛ در دوران پسا کرونا افراد، سوگ فرو خورده خود را بروز می‌دهند و بروز آثار روانشناختی همچون افسردگی، وسواس و اضطراب پیش‌بینی می‌شود.

دواساز ایرانی افزود: ممکن است آسیب‌های اجتماعی مانند طلاق و اعتیاد نیز در دوران پسا کرونا افزایش یابد بنابراین باید پیشگیری‌های لازم، برنامه‌ریزی‌ها و حتی آموزش‌های لازم برای گروه‌های مرجع مانند معلمان و والدین در اولویت قرار بگیرد. مساله مهم بعدی آموزش خودمراقبتی و دگرمراقبتی روان به مردم است که خوشبختانه در دوران پسا کرونا مردم از حالت دفاع روانی خارج می‌شوند و به بازبینی شرایط گذشته می‌پردازند.

ریشه‌های احساس لحظه‌ای را بشناسید

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت خوزستان گفت: بهبود غمگینی و افزایش شادمانی و امید برای افزایش رضایت از زندگی دو نوع نظم‌بخشی هیجانی برای ایام کرونا است؛ اکثر مواقع افراد فکر می‌کنند با زیاد فکر کردن یا نشخوار فکری، تلاش فراوان برای درک مساله و هیجان فعلی دارند و ممکن است فکر کنند با این حالت خلق منفی را بهبود می‌دهند اما برعکس بر وخامت اوضاع دامن می‌زنند؛ این افراد برای بهبود مؤثر خلق باید بدانند ریشه‌های احساس لحظه‌ای، غم و ترس وابسته به چیست؟

وی افزود: بعد از یافتن ریشه‌ها، دلیلی ندارد برخلاف جریان احساس خود شنا کنند؛ زمانی که خلق پایین بیاید رفتارهای ناسازگارانه بروز می‌کند بنابراین بهتر است این رفتارها را در خود پایش کنند که با کاهش افکار منفی و سرزنش‌های درونی بهتر می‌توانند در ایام کرونا روحیه خود را تقویت کنند. برای داشتن رفتارهای گسترده در پاندمی کرونا باید تعامل با افراد، رسانه‌های مختلف و یافتن راهکارهای جدید نیز در اولویت قرار بگیرد.

دواساز ایرانی با اشاره به اهمیت افزایش امید در پاندمی کرونا عنوان کرد: رویاهای یک فرد که می‌تواند به آن دست پیدا کند جزو مواردی است که می‌توان به سازه امید در [پاندمی کرونا](#) اضافه کرد بنابراین ضرورت دارد به گذشته مثبت و خاطرات خوب زندگی فکر شود تا بتوان در مسیر زندگی به راه پیش رو ادامه داد؛ زمانی که محبت و شفقت در زندگی شعله‌ور می‌شود آتش این شفقت، زندگی خانوادگی افراد را در بحران گرم می‌کند و می‌توانند از عزیزان خود مراقبت کنند و در سختی‌های زندگی میزان تاب‌آوری آن‌ها افزایش می‌یابد.

وی عنوان کرد: از لحاظ روانشناسی بین سه مفهوم سلامت روان، بیماری روانی و نداشتن اختلال روانی تفاوت وجود دارد؛ در بیماری‌های جسمانی افراد به دو دسته سالم (بدون بیماری جسمانی) و انسان‌های بیمار (دارای نارسایی جسمانی) تقسیم می‌شوند. در بحث روانشناسی هم دسته‌بندی سه‌گانه وجود دارد؛ گروه اول کسانی که مبتلا به یک اختلال روانپزشکی هستند، گروه دوم کسانی که مبتلا به اختلال روانپزشکی نیستند و افراد عادی یا انسان‌هایی هستند که احتمال دارد دارای سلامت روان باشند و گروه سوم افرادی که به طور یقین برخوردار از سلامت روان هستند.

دواساز ایرانی افزود: زمانی که یک بحران غیرقابل کنترل مانند بحران اقتصادی، سیاسی، اجتماعی، زیست محیطی، خانوادگی و در شرایط فعلی بحران کرونا اتفاق می‌افتد، وضعیت ناگواری رقم می‌خورد و افراد برخوردار از ساختارهای خوب سلامت روان می‌توانند در شرایط پاندمی سازگاری بهتری داشته باشند.

کرونا، سلامت روان را به هم ریخته است

وی با بیان اینکه در ایام کرونا سلامت روان افراد دچار به هم ریختگی شده است، تصریح کرد: یکی از دلایل این مساله نبود پایه‌های استوار سلامت روان قبل از وقوع این اپیدمی است. پژوهش‌ها در سال‌های اخیر نشان می‌دهد اگر قبل از این که یک حادثه پر آسیب اتفاق بیفتد، شرایط ساختارهای سلامت روان افراد ارتقا پیدا کرده و ساز و کارهای روانی پایدار شده باشد، پتانسیل بهترین عملکرد از لحاظ روانی در شرایط بحران را خواهند داشت. برعکس هنگامی که افراد در یک جامعه تکنیک‌ها و آموزش‌های لازم برای سلامت روان را دریافت نمی‌کنند، معمولاً این جامعه با کمترین تنش، التهاب و نابسامانی از کنترل خارج می‌شود و افراد به سمت ابتلا به بیماری روانپزشکی حرکت می‌کنند.

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت خوزستان ادامه داد: آنچه اکنون در بحران کرونا در مسائل مختلف شاهد آن هستیم این است که افراد اجتماع، بحرانی را تجربه می‌کنند که این بحران اثرات بین فردی، عاطفی، اقتصادی، سوگ، محرومیت، دوری و دل‌تنگی به همراه دارد.

وی افزود: افراد پر از احساسات منفی هستند و وارد بیماری‌های روانپزشکی می‌شوند. از طرف دیگر وقتی سیستم روانی فرد وارد سطح بیماری و اختلال می‌شود، این اختلال در سیستم روانی همه ساز و کارها، کارکردهای بدن و زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

به هم ریختگی روان با ما چه می‌کند؟

وی گفت: کسی که از لحاظ روانی به هم ریخته، افسرده و مضطرب می‌شود و معمولاً دلشوره دارد که این اتفاق، ناخواسته روی مبانی دیگر زندگی او آثار منفی می‌گذارد. چنین فردی در رابطه خانوادگی کارآمد نخواهد بود و در نقش پدر و همسر وظایف خود را به خوبی انجام نمی‌دهد، در محیط کار هم توان خود را به خوبی نشان نمی‌دهد و در همه امور، شاهد این افت کارکردها هستیم.

دواساز ایرانی گفت: بنابراین باید آگاهی از این شرایط افزایش یابد و در مورد برنامه‌های تفریحی، ورزش، پیاده‌روی و تعاملات عاطفی و افزایش معنویت تمرکز بیشتری شود. بهترین راهکارها برای کاهش تنش‌های فعلی زندگی، کاهش نشانه‌های این به هم ریختگی در افراد است.

افزایش خودکشی در مردان در پاندمی کرونا و مداخلات مربوط به آن

وی بیان کرد: گزارش‌ها از تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که تأثیرات مختلف اقتصادی اجتماعی، روانشناختی و بهداشتی ناشی از همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ ممکن است خطر رفتارهای خودکشی را افزایش دهد؛ عدم اطمینان ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹ به همراه اقدامات جهانی مانند قرنطینه که در سراسر جهان برای مهار بیماری انجام شده، افسردگی، اضطراب، انزوا، تنهایی، نگرانی‌های مالی، عصبانیت، تحریک‌پذیری، تعارضات در روابط، [اختلال استرس](#) پس از سانحه، ترس و افزایش مصرف الکل و دخانیات را افزایش داده و موجب تلقی خطر بروز رفتارهای خودکشی هم در افراد آسیب‌پذیر شده است. این خطر، در افرادی که قبل از همه‌گیری در معرض خطر نبوده‌اند نیز تشدید می‌شود.

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت خوزستان با بیان اینکه همواره در سراسر جهان و در همه گروه‌های اقتصادی و قومی، مردان نسبت به زنان میزان خودکشی بالاتری دارند، گفت: منابع فعلی نیز روند مشابهی را در شیوع بیماری کووید-۱۹ نشان می‌دهند. یک روزنامه بین‌المللی آنلاین در بررسی ۱۵ مورد خودکشی، دو اقدام به خودکشی و یک خودکشی را به تأثیر همزمان کووید-۱۹ نسبت می‌دهد. در این بررسی، همه قربانیان به غیر از یک نفر، مرد بوده و از همه طبقات جامعه بوده‌اند.

وی افزود: در یک بررسی بین‌المللی دیگر، ۷ مورد خودکشی مرتبط با همه‌گیری کووید-۱۹ گزارش شده است که پنج مورد از آن‌ها مرد بوده و همگی آنان در همه‌گیری دچار مشکلات اقتصادی جدی شده بودند.

دواساز ایرانی گفت: هر چند این داده‌های اولیه هنوز کامل نیستند اما با این حال، همبستگی مثبت بین مطالعات طولی و گزارش‌های اخیر نشان می‌دهد که خودکشی مردانه در همه‌گیری کووید-۱۹ نیاز به توجه ویژه دارد.

ویژگی‌های شاخص مردانگی و خودکشی در مردان

وی عنوان کرد: تجزیه و تحلیل شاخص‌های مردانگی نشان می‌دهد مردان به دلایل تعاریف و باورهای فرهنگی و اجتماعی صفات مردانه، آسیب‌پذیری بالاتری نسبت به خودکشی دارند. فشارهای باورهای اجتماعی در مورد مردانگی و باورهای سنتی نیز خطر رفتار خودکشی در مردان را افزایش می‌دهد.

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت خوزستان افزود: شواهدی وجود دارد که رفتارهای خودکشی در مردان را با عواملی مانند بیکاری، عدم موفقیت در کار، فشار روابط اجتماعی، افسردگی، ناامیدی و اختلالات استفاده از مواد مرتبط می‌کند.

وی با بیان اینکه حساسیت مردان به خودکشی با اجتماعی شدن در نقش‌های جنسیتی ارتباط دارد، گفت: مردانی که هنجارهای سنتی مردانه‌تری دارند بیشتر درگیر رفتارهای ناسازگار در سلامت هستند و کمتر به رفتارهای ارتقا‌دهنده سلامتی توجه می‌کنند.

تمایل مردان به پنهان کردن آسیب‌پذیری

دواساز ایرانی افزود: مردان تمایل دارند آسیب‌پذیری را پنهان کنند، مراقبت از خود را نادیده بگیرند و با اگره به دنبال کمک پزشکی یا تخصصی بروند. این اقدامات احتمالاً آثار سوئی بر جنبه‌های مختلف سلامت جسمی و روانی مردان، وخامت بیماری، آسیب و مرگ خواهد داشت.

وی گفت: همچنین هنجارهای سنتی مردانگی، توانایی مردان برای حمایت‌طلبی یا بیان احساسات را محدود می‌کند و خطر خودکشی را افزایش می‌دهد.

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت خوزستان عنوان کرد: مردان بیشتر دوست دارند آشفتگی‌های اجتماعی و فردی را بیرونی کنند بنابراین نیاز به استراتژی‌های پیشگیری از خودکشی با هدف افزایش حفاظت از مردان آسیب‌پذیر بر اساس شاخص‌های اجتماعی و فرهنگی مردانه در همه‌گیری کووید - ۱۹ و بعد از آن، اهمیت بسیار زیادی دارد.

وی با اشاره به شاخص‌های مردانگی و مداخلات پیشگیری از خودکشی، بیان کرد: گزارش‌های اولیه در مورد خودکشی مردان در همه‌گیری کووید - ۱۹ نشان می‌دهد عدم امنیت مالی، ترس از عفونت‌ها، انگ‌های اجتماعی، اضطراب و وسواس بیشترین عوامل زمینه ساز خودکشی هستند.

عدم تمایل مردان به دستیابی به خدمات بهداشت روان باید به حداقل برسد

دواساز ایرانی افزود: ممکن است مردان به دلیل ترس از انگ‌های اجتماعی و تمایل به ایفای نقش پدرسالارانه، برای ضعف یا بیماری روانشناختی خود به دنبال جلب حمایت نباشند بنابراین نیاز مبرم به کمپین‌ها و برنامه‌هایی در این زمینه وجود دارد تا مقاومت یا عدم تمایل آن‌ها برای دستیابی به خدمات بهداشت روان و سلامت اجتماعی را به حداقل برساند.

وی تصریح کرد: همراهی با کمپین‌ها و برنامه‌های اختصاصی ممکن است شرایطی فراهم کند تا تعداد مردان بیشتری که در معرض خطر خودکشی هستند، در مورد احساسات خود صحبت کنند و کمک بگیرند.

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت خوزستان گفت: همه‌گیری کووید - ۱۹ می‌تواند فرصت‌هایی برای افزایش پیشگیری و مداخله در خودکشی نیز ایجاد کند؛ در طول بحران مردم ممکن است احساس راحتی بیشتری برای تقسیم بارهای عاطفی، اضطرابی یا عقاید خودکشی داشته باشند و کمتر احساس کنند که در معرض انگ قرار می‌گیرند.

وی افزود: قبل از همه‌گیری، افزایش در دسترس بودن خطوط تلفن و رسانه‌های اجتماعی حمایتی نقش مثبتی در تغییر عادات‌های سلامت مردان داشت بنابراین چنین مداخلاتی حین قرنطینه، ممکن است پشتیبانی اجتماعی لازم را گسترش دهد و شبکه‌های اجتماعی را برای کمک به افرادی که عوامل خطر قابل توجهی برای خودکشی دارند، ایجاد کند.

دواساز ایرانی بیان کرد: اشتغال و درآمدزایی کاملاً با نقش اجتماعی درک شده مردان به عنوان تأمین‌کنندگان اصلی معیشت خانواده ارتباط دارد و بیکاری مرتبط با همه‌گیری می‌تواند یک نگرانی اساسی باشد و موجب احساس شکست در نقش افراد شود بنابراین به منظور به حداقل رساندن خطر خودکشی در طول این همه‌گیری، دولت‌ها باید حمایت‌های مالی از جمله غذا، مسکن، وام و حمایت از بیکاری همراه با اقدامات متمرکز مانند ایجاد بازار کار فعال را انجام دهند.

وی عنوان کرد: افزایش نرخ خودکشی در همه‌گیری کووید - ۱۹ با ترکیبی از پاسخ‌های روانی و اجتماعی فردی به بحران مرتبط است بنابراین مداخلات پیشگیری از خودکشی باید با برنامه‌های گسترده‌تر بازسازی اجتماعی پس از این همه‌گیری یکپارچه شود.

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت خوزستان گفت: در کوتاه مدت، پیشگیری از خودکشی مردان وابسته به این پاندمی، نیاز به ترکیبی از سرمایه‌گذاری فوری در پویش‌ها و برنامه‌هایی با هدف پشتیبانی، خطوط تلفن حمایتی و شبکه‌های مدیا و اقدامات اقتصادی هدفمند دارد. با این وجود، خودکشی مرتبط با همه‌گیری یک مشکل فوری است که نمی‌توان آن را در انتظار نگه داشت .

انتهای پیام