



بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

# محتوای آموزشی

## سلامت زنان در کرونا

### (آموزش پرستاری)

### واحد آموزش

شماره سند: B-RB-63

شماره ویرایش: 00

شماره بازنگری: 00

تاریخ صدور: 99/07/30

## سلامت روان در بحران، ویژه ارائه دهندگان خدمات درمانی

ظهور نوعی جدید از ویروس کرونا در ووهان چین و گسترش آن در خارج از مرزهای این کشور، موجی از نگرانی و اضطراب را در مورد ابعاد این همه گیری و تبعات آن به جود آورده است که تاثیر آن بر سلامت روانی افراد دست کمی از پیامدهای مستقیم خود بیماری ندارد. در هر بلای زیستی علائمی مانند ترس و هراس، ابهام در اطلاعات و انگ زنی از جمله پدیده های شایع بوده که می تواند به عنوان مانعی در برابر مداخلات مناسب تیم های سلامت عمل نماید.

- کار کردن در شرایط بحران برای گروهی همزمان چالش برانگیز و رضایت بخش است. مسائل زیادی در زمان بحران برای اکثر ارائه دهندگان خدمت تنش زا است از جمله: خطر ابتلا به بیماری، نگرانی از آسیب اطرافیان، بارکاری سنگین، مشاهده رنج و درد بیماران و خانواده هایشان، جدایی از خانواده، تصمیم گیری های دشوار در شرایط مرگ و زندگی، و در دسترس نبودن منابع و امکانات. با توجه به این شرایط، پیشگیری و مدیریت استرس برای ارائه دهندگان خدمات درمانی ضروری است.

- با توجه به نگرانی های مردم در خصوص ابتلا به این بیماری باید به این نکته اشاره و توجه ویژه داشته باشیم که اضطراب در این شرایط می تواند سیستم ایمنی بدن ما را تضعیف نموده و زمینه را برای ابتلا به بیماری فراهم نماید.
- معمولاً در شرایط بحرانی افراد، اضطراب خود را نادیده گرفته که این اضطراب می تواند تاثیر بسیار شدیدی بر روی سیستم ایمنی بدن داشته باشد. اضطراب مزمن باعث بالا رفتن سطح هورمون کورتیزول در بدن گردیده که این افزایش می تواند باعث کاهش میزان پروستاگلاندین خوب Prostaglandin گردد. پروستاگلاندین خوب، یک هورمون موضعی مانند پیغام رسانهای سلولی است که از عملکرد سیستم ایمنی حمایت می نماید. اضطراب مزمن باعث می گردد تا در مقابل بیماری هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا و همچنین بیماری های جدی تر مانند کرونا بدن حساس تر عمل نماید. طبق بررسی های صورت گرفته، روانشناسان در بررسی های متعدد، معتقد هستند که خواب آرام و کافی، افکار و احساسات مثبت که باعث خندیدن می شوند، می توانند هورمون اضطراب را کاهش داده و برخی سلول های ایمنی را افزایش داده که این فرایند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی فرد کمک بسیار فراوانی خواهد داشت. بر اساس یافته های این تحقیقات، بزرگسالانی که به مدت یک ساعت برنامه تلویزیونی طنز تماشا می کردند، عملکرد سیستم ایمنی آن ها به طور قابل توجهی افزایش پیدا می کرد.

### واکنش های شایع روانشناختی در اپیدمی بیماری هایی مانند ویروس کرونا:

در همه گیری هایی از این قبیل بروز واکنش های مختلف و متعدد روانشناختی قابل پیش بینی بوده و می تواند باعث بروز مشکلات حاد در برخی از افراد گردیده و یا در افرادی که پیش از این به علائم خفیف تری مبتلا بوده اند به بروز اختلالات حادی که نیازمند توجه روانپزشکی و روانشناسی هستند منجر شود. در این قسمت به تعدادی از این واکنش های شایع اشاره می گردد.

#### ۱. واکنش های اضطرابی:

معمولاً این واکنش ها همراه با ترس و دلهره دائمی که گاهی همراه با حملات هراس می باشد در فرد دیده می شود. فرد در این شرایط گاهی احساس می نماید که دنیا در حال تمام شدن است. بی خوابی، تپش قلب، احساس تنگی نفس، تعریق، سرد و گرم شدن از علائم شایع بدنی همراه با اضطراب می باشد. در حالت اضطرابی، تلقین پذیری افراد بالا رفته و مستعد پذیرش هر شایعه یا توصیه می شوند و این می تواند برای سلامت جسمی و روانی فرد مخرب باشد.

#### ۲. افسردگی:

افراد در این حالت دچار حس بی پناهی، ناتوانی و درماندگی می شوند. احساس می کنند در برابر قدرتی قرار گرفته اند که دیگر کاری از دستشان برای مقابله با آن بر نمی آید. این حتی می تواند به پیدایش افکار خودکشی در فرد منجر گردد. در این حالت ارائه

اطلاعات روشن و قابل اعتماد از سوی مسئولین می تواند نقش مهمی در کاهش درماندگی و تقویت حس اعتماد افراد داشته که تاثیر بسیار چشمگیری در بهبود و ارتقاء سیستم ایمنی بدن افراد جامعه خواهد داشت.

### ۳. خود بیمار انگاری و رفتارهای وسواسی افراطی:

این افراد به شکلی افراطی و اغراق گونه به بدن خود و سلامتی خود توجه می نمایند و کوچکترین حالت و علامت خود را زیر ذره بین قرار می دهند. این افکار به شدت فرد را مشغول خود نموده به طوریکه مانع عملکرد عادی و موثر فرد گردیده و انتقال این افکار را به نزدیکان و خانواده در پی خواهد داشت که می تواند تاثیر مخرب در روابط بین فردی داشته باشد.

### ۴. روانپریشی:

در برخی از افراد علائم می توانند شدت گرفته و منجر به گسسته شدن ارتباط آن ها با واقعیت می گردد. این علائم و افکار می توانند به رفتارهایی تبدیلی گردند که سلامتی فرد و دیگران را به شدت در معرض تهدید و خطر قرار دهد. به طور مثال واکنش خشمگینانه فردی که مسئولین را عامل شیوع این بیماری می داند، می تواند به بروز رفتارهای تهدید آمیز نسبت به جامعه و اطرافیان در پی داشته باشد.

# مراقبت از سلامت زنان باردار و اقدامات لازم برای پیشگیری از کرونا



## توصیه های سلامت روان در مواجهه روانشناختی موثر با بیماری کرونا:

۱. نشانه های استرس را در خود بشناسید . هر یک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان می دهیم. آگاهی به نشانه های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است . برای مثال تحریک پذیری، عصبانیت و از کوره در رفتن ، بی خوابی و کابوس، ترس، خستگی، سردرد، عدم تمرک، اسپاسم عضلانی، تپش قلب، و حالت تهوع و سایر مشکلات گوارشی از علائم اضطراب است.
۲. در شرایط بحرانی افراد واکنش های متفاوتی دارند مانند اضطراب، اشتغال ذهنی مکرر با مساله، سردرگمی و دوگانگی، یا احساس کمرختی. به خاطر داشته باشید در بحران ها معمولا اتفاق ها غیرطبیعی هستند اما اکثرا واکنش های افراد طبیعی است. به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن، یا غیرطبیعی بودن نزنید . کاری که شما انجام می دهید شجاعانه، ایثارگرانه و بسیار ارزشمند است.

۳. در محل کار، از روش های 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 یا نیایش کردن می تواند به کاهش تنش شما کمک کند. سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهنتان را از کار و یا نگرانی ها دور کنید.
۴. وقتی کار نمی کنید و در خانه هستید، تا حد امکان برنامه معمول و روتین قبلی خود را حفظ کنید. نقش خود را به عنوان عضوی از خانواده ایفا کنید، به سرگرمی ها و علایق خود بپردازید، ورزش کنید، و کارهایی را که برای شما آرامشبخش است در برنامه بگذارید.
۵. فرهنگ حمایت و کار تیمی را در محل کار تقویت کنید: افرادی که با آنها کار می کنید را بشناسید. از آنها در مورد نگرانی هایشان سؤال کنید و اگر راحت بودید در مورد نگرانی های خود نیز به آنها بگویید. صحبت های خود را به موضوع بحران و کار محدود نکنید و در مورد موضوع های دیگر نیز صحبت کنید. از یکدیگر حمایت کنید و حال هم را بیورسید. افراد معمولاً هنگام استرس زیاد با خطاهای کوچک دیگران برخورد های بیش از اندازه می کنند، به یکدیگر بازخورد مثبت بدهید و تلاش و جدیت افراد را تشویق کنید.
۶. ضمن اینکه لازم است در جریان اطلاعات و اخبار روز باشید، مواجهه با اخبار به ویژه از منابع غیرموثق و در فضای مجازی را محدود کنید. چک کردن مکرر شبکه های مجازی می تواند استرس شما را بیشتر کرده و زمان استراحت شما را که برای بازیابی توان و انرژی نیاز دارید محدود کند.
۷. مراقب باشید که در شرایط بحرانی هم، اصول برخورد حرفه ای را در برخورد با بیماران و مسائل آنها حفظ کنید. بخشی از
۸. فرآیند بهبود بیماران مربوط به مشاهده ی حالت کاملاً حرفه ای کادر درمان است.
۹. در بحران ها موارد زیادی پیش می آید که خارج از کنترل ماست. سعی کنید فقط بر مواردی که در کنترل شماست تمرکز کنید و بیش از حد به بخش هایی از بحران که کنترلی بر آن ندارید فکر نکنید.
۱۰. دغدغه ها و نگرانی های خانوادگی را مدیریت کنید. با نزدیکان خود در مورد برنامه های کاری خود، زمان و روشی که می توانند با شما در تماس باشند و همچنین نگرانی هایشان صحبت کنید. سعی کنید برنامه منظمی برای تماس و صحبت با خانواده و دوستان داشته باشید.
۱۱. از خودتان مراقبت کنید. تا جایی که امکان دارد خواب و استراحت کافی داشته باشید. تغذیه سالم داشته باشید. مصرف کافئین را محدود کنید و مایعات کافی بنوشید.
۱۲. در صورتی که احساس کردید به دلیل استرس یا افسردگی برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا تحت فشار زیادی هستید، از روانپزشک کمک بگیرید.
۱۳. آشنایی با اصول پیشگیری بیماری و رعایت بهداشت فردی از مهمترین توصیه های سازمان جهانی بهداشت در مواجهه با ویروس کرونا می باشد.
۱۴. پرهیز از گفتگوهای مکرر و مداوم درخصوص این بیماری و جلوگیری از انتقال استرس به کودکان و سالمندان که در معرض خطر این ویروس می باشند.
۱۵. عادی سازی یا Normalization با بیان این نکته که برخی از بیماری ها بارها اتفاق افتاده و کنترل شده است این بیماری نیز با رعایت اصول پیشگیری و توصیه های متخصصین در کنار حفظ آرامش کنترل خواهد شد.
۱۶. در کنار انتشار توصیه های پیشگیرانه در فضاهای مجازی و روابط اجتماعی، زمانی را برای صحبت در خصوص علاقمندی ها و آموزش و اجرای تکنیک های افزایش شادی و تاثیر مستقیم آن بر روی سیستم ایمنی بدن داشته باشیم.
۱۷. استراحت و خواب کافی و به اندازه از الزامات توصیه های سلامت روانی می باشد.
۱۸. جهت کاهش استرس، ورزش های مناسب و قابل اجرا در فضاهای بسته داشته باشیم.
۱۹. فاصله گیری های اجتماعی را در برنامه های روزانه خود داشته و الزام به اجرای آن داشته باشیم.
۲۰. نسبت به شایعات در فضاهای مجازی و اجتماع دید انتقادی داشته و از انتشار این اطلاعات اکیداً خودداری داشته باشیم و فقط به اطلاع رسانی های مسئولین ذیربط (وزارت بهداشت) توجه داشته و اصول آموزشی را رعایت نموده و به دیگران هم آموزش بدهیم.

۲۲. هر فردی موظف به این می باشد که مسئولیت سلامت خود را داشته و با هوشیاری و انضباط برای حفظ سلامتی خود ، خانواده و جامعه همکاری لازم را داشته باشد.
۲۳. خطر را بزرگ نکنید . مغز ما نسبت به محرک های تازه و نا شناختی حساس و گوش به زنگ می باشد و آن را به شکلی اغراق گونه ارزیابی می نماید.
۲۴. از مهارت های تطابقی گذشته خود استفاده کنید. تفاوتی ندارد که منشاء بروز اضطراب چه می باشد، اقداماتی که در گذشته مفید بوده اند، اکنون نیز می توانند به کار آیند.
۲۵. صحبت کردن با یک دوست مورد اعتماد و آگاه، تمرین های تن آرامی،نوشتن ،گوش دادن به موسیقی، قدم زدن، کوه نوردی البته در شرایط عادی ، می تواند به تعادل روانی شما کمک شایانی داشته باشد.

