

گفت‌وگو با دو روان‌پزشک در خصوص افزایش مشکلات سلامت روان

# بازگشت به سلامت روان قبل از کرونا زمان‌بر است

شاهد بودیم. در مجموع می‌توان گفت سلامت روان جامعه به‌طور جدی تحت تأثیر اپیدمی کرونا قرار گرفته‌است. وی افزایش انزوا و کاهش روابط خانوادگی را نیز از دیگر تأثیرات کرونا در این دوران دانسته و خاطرنشان می‌کند: «در دوران کرونا روابط خانوادگی مختل شد و انزوایی که از این عدم ارتباطات ناشی شده بر رشد روانی افراد به‌ویژه کودکان اثر داشته و آن‌ها را مزوی و پرخاشگر کرده. کرونا آثار سوء زیادی را بر سلامت روان جامعه و خانواده گذاشته که رفع و برطرف کردن این آثار زمان‌بر خواهد بود.» وی در پاسخ به این سوال که برای برطرف کردن این آثار سوء چه راهکارهایی را می‌توان در نظر گرفت؟ پاسخ می‌دهد: «به‌سرعت نمی‌توان از این تبعات و گستره آن بیرون آمد. همین‌که مردم پروتکل‌ها را رعایت کنند تا هرچه سریع‌تر سایه سنگین این بیماری از سر مردم برداشته شود مهم‌ترین رعایت پروتکل‌ها انجام داد تا هم نیاز عاطفی مردم تامین شود و هم شیوع کرونا کمتر شود. پرزنگ کردن نقش والدین در ارتباط با فرزندان برای دور کردن آن‌ها از فضای مجازی نیز راهکار بسیار مؤثر دیگری است. برای از بین بردن تبعات سوء کرونا بایستی سال‌ها زمان صرف کرد و از تحقیقات علمی و کارها پژوهشی و برنامه‌ریزی‌شده بهره گرفت. چراکه تأثیرات منفی که کرونا در این دوره بر روح و روان مردم گذاشته، تأثیرات پایداری است که حتی ممکن است تا آخر عمر از حافظه افراد پاک نشود.»

در این‌که کرونا مانند سونامی ویرانگر بود و روح و روان مردم را درنوردید شکی نیست و در این‌که آثار سوء کرونا طبق آنچه در این گزارش به آن اشاره شد سال‌ها پایدار خواهد ماند نیز شکی نیست؛ اما مسئله اصلی که باید به آن توجه کرد برنامه‌ریزی دقیقی است که این آثار سوء و ماندگاری آن‌ها را به حداقل برساند. اگر بساط کرونا به‌طورکلی هم از جهان برچیده شود اما باید برای جبران آثار آن فکری کرد تا نسل آینده که حاصل تبعات فعلی کرونا هستند بتوانند با روان و جسمی سالم به زندگی خود ادامه دهند.



دکتر علی مفیدی دکترای روان‌پزشکی و متخصص اعصاب و روان / عکس: امین ارجمند | پاسارگاد

علوم پزشکی سیرجان با اشاره به این‌که تاکنون تحقیق علمی و کاربردی در این زمینه در شهر سیرجان انجام نشده است می‌گوید: «تحقیق علمی و کاربردی که در حوزه تأثیر کرونا بر سلامت روان افراد انجام شده باشد، در سیرجان نداریم اما به‌طورکلی می‌توان گفت قطعا کرونا به دلیل استرس‌های ناشی از بیماری و ترس از تبعات و مشکلات آن؛ استرس و سایر بیماری‌های روان‌پزشکی را در افراد افزایش داده. مثلا در دوره اپیدمی کرونا، افسردگی و اضطراب در مردم خیلی تشدید شد. همچنین آمار خودکشی نسبت به قبل خیلی بیشتر شده و مشکلات خانوادگی و وابستگی به اینترنت هم در مردم بالا رفته و بالطبع تبعات زیادی را هم به‌دنبال خواهد داشت. حتی در بسیاری از مردم سوءمصرف مواد مخدر را در این ایام

این اوقات است. به‌عنوان مثال حالا که شرایط مسافرت یا رفت‌وآمد فراهم نیست، جایگزین‌های مناسبی باید برای آن‌ها پیدا کنیم تا سلامت روان خانواده‌ها به خطر نیفتد. یا دیدوبازدیدها را با جمعیت کم و حفظ پروتکل‌ها انجام دهیم. انجام ورزش در محیط باز یا قصه‌گویی برای بچه‌ها در منزل و... را می‌توان انجام داد که عامل کاهش فشار روانی و بهبود سلامت روان افراد است.»

**در این ایام، به نیاز عاطفی خود توجه کنید**

انجام پژوهش‌های علمی در حوزه کرونا و تبعاتی که بر سلامت روان افراد بر جای گذاشته‌است می‌تواند آماری را ارائه کند که از آن برای رفع این تبعات می‌توان به‌خوبی بهره گرفت. دکتر غلامرضا جهانشاهی معاون درمان دانشکده

نسبت به این بیماری آگاهی علمی‌تری پیدا کنند و از منابع رسمی و علمی در خصوص این بیماری اطلاع کسب کنند. با اینکه دو سال از این بیماری گذشته همچنان هرکسی حرف خودش را می‌زند و اطلاعات علمی مردم ضعیف است. همچنان بحث خرافات شایع است. وقتی اطلاعات دقیق باشد، مردم هم می‌توانند واکنش‌های خود را علمی و نرمال کنند. پس اولین گام، اطلاع‌رسانی صحیح برای شناخت بیماری است.» وی تصریح می‌کند: «در خصوص سازگاری با بیماری هم راهکارهای پیشگیری از بیماری را بایستی انجام داد تا شیوع بیماری کنترل شود. البته فراموش نکنیم که شکل افراطی این پیشگیری؛ وسواس را به‌دنبال دارد و سهل‌انگاری در آن هم وضعیت را بحرانی می‌کند. گام دیگر جهانشاهی معاون درمان دانشکده

می‌دهد: «تبعات این بیماری تا مدت‌ها باقی خواهد ماند. تحصیل کودکان، آسیب‌های خانوادگی، محدودیت روابط و... ترمیم همه این‌ها زمان‌بر است و بستگی دارد چگونه مدیریت و جبران شود. هر حادثه غیرعادی که در زندگی بشر اتفاق می‌افتد مثل جنگ، بلایای طبیعی و... تبعاتی دارد و کرونا هم مثل آن‌ها و چه‌بسا تبعات آن بیشتر و سنگین‌تر هم باشد. مسئله دیگر سوگ‌هایی است که اتفاق افتاد و مردم، عزیزان خود را در کرونا از دست دادند و محدودیت‌ها بیشتر افسردگی و ناامیدی را در مردم رواج داد و در بحث سازگاری با بیماری؛ افسردگی و وسواس در بین مردم رایج شد و آمار آن از همه بالاتر بود.» وی در پاسخ به این سوال که آیا با خروج از بحران کرونا وضعیت سلامت روان مردم به حالت نرمال برخواهد گشت؟ پاسخ

می‌گیرد. مردم در این دو سال آسیب‌های فراوانی دیدند. به‌ویژه بچه‌ها که از محیط مدرسه و همسالان خود دور شده بودند.»

**افسردگی بیشترین شیوع را داشت**

این متخصص اعصاب و روان گسترش افسردگی را مهم‌ترین تبعات دوران کرونا می‌داند و خاطرنشان می‌کند: «در دوران کرونا افسردگی گسترش یافت، عدم کنترل رفتار والدین نسبت به فرزندان و افزایش اضطراب را بین افراد شاهد بودیم. محدودیت‌ها بیشتر افسردگی و ناامیدی را در مردم رواج داد و در بحث سازگاری با بیماری؛ افسردگی و وسواس در بین مردم رایج شد و آمار آن از همه بالاتر بود.» وی در پاسخ به این سوال که آیا با خروج از بحران کرونا وضعیت سلامت روان مردم به حالت نرمال برخواهد گشت؟ پاسخ

**هدی رضوانی**

سلامت روان یکی از مباحث بسیار مهم در هر جامعه به‌شمار می‌رود. شیوع کرونا عاملی شده تا سلامت روان افراد در سراسر کره زمین دچار اختلال شود. ماندن در خانه، دوری از ارتباطات اجتماعی، از بین رفتن برنامه‌های جنینی و تفریحی و... عواملی بود تا سلامت روان را دست‌خوش تغییر کند. نتایج پژوهشی درباره اختلالات روانی ناشی از همه‌گیری کرونا که بر روی ۲۵ هزار نفر از شهروندان ایرانی صورت‌گرفته نشان می‌دهد که حدود ۳۰ درصد از جمعیت ایران در دوران کرونا درگیر اختلالات روانی شده‌اند. همچنین رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور در گفت‌وگویی گفته‌است «کرونا هم در دوران شیوع خود تمامی ابعاد زندگی اجتماعی، فرهنگی، روانی و ارتباطی انسان‌ها را تحت تأثیر قرار داده و حدود ۵۰ درصد از جمعیت کل کشور درگیر مسایل و تبعات روانی این اتفاق هستند.»

**مردم در این دو سال آسیب‌های فراوانی دیدند**



دکتر غلامرضا جهانشاهی معاون درمان دانشکده علوم پزشکی سیرجان / عکس: امین ارجمند | پاسارگاد

دکتر علی مفیدی دکترای روان‌پزشکی و متخصص اعصاب و روان با اشاره به مشکلات عیدهای که کرونا برای روان افراد ایجاد کرده، این مشکلات را به دو دسته عمده تقسیم می‌کند و می‌گوید: «بگ گروه در ارتباط با خود بیماری کرونا و اقداماتی است که برای پیشگیری انجام می‌شود و تصورات و ذهنیتی که مردم در مورد بیماری، عوارض و خطرات آن دارند. برخورد و ذهنیت مردم در این گروه متفاوت بود. خیلی‌ها ابتدا اصلا این بیماری، گسترش، مرگ‌ومیر بالا و عوارض آن را قبول نمی‌کردند. بیماری را انکار می‌کردند. یک عده دیگر از مردم دچار ترس و وحشت زیاد نسبت به بیماری و رفتارهای وسواس‌گونه شده بودند. این افراد دچار وسواس و اضطراب‌های خیلی شدید شدند.» وی اضافه می‌کند: «قرنطینه و محدودیت‌هایی که در این دوران وجود داشت برای سلامت روان مردم مضر بود چرا که برای حفظ سلامت روان نیاز به تفریح و مرادوات اجتماعی است. وقتی افراد به ویژه کودکان محدود شوند، سلامت روان آن‌ها تحت‌الشعاع قرار

**همکار گرامی**

**جناب آقای مهندس حمید زیدآبادی**

مدیر محترم کارگاه معدن شماره یک شرکت آرمان گهر

با نهایت تاسف و تأثر درگذشت پدر گرامیتان را به جنابعالی و خانواده محترمان تسلیت عرض می‌کنیم. از خداوند یکتا برای آن عزیز از دست‌رفته غفران و رحمت واسعه‌ی الهی و برای شما و دیگر سوگواران صبر جمیل و اجر جزیل مسئلت می‌نماییم. ما را در غم خود شریک بدانید.

**روابط عمومی شرکت آرمان گهر**

**هفت‌نامه پاسارگاد**

**هفت‌نامه پاسارگاد**

**هفت‌نامه پاسارگاد**

**هفت‌نامه پاسارگاد**

روابط عمومی شرکت **دختم آوران** صنعت و معدن کل‌گهر (سهامی خاص)

**همکار گرامی**

**جناب آقای مهندس حمید زیدآبادی**

مدیر محترم کارگاه معدن شماره یک شرکت آرمان گهر

با نهایت تاسف و تأثر درگذشت پدر گرامیتان را به جنابعالی و خانواده محترمان تسلیت عرض می‌کنیم. از خداوند یکتا برای آن عزیز از دست‌رفته غفران و رحمت واسعه‌ی الهی و برای شما و دیگر سوگواران صبر جمیل و اجر جزیل مسئلت می‌نماییم. ما را در غم خود شریک بدانید.

**روابط عمومی شرکت آرمان گهر**

**جناب آقای اکبر حدیدی**

انتصاب شایسته و بجای جنابعالی به عنوان **رئیس‌دفتر و مشاور شهردار سیرجان** را تبریک عرض می‌کنیم. امید است در پناه ایزد منان بیش از پیش سلامت، پیروز و موفق باشید.

**هفت‌نامه پاسارگاد**

**جناب آقای مهدی بهرهمند**

انتصاب شایسته جنابعالی به عنوان **مدیر ارتباطات و مشاور فرهنگی و هنری شهردار سیرجان** را تبریک عرض نموده، سلامتی، سربلندی و موفقیت شما آرزوی ماست.

**هفت‌نامه پاسارگاد**

**جناب آقای امین شول**

انتصاب شایسته جنابعالی به عنوان **مدیر رسانه و اطلاع‌رسانی شهرداری سیرجان** را تبریک عرض نموده، از خداوند برایتان سربلندی و موفقیت روزافزون خواستاریم.

**هفت‌نامه پاسارگاد**

**جناب آقای فرزاد خراسانی**

انتصاب شایسته جنابعالی به عنوان **مدیر روابط عمومی شورای اسلامی شهر و امور فرهنگی شهرداری سیرجان** را تبریک عرض نموده، از خداوند برایتان سربلندی و موفقیت روزافزون آرزومندیم.

**هفت‌نامه پاسارگاد**