

## هفته سلامت بانوان ایران (سبا) ۲۴-۳۰ مهرماه ۱۴۰۰

### "زنان، مدیریت سلامت، مهار کرونا"

#### یکشنبه ۲۵ مهر: زنان و مدیریت سلامت روان در بحران کرونا

محورها: (مدیریت استرس، خشونت خانگی، روابط خانوادگی سالم، تقویت مهارت‌های ارتباطی، حمایت همسران از یکدیگر، مدیریت سوگ)

پاندمی کووید ۱۹ تاثیر زیادی بر روی زندگی ما گذاشته است. بسیاری از ما با چالش‌هایی روبرو هستیم که استرس را یا طاقت فرسا بوده، باعث ایجاد شرایط روحی آسیب‌زا در بزرگسالان و کودکان می‌شود. اقدامات پیشگیری نظیر فاصله‌گذاری اجتماعی، اگرچه برای کم کردن خطر انتقال ضروری هستند ولی می‌توانند احساس تنهایی و ایزوله شدن در فرد ایجاد کرده، باعث افزایش اضطراب و نگرانی شوند. ترس از مرگ و از دست دادن عزیزان، دسترسی مداوم به اخبار بد، محدودیت در حرکت و جابجایی، کار در خانه، مدرسه در خانه، بیکاری‌های موقت، از دست دادن تماس فیزیکی با اعضاء خانواده، دوستان و همکاران همه و همه تغییراتی است که می‌تواند بر سلامت روان ما تاثیر بگذارد. اگر چه این ویروس اثر مستقیمی بر روی مغز ندارد، ولی پاندمی آن آثار مخربی بر روی سلامت روان بجا می‌گذارد و زنان در این مورد گروه آسیب پذیرتر هستند.

#### استرس می‌تواند باعث بروز حالات زیر شود:



- احساس ترس، خشم، غم، هراس، کرخ، ناامیدی
- تغییر اشتها، انرژی، علاقه و انگیزه
- مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری
- مشکل خواب و یا کابوس
- سردرد، درد بدن، مشکلات گوارشی
- بدتر شدن بیماری‌های مزمن
- بدتر شدن مشکلات روحی
- افزایش میزان مصرف سیگار، مواد و الکل

تاثیرات کووید ۱۹ بر روی بانوان با توجه به نقش‌های متعدد و توأمانی که به عهده دارند، می‌تواند موجب بالا رفتن میزان استرس و اشکال در عملکرد آنان شود. زنان باردار، زنان در دوران مراقبت‌های پس از زایمان، زنان شاغل، زنان خانه‌دار، زنانی که وظیفه مراقبت از بیمار در خانواده را بر عهده دارند، زنانی که از پدر و مادر سالمند مراقبت می‌کنند، زنان سرپرست خانوار، زنان بد سرپرست و زنانی که گاهی تمامی این نقش‌ها را بر عهده دارند، اولین گروهی هستند که متاثر از این بحران می‌شوند. زنان بیشتر از مردان مسئول مراقبت از خانواده هستند و تعدد نقش‌های زنان می‌تواند موجب ناکارآمدی و بالا بردن میزان استرس و آسیب‌های روانی آنان شود. بانوان مسن علاوه بر بیماری‌های زمینه‌ای با مشکلات

روانشناختی از جمله ترس و تنهایی و انزوا مواجه هستند، لذا آگاهی زنان از نقش خود مراقبتی بر حفظ سلامت آنان دارای اهمیت بسیاری است.

بیماری کووید ۱۹ نه تنها سبب نگرانی های سلامت همگانی می شود بلکه سبب بروز تعدادی از بیماری های روانشناختی، شامل اضطراب، ترس، افسردگی، رفتارهای اجتنابی، تحریک پذیری، اختلال خواب، و اختلال استرس پس از سانحه<sup>۱</sup> می شود.



در پی میزان مرگ و میر بالای این بیماری، تعداد زیادی از خانواده ها دچار فقدان و مرگ اعضای خانواده خود شده اند. از سوی دیگر، به منظور جلوگیری از شیوع این ویروس بسیاری از تجمعات از جمله مراسم خاکسپاری و سایر مراسم مذهبی و فرهنگی مربوطه به شدت محدود شده و خانواده ها از دریافت حمایت های اجتماعی محروم گردیده اند. از طرف دیگر، در دوران شیوع بیماری COVID ۱۹ افراد مبتلا و خانواده های آنها با انگ اجتماعی (Social Stigma) روبرو می شوند. چنین رفتاری می تواند بر افراد مبتلا به این بیماری، سایر اعضای خانواده، دوستان و حتی اجتماع آنها به شکل منفی تأثیر بگذارد. بنابراین افرادی که در جریان این بیماری یکی از اعضای خانواده خود را از دست می دهند، در معرض خطر سوگ پیچیده<sup>۲</sup> و سایر بیماری های روانی قرار می گیرند.

در یک مطالعه که توسط موسسه غیر انتفاعی Care International انجام شده، مشخص شده که اگرچه همه افراد تحت تاثیر نگرانی، اضطراب و خستگی روحی ناشی از پاندمی کووید ۱۹ هستند، ولی میزان عوارض جدی روحی روانی نظیر اضطراب، بی اشتها<sup>۳</sup>، بی خوابی و اختلال در توان انجام دادن کارهای روزمره در زنان سه برابر مردان است. (۲۷٪ در زنان در مقابل ۱۰٪ در مردان). این مطالعه بر روی ۱۰۴۰۰ مورد زن و مرد از کشورهای مختلف شامل ایالات متحده، امریکای لاتین و خاور میانه انجام شده است.

بخشی از عوامل ایجاد کننده اضطراب، عوامل اقتصادی است. این عوامل زنان را بیشتر تحت تاثیر قرار داده است. به عنوان مثال در ایالات متحده، از ماه فوریه تا ماه می ۲۰۲۰، حدود ۱۱،۵ میلیون زن از کار اخراج شده اند، در حالیکه این رقم برای مردان حدود ۹ میلیون نفر بوده است. این در حالی است که زنان ۶۶ درصد شاغلین در ۴۰ شغل با کمترین درآمد کشور را تشکیل می دهند.

نتایج یک نظرسنجی دیگر در آمریکا نشان می دهد که تاثیر پاندمی کرونا بر روی سلامت روان زنان به خصوص زنان زیر ۵۰ سال به مراتب بیشتر از مردان بوده است. ۶۲ درصد زنان زیر ۵۰ سال (۱۸ تا ۴۹ سال) اعلام داشته اند که این پاندمی بر سلامت روانشان تاثیر متوسط تا زیاد داشته است. در میان زنان بالای ۵۰ سال، میزان تاثیرگذاری روانی این پاندمی در حدود ۵۰ درصد بوده است.

این تاثیر روانی در میان مردان زیر ۵۰ سال (۱۸ تا ۴۹ سال) تنها ۴۷ درصد بوده است و در مردان بالای ۵۰ سال به ۴۰ درصد کاهش می یابد.

<sup>۱</sup>PTSD p (post-traumatic stress disorder)

<sup>۲</sup>Complicated grief

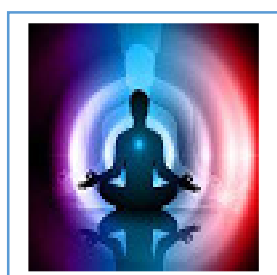
زنان حتی اگر شاغل باشند بار اصلی مسئولیت خانه و کار با فرزندان را به عهده دارند که بار روانی بیشتری را به آنها تحمیل می‌کند. زمانی که برنامه‌های آموزشی به منزل منتقل می‌شود، این زنان هستند که بار اصلی مراقبت و نظارت بر فرزندان را بدوش می‌کشند. در کشورهای در حال توسعه این شرایط برای زنان سخت تر نیز می‌شود. در مطالعه Care در بنگلادش از ۵۴۲ زن شرکت کننده، ۱۰۰٪ افزایش مشکلات روحی روانی را گزارش کرده اند. در برخی نواحی این کشور محدودیت‌ها به گونه ای است که حتی امکان دسترسی به خدمات سلامت روان را از آنها سلب کرده است. بسیاری از زنان در این کشورها در مطالعه کیفی جملاتی از این قبیل را ذکر کرده اند: نمی دانم تا چند روز می توانم به خانواده ام غذا بدهم، بزودی شغلم را از دست می‌دهم و هیچ پس اندازی ندارم. مشکلات مشابه در خاور میانه نیز وجود دارد. لبنان ۴۹ درصد زنان از دست دادن شغل را گزارش داده اند در حالیکه این میزان توسط ۲۱٪ مردان گزارش شده است. زنان بیشتر به مشاغل پرخطر اشتغال دارند. مطالعه Care در فلسطین نشان داد، زنان شاغل اغلب به مشاغلی مانند پرستاری، معلمی و سایر مشاغلی که با افراد زیاد در تماس است اشتغال دارند. این در حالی است که اگر علائم ناراحتی روانی برای آنها ایجاد شود به منابع کمتری دسترسی دارند. دسترسی به خدمات سلامت روان برای زنان در این کشور ۸٪ و برای مردان ۶۷٪ گزارش شده است. در این کشورها زنان تنها امکان مراجعه به درمانگران زن را دارند، در حالیکه تعداد درمانگران زن اندک است. (بخصوص در دوران کووید ۱۹) در سایر کشورهای آسیایی، اشتغال در کارخانه ها و بیمارستان‌ها به این موارد اضافه می‌شود.

کسب و کار از رونق افتاده، اقتصاد صدمه دیده، سوگ عزیزان مشهودترین عواقب این پاندمی جهانی هستند. در یک مطالعه مرور سیستماتیک بر روی مقالات منتشر شده در زمینه سلامت روان زنان باردار و کووید، نشان داده شد عوامل زمینه‌ای مانند وزن کم در دوران بارداری، سن کمتر از ۳۵ سال، حاملگی بار اول، اشتغال، کمبود حمایت خانوادگی - اجتماعی و کمبود فعالیت بدنی بر میزان اضطراب تاثیر دارند. واکنش‌های روانی زنان در دوران همه‌گیری کووید شامل اضطراب، افسردگی و ترس می‌شود. از طرف دیگر زنان باردار در جریان همه‌گیری ترجیح می‌دهند که از نظر اجتماعی ایزوله باشند و به همین خاطر از دریافت مراقبت‌های دوران بارداری سر باز می‌زنند. در کل سطح اضطراب و افسردگی در بین زنان باردار در دوران کووید بین متوسط تا شدید برآورد شد. این مقاله داشتن فعالیت بدنی و افزایش حمایت‌های اجتماعی را به زنان باردار توصیه می‌کند.

## **بانوان برای گذار از دوران سخت کرونایی نیازمند آگاهی، هوشیاری و حمایت‌های همه جانبه از طرف خانواده و جامعه هستند.**

**سازمان جهانی بهداشت و مرکز مدیریت بیماری‌های آمریکا مجموعه ملاحظاتی را برای حفظ سلامت روانی اجتماعی در جریان همه‌گیری کووید ۱۹ منتشر کرده اند که چکیده آن بدین شرح است:**

✓ گوش دادن به اخبار را محدود کنید. بخصوص اخبار موجود در شبکه‌های مجازی. آگاه بودن بسیار خوب است ولی شنیدن مداوم اخبار همه‌گیری ناامید کننده است. پیگیری اخبار را به دو سه بار در روز محدود کنید.



✓ از جسم خود مراقبت کنید:

- تنفس عمیق کنید، تمرینات کششی انجام دهید و مدیتیشن کنید.
- تغذیه سالم داشته باشید.
- بطور منظم ورزش کنید.
- خواب کافی داشته باشید.

- از مصرف سیگار، الکل و مواد پرهیز کنید.
- برنامه های روتین پیشگیری و سلامت خود نظیر غربالگری های سرطان را براساس آنچه مراقب سلامت شما توصیه کرده است ادامه دهید.
- ✓ به ذهن خود استراحت دهید. زمانی برای انجام کارهایی که دوست دارید در نظر بگیرید.
- ✓ با دیگران در ارتباط باشید. با افراد قابل اعتماد در مورد نگرانی ها و احساسات خود صحبت کنید.
- ✓ بصورت آنلاین با جامعه و یا با موسساتی که فعالیت های معنوی دارند در ارتباط باشید.
- ✓ اگر دچار بحران های روحی هستید با مشاور یا روانپزشک تماس بگیرید.
- ✓ با افراد مبتلا و خانواده آنها همدلی کنید. این افراد مرتکب هیچ گناهی نشده، نیازمند مهربانی، همدلی و حمایت ما هستند.
- ✓ از کووید به عنوان لقب برای افراد یا خانواده های مبتلا استفاده نکنید. هویت افراد از ابتلای آنها به بیماری جداست و دادن القاب اینچنین منجر به ایجاد انگ و فشار روانی و اجتماعی بر افراد می شود.
- ✓ از تماشا و گوش دادن به اخباری که برای شما ایجاد اضطراب می کند پرهیز کنید. فقط به اطلاعات منابع معتبر توجه کنید. فقط به اطلاعاتی توجه کنید که در عمل به شما برای برنامه ریزی خود و خانواده کمک می کند. اطلاعات صحیح را می توانید از وب سایت سازمان جهانی بهداشت بدست آورید.
- ✓ اقدامات حفاظتی برای خود را انجام دهید و به دیگران نیز در این زمینه کمک کنید. کمک به دیگران باعث ایجاد همبستگی شده، شرایط روانی را بهتر می کند.
- ✓ از فرصت های مختلف برای صحبت های مثبت استفاده کنید. به عنوان مثال صحبت در مورد افرادی که از کووید بهبود یافته اند و یا افرادی که در این زمینه دیگران را حمایت می کنند. البته در صورتی که فرد نسبت به بیان اطلاعات شخصی رضایت داشته باشد.

### **پیامهایی برای مادران و سایر افرادی که از کودکان مراقبت می کنند:**

- به کودکان کمک کنید که احساساتی نظیر غم یا ترس را بیان کنند. هر کودک روش خود را برای بیان احساس دارد. گاهی انجام فعالیت های خلاقانه نظیر بازی و نقاشی می تواند کمک کننده باشد. بیان احساسات در محیطی مطمئن و حمایت گر، به کودکان در رهایی از این احساس کمک می کند.



- برای کودکان جدایی از مراقب اصلی تنش زاست. اگر لازم است کودک از مراقبت های معمول خود جدا شود، نسبت به مراقب جایگزین اطمینان حاصل کنید. برقراری تماس های منظم تلفنی یا ویدیویی (یک یا دو بار در طول روز) والدین در طول روز با کودکان به کم کردن این تنش کمک میکند.

- برنامه‌های روتین کودک را حفظ کنید و یا برنامه‌های روتین جدید برای او ترتیب دهید. این فعالیت‌ها می‌تواند آموزشی یا بازی باشد. داشتن روابط اجتماعی حتی در حد محدود به خانواده برای کودکان مناسب است.
- در شرایط استرس، کودکان بیشتر احساس وابستگی از خود نشان می‌دهند. برای آنها به زبانی صادقانه و مناسب سن در مورد مشکل توضیح دهید. اگر کودک نگرانی در این مورد دارد به او بگویید که با هم بهتر می‌توانید به این نگرانی غلبه کنید. کودکان رفتارهای بزرگترها را مشاهده می‌کنند و یاد می‌گیرند که چگونه احساسات خود را در شرایط بحرانی مدیریت کنند. در این رابطه منابع بیشتری توسط سازمان جهانی بهداشت منتشر شده و مشاور نیز می‌تواند به شما کمک کند.

### **پیام‌هایی برای کسانی که از افراد مسن و یا دارای بیماری زمینه‌ای مراقبت می‌کنند:**



- افراد مسن، بویژه آنان که مشکلات شناختی یا دمانس دارند، در شرایط سخت طغیان بیماری و یا قرنطینه، بیشتر دچار اضطراب، خشم، استرس و بیقراری و انزوایی می‌شوند. حمایت‌های عملی و روانی خانواده، مراقب و پرسنل بهداشتی درمانی برای آنها لازم است.
- دستورالعمل‌های ساده برای کم کردن خطر ( شستن دست، ..... ) را به زبانی روشن، محترمانه، صبورانه و قابل فهم در اختیار آنان قرار دهید. زمانی که لازم شد موضوع را تکرار کنید. می‌توانید از نمایش، تصویر و یا نوشته نیز برای انتقال اطلاعات کمک بگیرید. از سایر افراد خانواده برای دادن این اطلاعات کمک بگیرید.
- از دسترسی به داروها، آذوقه و خدمات مورد نیاز اطمینان حاصل کنید. اطمینان حاصل کنید که داروی مورد نیاز مصرف دو هفته را دارید.
- فعالیت ساده فیزیکی و ورزش‌های سبک را برای فردی که از او مراقبت می‌کنید در نظر بگیرید. حفظ فعالیت فیزیکی به کاهش احساس دل‌زدگی کمک می‌کند.

#### **منبع:**

"راهنمای برگزاری هفته ملی سلامت بانوان ایران ۱۴۰۰"، تهیه شده توسط اداره سلامت میانسالان دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، مهرماه ۱۴۰۰