منّت خدای را عزّوجل که طاعتش موجب قربت است و

به شک اندرش مزید نعمت

عوامل روان شناختی و کرونا

دکتر زهرا السادات تقوی
متخصص روان شناسی سلامت

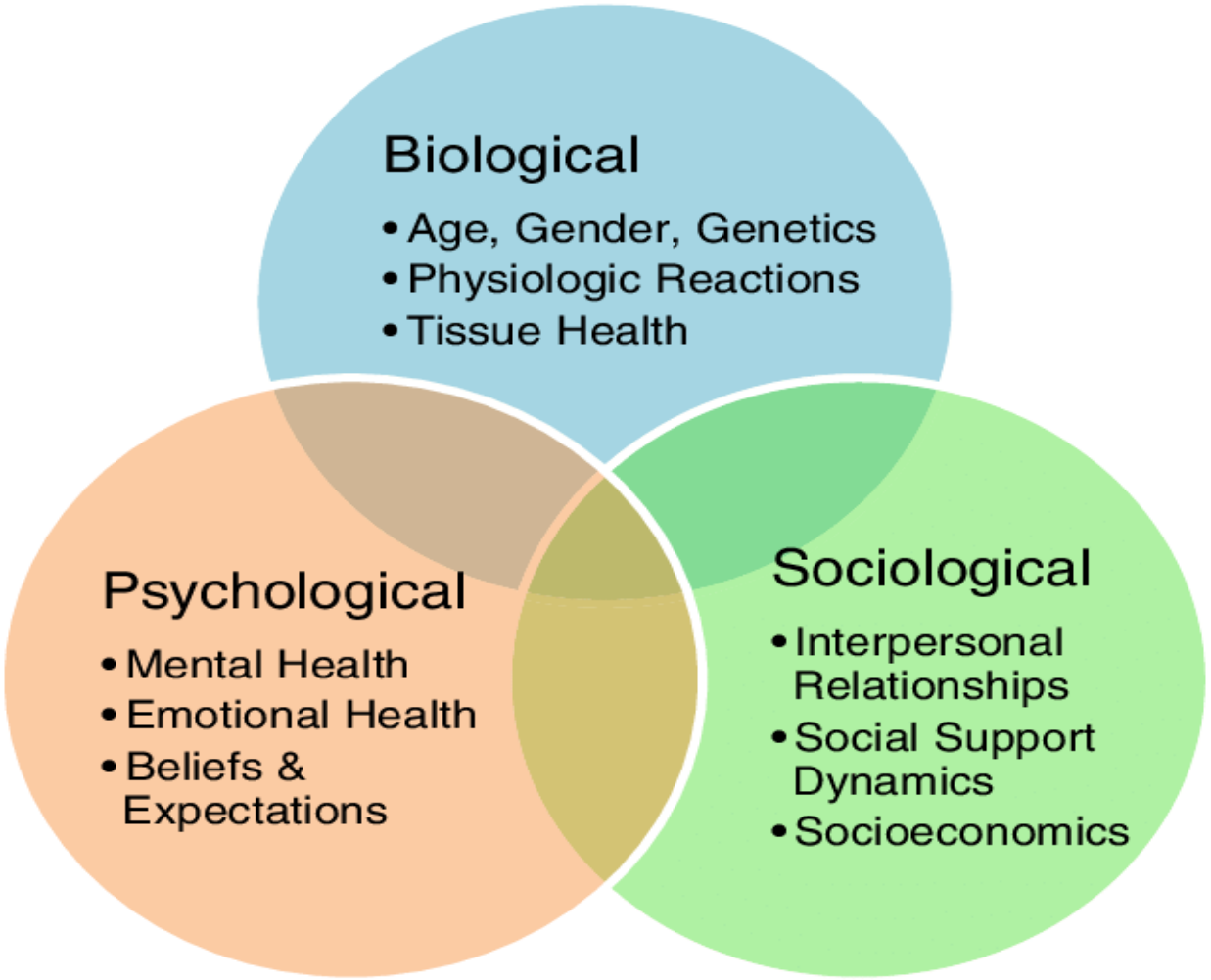
بزرگترین نعمت سلامتی است.

امرسون(فیلسوف قرن نوزدهم)

سلامت

به صورت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبود بیماری و معلولیت تعریف میشود. سلامتی نه تنها به رفاه جسمی فرد دلالت میکند، بلکه بر رفاه اجتماعی، عاطفی، روحی و فرهنگی کل جامعه نیز تمرکز دارد.

مدل پزشکی زیستی
در
تبیین سلامتی



انسان موجودی تک بعدی نیست

انسان، موجودی زیستی، روانی و اجتماعی است

۳۰ ژانویه ۲۰۲۰

- خبر شیوع کرونا ویروس جدید
- اعلام وضعیت اضطراری سلامت عمومی

۱۱ فوریه ۲۰۲۰

- اعلام رسمی همه گیری
- نام گذاری covid-19

- بزرگترین شیوع پس از بیماری سارس در سال ۲۰۰۳
- تاثیر بسیار سریع بر دولت ها
- تاثیر بسیار سریع بر سیستم بهداشت عمومی
- بحران های پزشکی
- تغییر سبک میلیون ها زندگی به صورت قابل توجه
- هزینه اقتصادی، اجتماعی و روان شناختی گزاف
- وضع معیارهای جدید فاصله اجتماعی، بسته شدن مدارس و تغییر وضعیت محیط های کاری

بررسی تاثیرات روان شناختی شیوع در ۶ حوزه

سلامت روان جامعه

سلامت روان کودکان

سلامت روان کارکنان مراقبت های بهداشتی

احساس اندوه جمعی

واکنش سوگ ابراز نشده

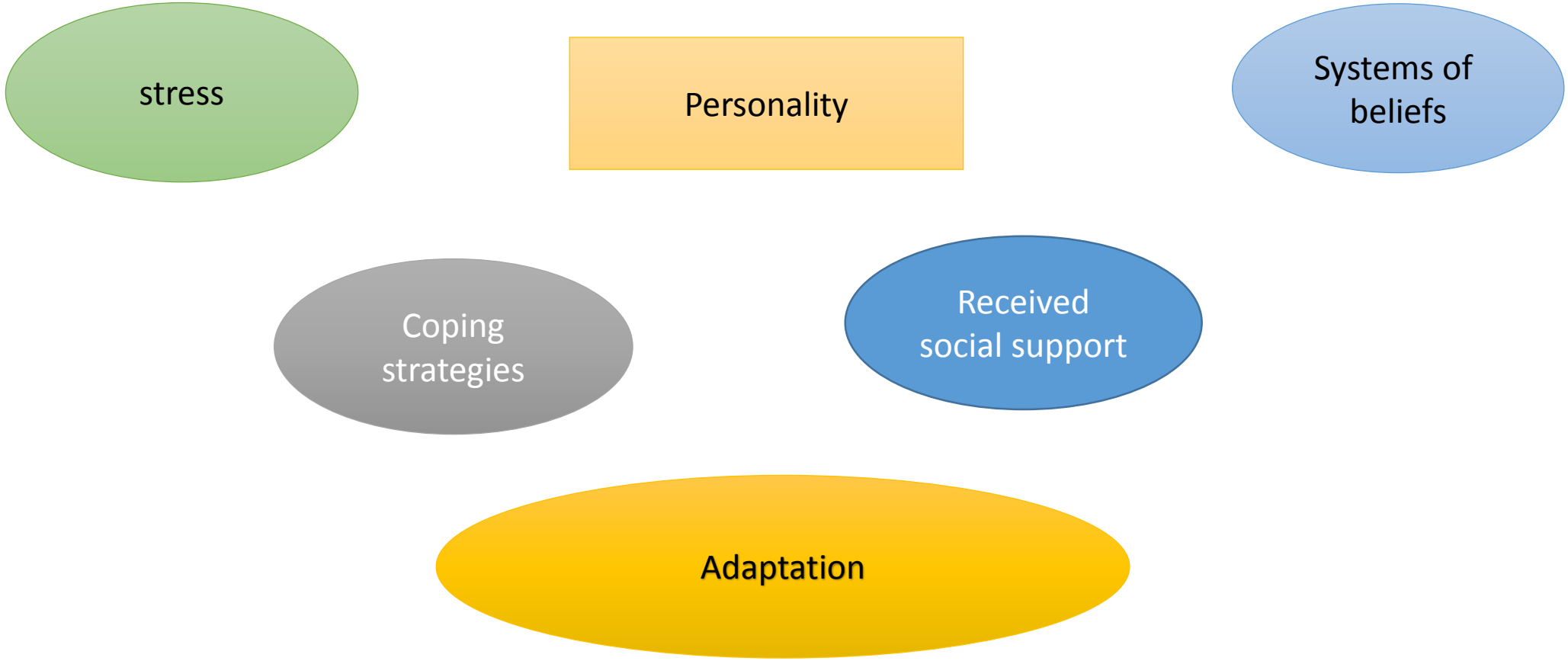
تعارضات خانوادگی

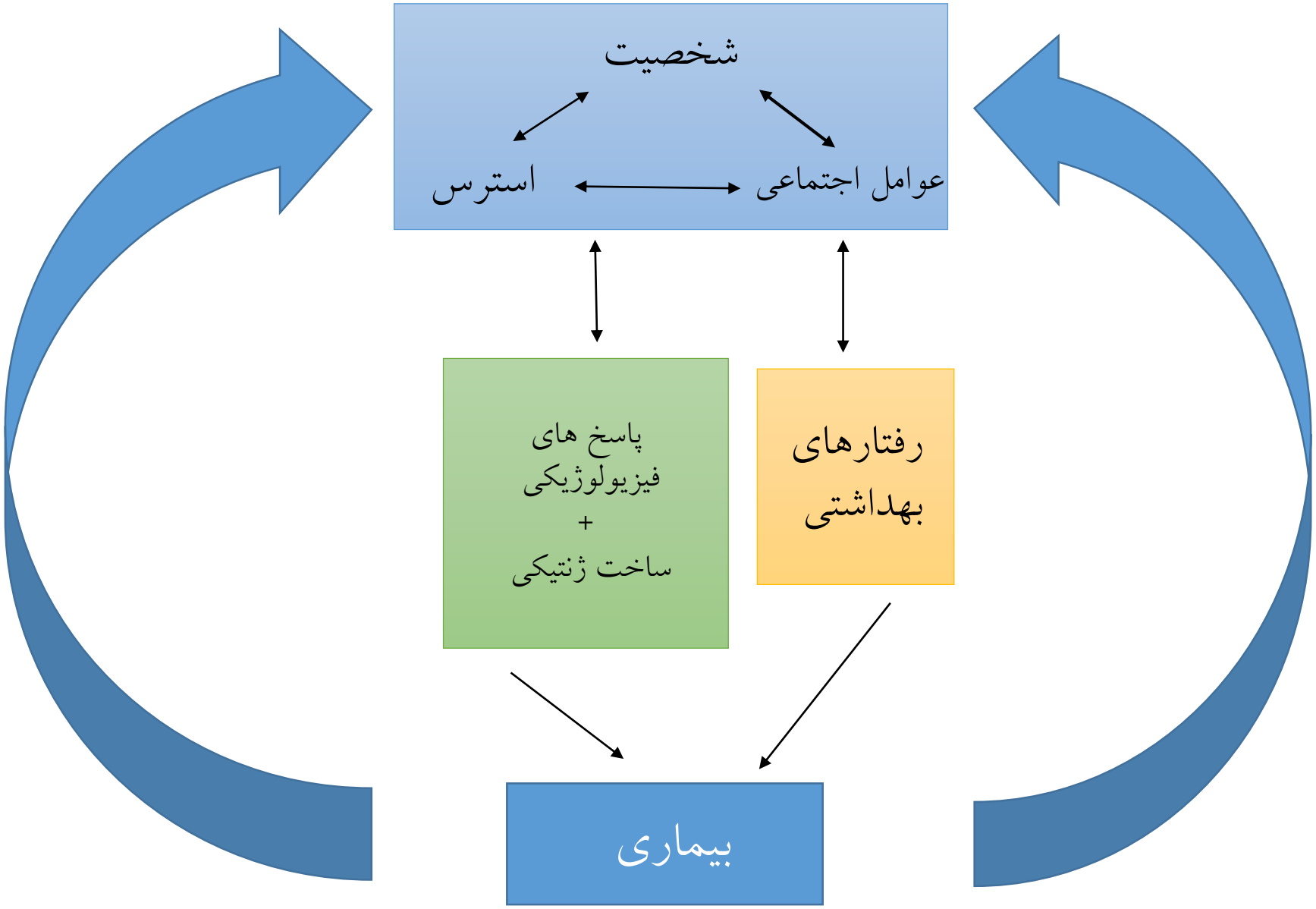
بحران

پیش بینی ناپذیری

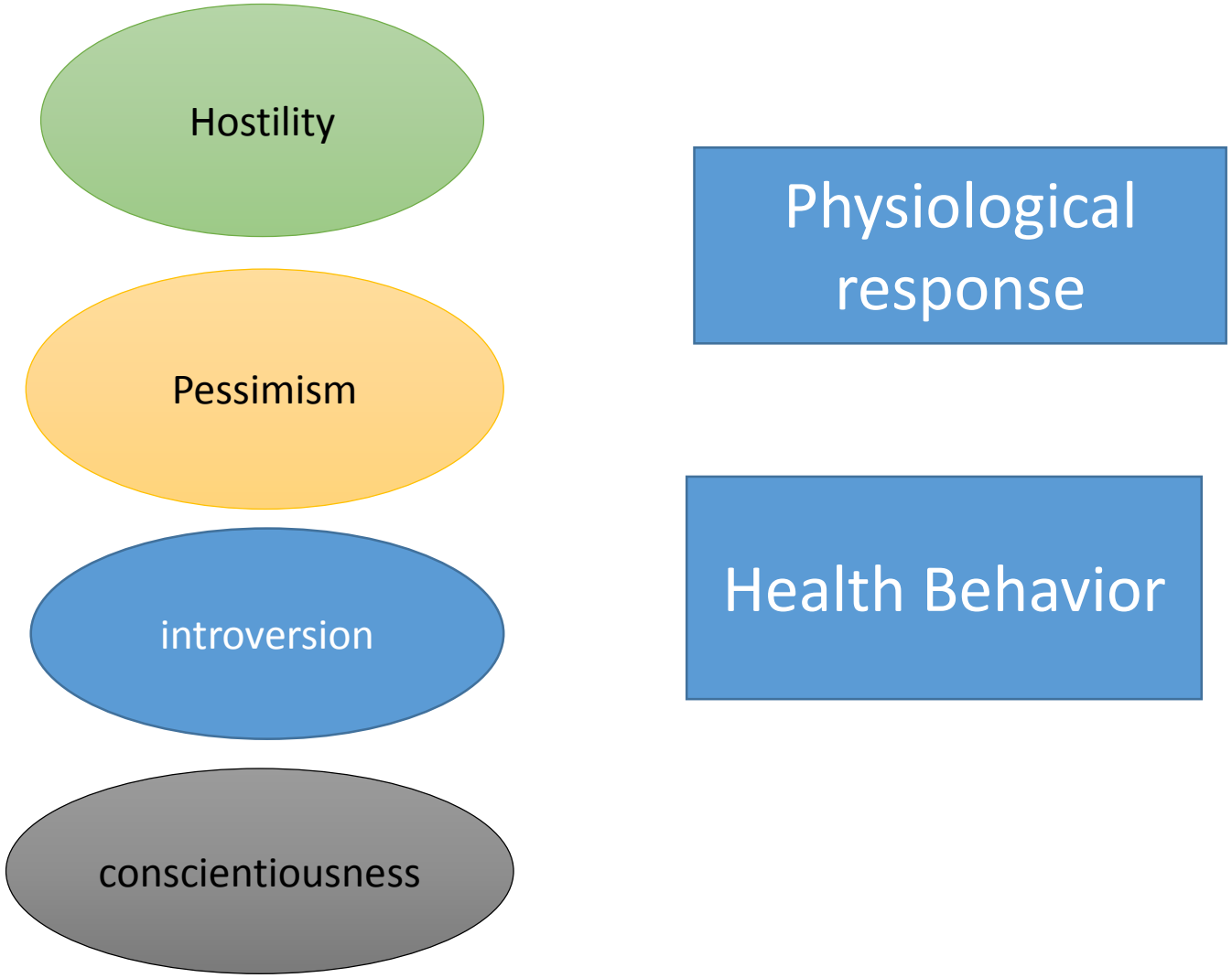
عدم کنترل

ترس و نگرانی

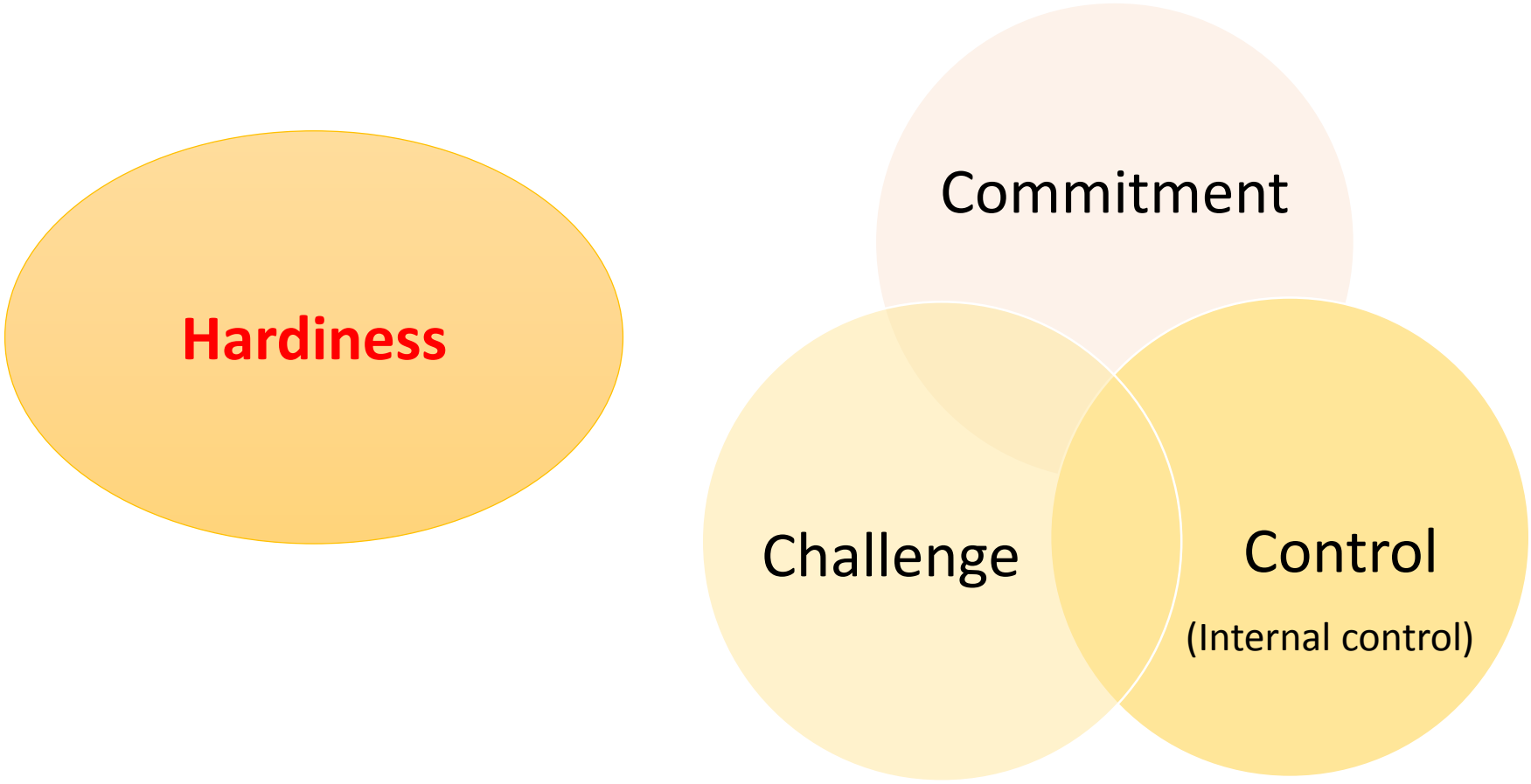

stress
Personality
Systems of beliefs
Coping strategies
Received social support
Adaptation


شخصیت
استرس
عوامل اجتماعی
پاسخ های
فیزیولوژیکی
+
ساخت ژنتیکی
رفتارهای
بهداشتی
بیماری

Relationship between personality and disease



Personality



اضطراب و استرس می تواند مفید باشد و جنبه مراقبتی داشته باشد اما.....

اضطراب منفی سلامت

- ❖تحریف توجه مرتبط با تهدید
- ❖رفتارهای ایمنی غلط و مخرب
- ❖خطاهای شناختی

stress

Fight or flight response

Cannon Theory (1915)

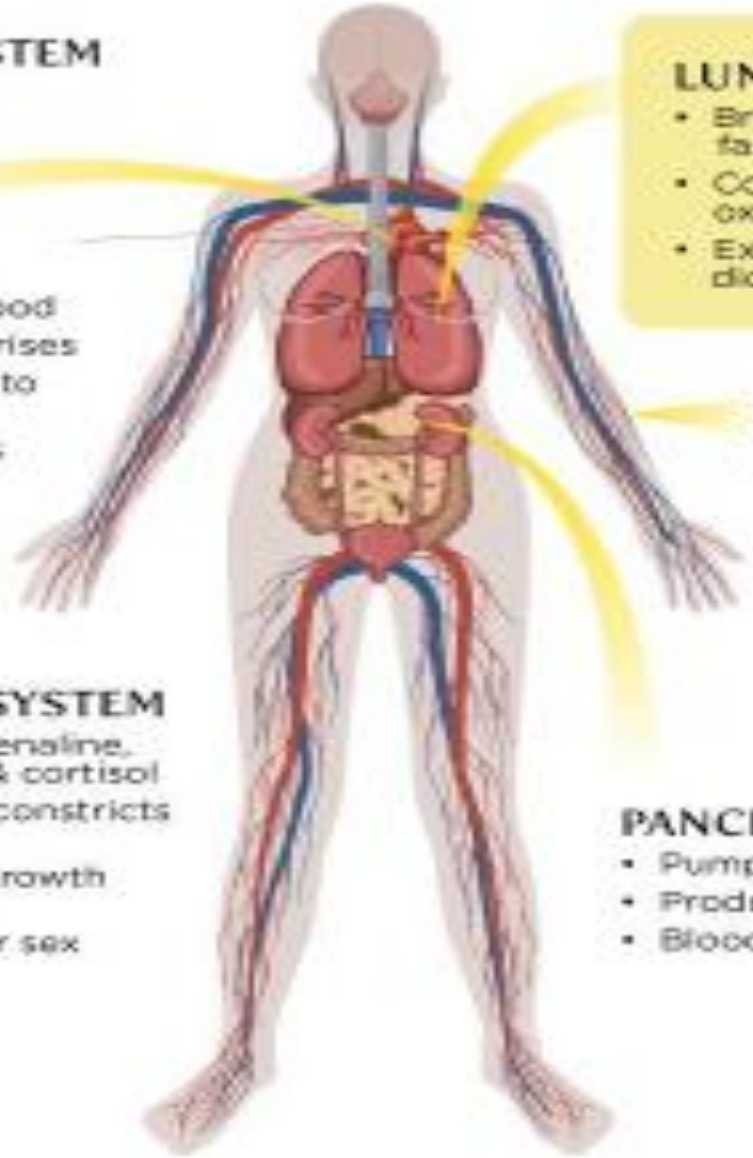
The F**ight-or-Flight response** is a physiological reaction that occurs in response to a perceived harmful event, attack or threat to survival. It was first described by **Walter Bradford Cannon**.

In other words…..

It is a defense mechanism that is important for survival, to protect oneself from harm.

How does the Fight or Flight Stress Response System Work?

Fight-or-Flight Response



IMMUNE SYSTEM
- Is repressed

HEART
- Beats faster
- Pumps more blood
- Blood pressure rises
- Blood increases to muscles
- Blood decreases to organs

ENDOCRINE SYSTEM
- Pumps out adrenaline, noradrenaline & cortisol
- Noradrenaline constricts blood vessels
- Releases less growth hormone
- Produces fewer sex hormones

LUNGS
- Breathing becomes faster & shallower
- Consume more oxygen
- Expel more carbon dioxide

SKIN
- Sweating begins

PANCREAS
- Pumps out glucagon
- Produces less insulin
- Blood sugar level rises

How does this happen?

Autonomic Nervous System

Maintains homeostasis and the functions of organs

This is very important to regulate heart rate, blood pressure and other involuntary controls.

Divided into two divisions: these divisions can control functions of the body in certain situations

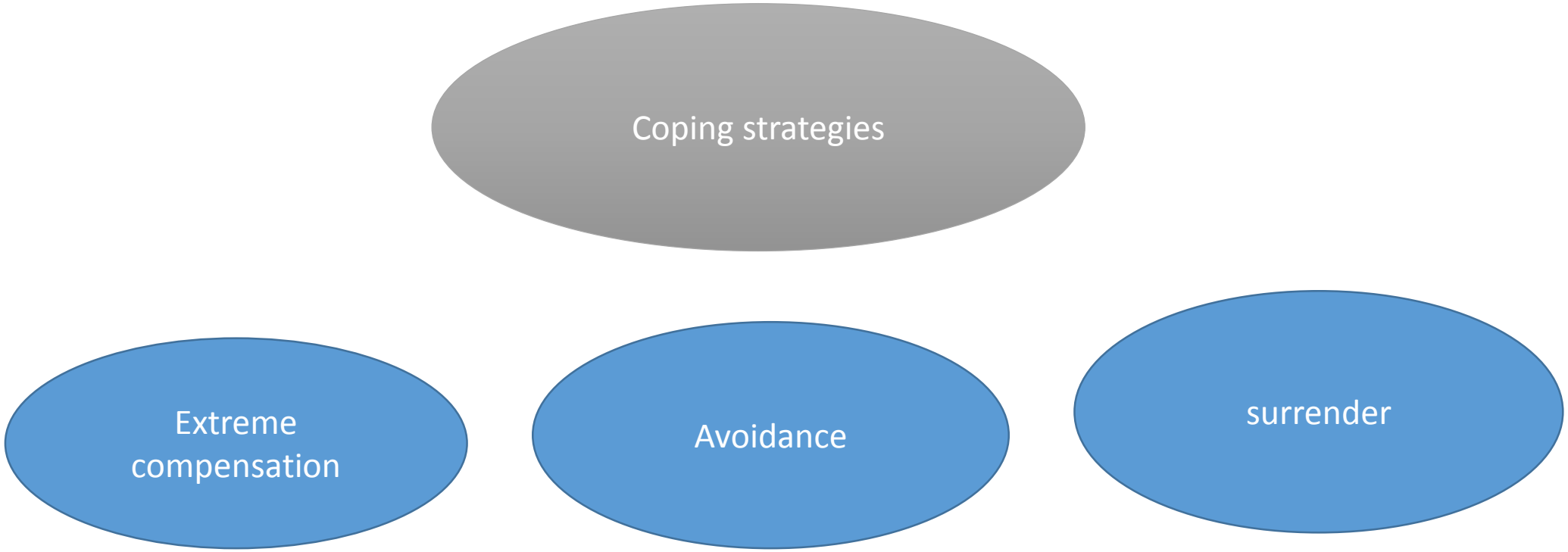
- Sympathetic division
- Parasympathetic division

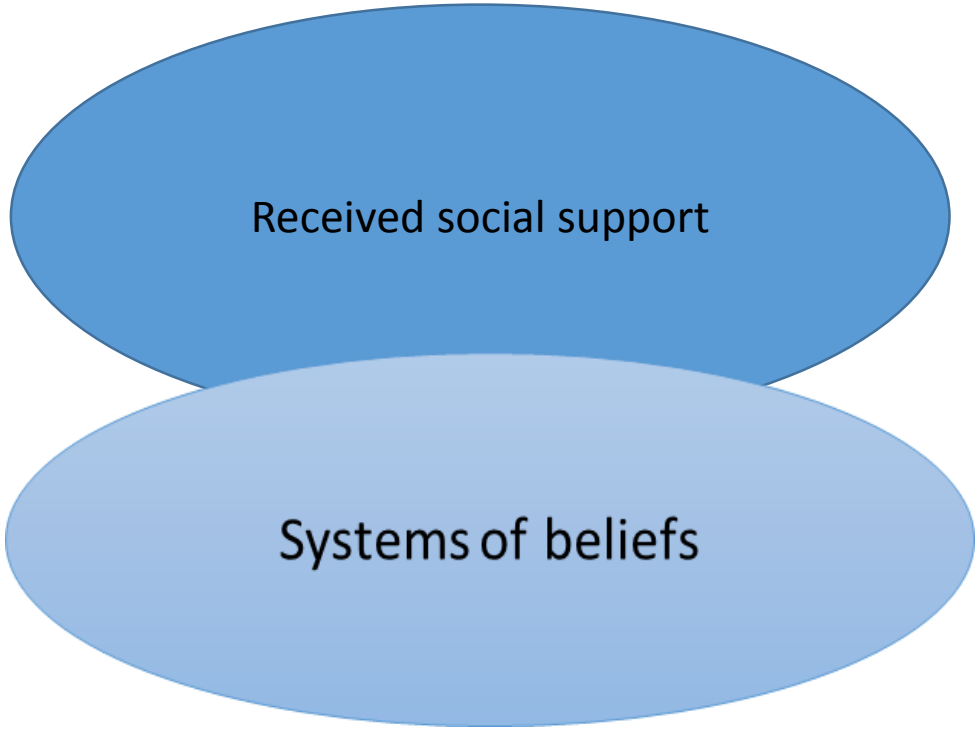
- Increases the heart rate
- Increases the respiration rate
- Shunts blood away from digestive tract.
- Dilates pupils
- Constricts blood vessels in various parts of the body.
- Dilates blood vessels for muscles
- Burns more fats and glucose
- Inhibits the lacrimal gland (responsible for tear production) and salivation
- Mobilizes immune system with increased activation

"Ready to scan for the enemy"

Sympathetic Division

- کاهش عملکرد سیستم ایمنی
- کاهش تعداد سلول های سفید خون
  - کاهش بزاق IgA
  - تولید آنتی بادی کمتر


Coping strategies
Extreme compensation
Avoidance
surrender


Received social support
Systems of beliefs

بیماران مبتلا به اختلالات روانی متحمل آسیب مستقیم و غیرمستقیم بیشتری از شیوع کووید ۱۹ شده اند.

پیش بینی پذیری

کنترل

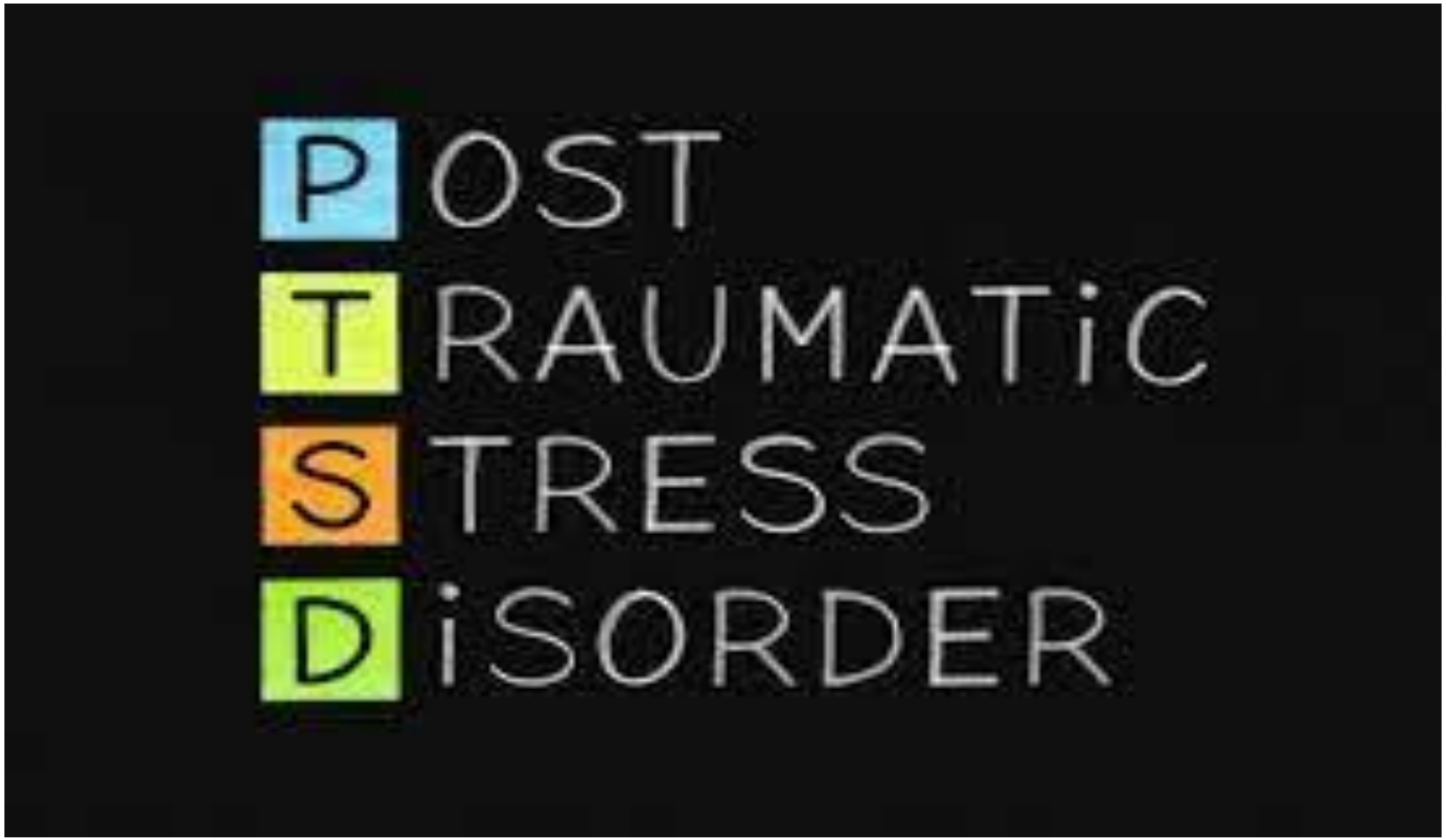
Anxiety Disorders

chronic psychological disorders

افراد مبتلا به
OCD(Obsessive Compulsive Disorder)
بیشترین آسیب را از شرایط شیوع ویروس متحمل می شوند.

depression

Adaptive Disorder


POST
TRAUMATiC
STRESS
DiSORDER

Grief disorder

راهبردها

- سیاست گذاری های کلی در زمینه ارتقا سلامت روان شناختی و بهبود روحیه جامعه و گروههای آسیب دیده
- امکان مراجعه به روان شناس و اتخاذ رویکرد درمانی متناسب با فرد و مشکل
- راهبردهای رفتاری و شناختی در حوزه بهبود رفتار فردی و اجتماعی

راهبردهای رفتاری

- آموزش راهبردهای فردی رفتاری مانند فنون آرامسازی

تحقیقات نشان داده اند ریلکسیشن به تنهایی از طریق تولید نوروپپتیدها از جمله بتاآندروفین ها بر کارآمدی سیستم ایمنی تاثیر می گذارد.

PMR (progressive muscle relaxation)

ICS(Instant Calming Sequence)

1-تمرکز اولیه علایم فشار روانی و پاسخ فوری
2-تنفس بدون وقفه
3-صورت مثبت
4-وضعیت تعادل
5-موج تن آرامی
6-کنترل ذهن

روش تصویرسازی ذهنی پارادوکسی

❖ تجسم را می توان به عنوان راهبرد تمرین بر ای پیشبینی بدترین پیامد رویداد استرس زا یا در مقابل ترسها و اضطراب ها به کار برد.

❖ برای مثال اگر فردی از بیماری خاصی مثل کووید- 19 ترس یا اضطراب دارد، میتواند روزانه چندین بار تصور ابتلای خود یا عزیزانش را به آن بیماری (بدترین حالت ممکن) در ذهنش مرور و بازسازی کند؛ واکنشهای هیجانی خود را تصور یا تجسم و زنده کند. در این تکنیک فرد باید تمامی استرسها، ترسها و نگرانیهایی را که در کرونا ممکن است برایش به وجود آید، مرور کرده و میزان اضطراب یا ترس خود را به مدت چند دقیقه (برای مثال 5 یا 10 دقیقه) تجربه کند، سپس تصاویر نگرانیها و سایر تصورات را یکی یکی در ذهنش مرور و تحمل کند و پس از چند دقیقه تمرین را رها سازد و خود را در حالت عادی قرار دهد.

❖ با اجرای فن تصویرسازی ذهنی پارادوکسی، مراجع خواهد دید که مدیریت تنظیم هیجان و افزایش و کاهش اضطراب یا استرس در اختیار اوست، بنابراین میتوان این تمرین را به طور مرتب و روزانه و در ساعت مشخصی از روز تجویز کرد.

این تکنیک از جمله فنون پارادوکسی موثر در درمان اختلالات اضطرابی از جمله سندروم اضطراب کروناست.

راهبردهای شناختی

ABCDE METHOD

بررسی افکار اضطراب زا

تغییر افکار اضطراب زا غیرمنطقی

یافتن راهی جهت حل و یا سازگاری با افکار منطقی اضطراب زا

نگاه به پیامدهای مثبت موجود

تکنیک پذیرش و تمرکز بر موارد قابل کنترل

وقتی با بحرانی مانند کرونا روبه رو میشویم، اضطراب و ترس را به ناچار تجربه خواهیم کرد. این هیجانات پاسخهایی بهنجار و طبیعی به موقعیتهای چالش برانگیزِ خطرناک و مبهم هستند که همه تجربه میکنند.

در شرایط پراسترس غرق شدن در نگرانی و نشخوار فکری دربارهٔ همهٔ مواردی که خارج از کنترل ما هستند، کتملا طبیعی است اما سودمند و مفید نیست.

در واقع هرچه بیشتر روی آنچه خارج از کنترل ماست تمرکز کنیم، به احتمال بیشتری ناامید یا مضطرب خواهیم شد.

به این ترتیب، مهمترین کاری که هر کس در چنین بحرانی میتواند انجام بدهد، این است که روی آنچه در کنترلش است، تمرکز کند.

ما کنترل بسیار بیشتری روی رفتارهایمان داریم تا روی افکار و احساساتمان؛
پس هدف شمارهٔ یک ایناست که
کنترل رفتارهایمان را
همین الآن و همینجا به عهده بگیریم تا موثرتر به بحران کنونی پاسخ بدهیم.

۱– تصدیق کردن افکار و احساسات خود

افکار و احساسات خود را بپذیرید و به آرامی و همراه با مهربانی آن چه را در درونتان می گذرد تصدیق کنید، با افکار و احساسات و هیجان درونیتان مقابله نکنید((به خودتان حق بدهید)).

۲– توجه کردن به بدن

به بدن خود توجه کرده و با آن ارتباط برقرار کند و به آهستگی نوک انگشتان دستها یا پاها را به همدیگر بچسباند و فشار دهید. به آرامی کششی به عضلات بازو یا گردن خود بدهد و بعد شانه های خود را آرام بالاتر بیاورد و به آرامی نفس بکشید.

۳– ایجاد مشغله وسرگرمی با آنچه انجام میدهد

کنجکاوانه و بدون قضاوت و ارزیابی به دور و بر خود در اتاق نگاه کند و به پنج چیزی که میبیند یا به چهار صدایی که در اطراف خود میشنوید، دقت کنید.

مداخلات ادراکی

- Selective awareness
- Perspective
- humor

- تمرکز بر سیاست هایی که حس خودکارآمدی (self-efficacy) را در افراد به صورت هدفمند تقویت می کنند به جای تمرکز بر سیاست هایی که منجر به افزایش استرس در حد نامطلوب می شوند.

تقویت هدفمند حس خودکارآمدی ، روشی موثر در تغییر رفتار بهداشتی و اتخاذ رفتار سلامت است.

- تمرکز بر افزایش قدرت سازکاری در شرایط بحرانی و آموزش مستقیم و غیرمستقیم مهارت های حل مساله و راهبردهای مقابله ای مناسب در سیاست گذاری های کلی

به امید روزی که توجّه به تمام ابعاد انسانی، فراتر از نگاه بیمار محور در سیاست گذاری های خرد و کلان بهداشتی کشور عزیزمان عملیاتی شود.

با تشکر از توجه شما