

پیامدهای روانشناختی دوران قرنطینه و راهکارهای افزایش بهزیستی روانشناختی

در حین شیوع کروناویروس

دکتر آتوسا صادق پور^۱، دکتر افسانه صمدزاده^۲

۱. دکترای روانشناسی، مدیر مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

۲. دکترای روانشناسی، مدیر مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

قرنطینه به معنای جدایی افرادی که ممکن است در معرض بیماری کروناویروس باشد از جمعیت عمومی برای تعیین اینکه آیا آنها بیمار هستند یا خیر و خطر خود را جهت آلوده کردن و انتقال آن به دیگران در طول بیماری کاهش دهند. در دوران شیوع کروناویروس COVID-19، قرنطینه به عنوان یک استراتژی بهداشت عمومی برای کاهش انتقال بیماری استفاده شده است. اقدامات قرنطینه COVID-19 از قرنطینه جمعی کل شهرها گرفته تا انزوا در خانه انجام شده است. در حالی که قرنطینه می تواند به طور گسترده ای به منافع عمومی کمک کند در عین حال می تواند برای افرادی را که در قرنطینه هستند و یا عزیزانشان در قرنطینه هستند و باید تحت مراقبت های بهداشتی باشند را با چالش های روانشناختی مواجهه کند.

در اینجا اثرات روانشناختی قرنطینه و همچنین راهکارهای ممکن برای افزایش بهزیستی روانشناختی در دوران قرنطینه شرح داده شده است.

خانه، کار، خرید اقلام مورد نیاز) و تماس محدود اجتماعی و جسمی با دیگران است.

(۲) **عدم دسترسی کافی** به مراقبت های منظم پزشکی و اقلام مورد نیاز از جمله غذا، آب، یا تغییر لباس و همچنین ماسک، و دماسنج.

استرسورهای قرنطینه و تأثیرات روانشناختی آن در دوران قرنطینه عبارتند از:

الف) استرسورهای دوران قرنطینه
(۱) **سرخوردگی و کسالت**: که شامل از بین رفتن روال عادی فرد (به عنوان مثال، فعالیتهای منظم در

۳) **اطلاعات ناکافی** ، مانند فقدان یا تأخیر اطلاعات از طرف مقامات بهداشت، غالباً به دلیل هماهنگی ضعیف بین بهداشت و مقامات دولتی. راهنمایی نامشخص، سردرگمی و عدم شفافیت در درک دلایل قرنطینه.

۴) **طولانی شدن مدت زمان قرنطینه** (یعنی ۱۴ روز یا بیشتر)

۵) **ترس از آلوده شدن و یا آلوده کردن دیگران**، که به صورت افزایش توجه و نگرانی فرد در مورد علائم جسمانی و سلامتش ظاهر می شود به ویژه ممکن است این نگرانی در زنان باردار و والدینی با فرزندان کم سن و سال بیشتر باشد.

ب) پیامد های قرنطینه

۱) **ضرر مالی**. عدم حضور در محل کار، هزینه های مراقبت های بهداشتی و سایر فشارهای مالی غیرقابل پیش بینی می تواند منجر به پریشانی اقتصادی بخصوص در میان کسانی شود که درآمد کمتری دارند.

۲) **انگ اجتماعی**. در صورت مشکوک بودن یا ابتلا به بیماری منجر به طرد شدن از سوی همسایگان، همکاران، دوستان و حتی اعضای خانواده شود یا به نحوی متفاوت و همراه با ترس رفتار می شود و از داشتن اوقات فراغت، رفتن به محل کار محروم می شود.

۳) **بازگشت به روال "عادی"**. بازگشت به کارهای معمول و کارهای روزمره ممکن است در هر جایی از چند روز تا چند هفته یا حتی ماه انجام شود. دانستن اینکه بازگشت به امور روزمره و برگشتن به حالت عادی ممکن است حالا حالا طول بکشد ، می تواند نگرانی ، اضطراب و ناامیدی را تشدید کند.

ج) ارتقاء بهزیستی روانشناختی در طول دوران قرنطینه

۱) **از سیستم های ارتباطی سالم به عنوان مداخله استفاده کنید**. اطلاعات واضح و قابل فهم می تواند پاسخ های نامطلوب روانی را کاهش دهد. مانند ارائه سریع اطلاعات، مکرر و متناسب با فرهنگ در مورد ماهیت بیماری ، دلایل قرنطینه و سایر اطلاعات ضروری.

۲) **برقراری ارتباط با عزیزان**. آگاهی از شرایط عزیزان، اقوام، فامیل، دوستان می تواند تأثیر بسزایی در سلامت عاطفی افراد در دوران قرنطینه داشته باشد و پیروی از اصول توصیه شده در دوران قرنطینه را بهبود بخشید. به عنوان مثال ، دانستن اینکه عزیزانمان ایمن ، سالم و ... هستند به خوبی می تواند استرس را کاهش دهد ، در حالی که فقدان اطلاعات یا خبرهای نگران کننده می تواند استرس را افزایش داد. در طول قرنطینه ، استفاده از فناوری (به عنوان مثال ، تماس تلفنی و ویدئویی ، رسانه های اجتماعی) را برای برقراری ارتباط عزیزان با یکدیگر تسهیل کنید.

۳) امکانات ضروری قرنطینه: مواد غذایی کافی،

مواد بهداشتی، داروها و سایر موارد مورد نیاز را برای مدت زمان بیشتری تهیه کنید. زیرا ممکن است برای رفتن و خرید محدودیت داشته باشید.

۴) کسالت و انزوا را کاهش دهید. برنامه ریزی

برای فعالیت ها در این دوران می تواند به کاهش کسالت و کاهش تمرکز روی علائم جسمانی کمک کند. همانطور که در بالا گفته شد، تسهیل دسترسی به اینترنت و رسانه های اجتماعی برای حفظ شبکه های اجتماعی و ارتباط از راه دور در حین قرنطینه بسیار مهم است. با این حال، قرار گرفتن در معرض رسانه ها، به عنوان قرار گرفتن در معرض بیش از حد، باید کنترل شود و قرار گرفتن در معرض منابع غیرقابل اطمینان می تواند استرس را افزایش دهد.

۵) مراقب خودت باشید. به قدر کافی استراحت

کنید، خواب کافی باعث تقویت سیستم ایمنی و کاهش استرس و نگرانی شما می شود. فاصله خود را از دیگران رعایت کنید و ارتباطات فیزیکی خود را با دیگران به حداقل برسانید. از غذا، میوه و سبزیجات استفاده کنید. در روز به میزان ۱۵ دقیقه با موسیقی بی کلام به ذهن خود آرامش دهید. دستان خود را به مدت

۲۰ ثانیه با صابون بشویید. اصول بهداشتی را رعایت کنید. خبرها را از منابع معتبر و با فاصله پیگیری کنید. به شما اطمینان داده خواهد شد تا زمانی که موارد بهداشتی را رعایت کنید هیچ تهدیدی به شما وارد نخواهد شد.

منابع

Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Center for the Study of Traumatic Stress (CSTS):

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Brooks, SK et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet. Published online February 26, 2020.

[https://www.thelancet.com/journals/lanet/article/PIIS0140-6736\(20\)304608/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/journals/lanet/article/PIIS0140-6736(20)304608/fulltext#%20)