



معاونت درمان
مرکز مدیریت بیماری‌های ستانی و تعالی خدمات بالینی
اداره مددکاری اجتماعی

آموزش حمایت روانی اجتماعی از

پرستل مراکز درمانی در ارائه

خدمات به مبتلایان

کرونا و بروس ۲۰۱۹

ما را در شبکه‌های مجازی به آی دی زیر دنبال کنید:

@webda



شبکه اطلاع رسانی وزارت بهداشت

درمان و آموزش پزشکی

وب داه رسانه سلامت ایرانیان

www.webda.ir

پیام رسان پیسفون

www.bpn.im/webda

پیام رسان بله

www.ble.ir/webda

اینستاگرام

www.instagram.com/webda

تلگرام

www.telegram.me/webda

• خود آرام سازی: تنفس عمیق یا دیافراگمی به عنوان یکی از موثرترین روش‌ها در کاهش استرس معرفی شده است، روشی ساده و بی هزینه که می‌توانید در هر لحظه از روز آن را به دفعات انجام دهید. فقط کافی است که نفس‌های عمیق بکشید و انقباض و انبساط بیشتری در ناحیه شکمی ایجاد کنید. همچنین از تکنیک‌های آرام سازی عضلات استفاده کنید. روی صندلی آرام بنشینید، چشمانتان را ببندید و تک تک عضلات بدن را به نوبت منقبض کرده و سپس رها کنید. اینکار را از انگشتان پا شروع کرده و تا پیشانی و عضلات صورت ادامه دهید.

• حفظ روابط اجتماعی: روابط اجتماعی را با رعایت نکات بهداشتی برقرار نمایید. امروزه سلامتی و بیماری یک حالت مطلق و مستقل در انسان نیست بلکه یک فرآیند محسوب می‌شود. این فرآیند نه تنها ابعاد فیزیکی و جسمانی دارد بلکه مهمترین ابعاد آن را ابعاد روانشناختی و اجتماعی تشکیل می‌دهند.

• مراجعه به متخصصین: در صورت بروز علائمی شدید اختلال روانی مانند افسردگی، PTSD، اختلالات خواب و سایر به متخصصین مراجعه شود.

با توجه به شرایط بحرانی ناشی از شیوع کرونا ویروس ۲۰۱۹ در مراکز درمانی بویژه مراکز ریفرال، پرسنل مراکز درمانی بویژه پزشکان و پرستاران باید از خطرات استرس طولانی مدت آگاه بوده و مراقب علائم بروز آن در خود و دیگر همکاران باشند. این گروه از افراد همان فشاری را که قربانیان اصلی تجربه می کنند متحمل شوند برخی از این فشارها عبارتند از:

انواع فشارهای روانی اجتماعی بر پرسنل مراکز درمانی:

۱. پرسنل مراکز درمانی به طور مکرر با تجارب هولناک (مانند ارائه خدمات به بیماران با شرایط حاد) هیجان‌ها و نگرانی‌های شدید خانواده بیماران از تسری بیماری روبه‌رو می‌شوند.
۲. در برخی موارد وظایف آن‌ها از نظر جسمی، روانی و روابط بین فردی مشکل، ناتوان کننده یا خطرناک است.
۳. میزان فعالیت آنان در این شرایط بحرانی معمولاً سنگین و طاقت فرسا است.
۴. پرسنل مراکز درمانی، ممکن است به خاطر عدم توانایی در نجات جان برخی بیماران End Stage، احساس گناه کنند.
۵. ممکن است با قربانیان همانندسازی کنند.
۶. محدودیت رفت و آمد (در قالب قرنطینه و با هر عنوان دیگر) و دوری از خانواده یکی از عوامل ایجاد استرس در پرسنل (عدم برخورداری از حمایت‌های روانی خانواده و همچنین نگرانی در مورد آن‌ها) می باشد.
۷. شرایط کاری آن‌ها ممکن است منجر به بی‌خوابی و خستگی بزم شود.
۸. رویارویی با فشارهای گوناگون محیطی از جمله پرسش و پاسخ‌های مکرر، انتقال نگرانی‌ها و فشارها و ...

۹. احساس تقصیر و گناه زمانی که تلاش آنان بدون نتیجه می‌ماند.
۱۰. بروز احساساتی نظیر خشم، عصبانیت، ناامیدی، احساس ناتوانی، گناه، وحشت.

۱۱. پرسنلی که آموزش کافی در خصوص مقابله و ارائه خدمات به مبتلایان را ندارند ممکن است در زمان مداخله دچار احساس بی‌کفایتی و استرس شوند.

۱۲. پرسنل مراکز درمانی ممکن است مورد خشم و اعتراض مبتلایان و یا خانواده‌های آنان قرار گیرند.

۱۳. وضعیت نامناسب بهداشتی، کمبود امکانات و تجهیزات پیشگرا نه و یا کیت‌های تشخیص می‌تواند بر عملکرد آنان اثر سوء داشته باشد.

۱۴. این تفکر غلط که پرسنل درمانی در صورت نشان دادن ضعف از خود، هويت حرفه‌ای آن‌ها با مخاطره روبه‌رو خواهد شد یا مورد تمسخر دیگران قرار می‌گیرند؛ می‌تواند منبعی از استرس برای آنان ایجاد نماید.

علائم مخاطره در سلامت روانی اجتماعی در پرسنل مراکز درمانی

- خستگی مفرط و کاهش توانایی‌های شغلی
- ازدست دادن روحیه
- تحریک پذیری
- ناکارآمدی
- بدبینی
- کاهش توانمندی‌های سازگاران و مقابله‌ای
- عدم تمرکز حواس
- مشکلات مربوط به خواب
- علائم جسمانی مانند سردرد، مشکلات گوارشی و ...
- باورهای بزرگ منشانه، درگیر شدن در کارها و رفتارهای قهرمانانه و بی‌پروا

• بی‌نیازی به خواب و استراحت

• بی‌اعتمادی به همکاران و مسئولان

راهکارهایی برای سلامت روانی اجتماعی پرسنل مراکز درمانی

• دوری و اجتناب از حضور در شرایط استرس آور؛ برای مثال از حضور در محافل گروهی که در مورد موضوعات ناامید کننده صحبت می‌شود دوری کنید، کانال‌ها و شبکه‌های اجتماعی را که پر از اخبار ضد و نقیض و تصاویر و فیلم‌های ناخوشایند است ترک کنید.

• استراحت، خواب و تغذیه مناسب

• بازگویی روانشناختی: با دوستان و همکاران صمیمی خود در مورد ترس‌ها و نگرانی‌های‌تان صحبت کنید. در مکالمات روزمره از عبارات‌های دلگرم کننده استفاده کنید. به اعضای خانواده و دوستانتان بگویید که چقدر دوستشان دارید و حامی آنها هستید. اینکار سبب ترشح هورمون اوکسیتوسین که یک هورمون ضد استرس است، می‌شود.

• از مرور تصاویر و تجارب دردناک و عبارات‌های ناامید کننده در ذهن‌تان دوری کنید. به محض ورود افکار مزاحم، توجه خود را به سوی رویاهای خوشایند و کارهای انگیزه دهنده معطوف کنید. فراموش نکنید که هیچ شرایط سختی پایدار نیست.

• مشاوره با متخصصین: از پزشکان و افراد آگاهی که در محیط کار با آنها روبرو می‌شوید بخواهید که در مورد بیماری‌های ویروسی برای شما توضیح دهند. از کلاس‌های آموزشی که در بیمارستان برگزار می‌شود به خوبی استفاده کنید و مشارکت و حضور فعال داشته باشید و آموخته‌هایتان را به درستی به بیماران، همراهان و اعضای خانواده خود منتقل کنید. آگاهی داشتن و کسب اطلاعات درست در کاهش تنش و استرس بسیار موثر است.