



پژوهش و نكارش : فاتح سامع

تاریخ ۷ / ۶ / ۲۰۲۱

## افزایش افسردگی و جلوگیری از آن در شرایط قیودات و ویروس کرونا

پخش ویروس همه گیر کرونا در تمام عرصه های اجتماعی ، اقتصادی ، بهداشتی و روانی جوامع بشری تاثیرات نا گوار بجا گذاشته است. با وجودیکه برای جلوگیری از سرایت و ابتلا به این بیماری کشنده ویروسی در بسیاری کشور ها اقدام بموقع تدافعی ، بهداشتی و وقایوی اتخاذ شده است که تاکنون ادامه دارد، اما با آنهم تلفات ناشی از آن با پخش انواع پیشرفته و نسل نو و مقاوم آن طبق اطلاعات رسانه ای رو به افزایش و هوشدار دهنده می باشد . مقامات مسؤول و نهاد های عرضه خدمات صحتی و بهداشتی و ادار می شوند تا تدابیر لازم را برای جلوگیری و چاره سازی آن اتخاذ نمایند . اقدامات لازم شامل پوشیدن ماسک ، رعایت فاصله اجتماعی ، قفل شدن و قرنطین در منازل و اماکن رهائشی ، محدودیت دید و باز دید های دوستانه ، اجتناب از تدویر گردهمایی ها در مراسم دعا و فاتحه خوانی ، عدم اشتراک در مراسم عروسی و خوشی ، عدم حضور در هنگام نماز و اجرای مراسم مذهبی در مساجد کلیسا ها و عبادتگاه ها ، عدم تدویر مراسم حج و سایر گردهمایی و همایش های اجتماعی سیاسی و مذهبی می باشد.

همچنان مکاتب و موسسات تعلیمی دانشگاه های تحصیلی و آموزشی از راه دور و سیستم دیجتالی و انترنتی و یا شبکه تار های برقی بر گزار می گردد. با آنهم شمار تلفات از طرف رسانه ها هر روز با ارقام درشت نشر می شود.

مطالعات و پژوهش های جدید نشان می دهد که اکثر والدین بنا بر واهمه و ترس از خطر ابتلا به ویروس کرونا و نگرانی از احتمال برهم خوردن سلامت دچار افسردگی ، اضطراب روانی شده اند که در کنار سایر تاثیرات قرنطین و معضلات به یک پدیده محسوس مبدل شده است . دلایل نگرانی والدین معمولاً از چندین جهت افزایش یافته است.

1- عدم توجه و رعایت بسیاری از مردم که فاصله اجتماعی و بهداشت را نادیده می گیرند 30 در صد باعث نگرانی گردیده است.

2- سطح افسردگی بنا بر قفل شدن و قرنطین در سال گذشته 20 در صد گزارش داده شده است.

3- نگرانی از مدرک از دست دادن شغل 22 در صد بوده است .

در موسم زمستان خطر شیوع انفلونزا که زمینه را برای تب و ریزش آب بینی در شرایط قرنطین بیشتر آماده می سازد نیز موجب نگرانی ، اضطراب و افسردگی مادرها می گردد. پژوهش ها و سروی های بهداشتی نشان می دهد که قفل سازی و قرنطین دوامدار برای سه گروه تاثیرات بد افسردگی و اضطراب روانی وارد می سازد . زنان ، جوانان و کسانی که با کودکان خورد سال زندگی می کنند بیشتر از پریشانی روانی ، استرس و افسردگی رنج می برند . مادر های جوان زیاد تر از همه استرس زده و افسرده می شوند . دلیل عمده آن را قطع ارتباط با شبکه های اجتماعی و گروه های حمایتی به ویژه برای مادران دارای کودکان و فرزندان کوچک می دانند . این مطلب در مقاله جدید در مورد تاثیر قرنطین شدید در انگلستان بر مبنای مطالعات و سروی که در آن 17452 نفر شرکت کرده بودند ، وانمود شده است . همچنان نتایج تحلیل پژوهش ها حاکیست که به اثر قرنطین میزان افسردگی از 18.9 در صد در سال 2018 به 27.3 در صد در سال 2020 بلند رفته است .

افزایش در میان افراد بین سنین 18 - 24 و بین زنان 25 - 34 و به ویژه کسانی که با کودکان خورد سال زندگی می کنند مشاهده شده است . البته قفل کردن و قرنطین بالای هر کس تاثیرات منفی دارد . اما زنان جوان ، طبق پژوهش های اخیر ، مضطرب ترین گروه در بعضی از کشور ها از جمله در استرالیا می باشند که قفل شدن و قرنطین بر میزان زنان افسرده افزوده است .

زنان با کودکان آسیب پذیر تر هستند زیرا زندگی با کودکان خورد سال در منزل کاملا استرس زا بوده و این افراد به شبکه های کمکی اجتماعی و گروه های مادران و تعاملات اجتماعی خارج از محوطه منزل بیشتر اتکا و اعتماد دارند تا تعادل در فعالیت های زندگی خود ایجاد کنند . همچنان بر سلامت روانی جوانان به دلیل عدم حفظ تعادل و کمبود حمایت اجتماعی در هنگام قرنطین صدمه می رسد . بنابراین جوانان که معمولا بیشتر به افراد بیرون از حلقه خانواده در تماس هستند ، حمایت بیرون از منزل برای شان کمک می کند . بزرگ سالان ، جوانان و میان سالان همه به گونه ای با چالش ها مربوط به خانواده مانند کار در خانه، کودکان در مدرسه و بیکاری مواجه اند .

کسانی که در اماکن عمومی زندگی می کنند در زمان خطر پخش ویروس کرونا بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند . برای پناهندگان و افرادی که در شرایط اقتصادی و اجتماعی پائین و هم افرادی که در محیط های پر ازدحام و شلوغ با تراکم بیشتر جمعیت زندگی می کنند ، فشار آور است زیرا از لحاظ روانی فکر می کنند که در زندگی خود کنترل کمتر دارند و این احساس عدم خود مختاری ، همواره چالش بر انگیزه بوده و طولی نه می کشد که شخص دچار ناامیدی و درماندگی می شود . در نتیجه سلامت روانی او روبه وخامت گراییده و بطور سریع و ناگهانی سلامت روحی و فیزیکی خود را از دست داده با عواقب بالقوه تهدید مواجه می گردد .

همچنان تبلیغات گسترده رسانه ها و تاکید بر تزریق واکسین کرونا و اینکه نوعیت واکسین برای کهن سالان ، میان سالان و جوانان فرق می کند شک و سوظن را در مورد مدت و درجه موثریت واکسین ها که بطور دقیق آزمایش نشده است که میزان موثریت و قایوی آن تا چه حدی باشد عامل دیگر افسردگی ، سردرگمی و شک را بار می آورد .

برخی از متخصصین توصیه می کنند که بین تزریق واکسین کرونا و واکسین موسمی انفلونزا باید دو هفته فاصله باشد ، اما برخی دیگر تزریق همزمان هر دو واکسین را پس از تصمیم مشابه در ایالات متحده امریکا توصیه می کنند ، این تفاوت دیدگاه نیز شک و شبیه را در مورد موثریت واکسین بار آورده که منجر به افسردگی و استرس های روانی می گردد . کار شناسان بهداشتی توصیه می کنند که در هنگام احساس افسردگی و اضطراب با پزشک های عمومی ، مشاورین روانی ،

روان شناس ها و روان پزشک ها قبل از اینکه غم و اندوه زیاد شود تماس گر فته شود وبا پرسش سوالات در بهبود وضع خود اقدام بموقع و لازم نمایند.

در موقعیکه مردم زیر قیودات قرنطین زندگی می کنند باید در تقویه سیستم ایمنی بدن خویش توجه لازم مبذول بدارند . بر اساس نتایج مطالعات که درآسترلیا انجام شده دوبر سه والدین احساس می کنند که خانواده شان مقدار کافی میوه جات روزانه مصرف نه می کنند ، به ویژه کودکان شان که خوراک خود را انتخاب می کنند واز صرف میوه جات دارای مقدار کافی ویتامین سی خود داری می کنند.

ایمن سازی بهترین شیوه معافیت و محافظت در برابر بیماری ها عفونی است . مراجع عرضه خدمات بهداشتی ، متخصصین بهداشت ، سازمان های علاقمند ایمن سازی ، آژانس های صحتی ودولتی همه تاکید می ورزند که برای ارتقای توان معافیت و نظام ایمنی بدن باید پیوسته تلاش شود . پروفیسور رابرت بوی ، عضوارشد کانون ملی پژوهش ونظارت بر ایمن سازی در دانشگاه سدنی نیز در مورد تقویه سیستم ایمنی بدن تاکید می ورزد.

نتیجه پژوهش ها نشان می دهد که 69 در صد معتقد اند که تقویت سیستم ایمنی بدن با افزایش مصرف میوه ها و سبزی ها ، ورزش ، میزان استرس فشار های روانی از ناشی از تدابیر اقدامات جلوگیری از ابتلا به بیماری کرونا را بطور قابل ملاحظه کاهش می دهد . بنابراین صرف میوه های دارای ویتامین سی را به خصوص در موسم زمستان که خطر شیوع انفلونزا وریزش های موسمی زیاد است ، نباید نادیده گرفت.

Reference: MediaCast NewsWire

<https://newswire.mediacast.com.au/nwdirect.aspx?code=DE81E551-A6B8-451F-5B59-3C23BD26951D&file=4e906376-634a-47c8-98f4-5b0111b22672>