پرویز زمانی1، لادن صحرائیان2

1. گروه سلامت روانی ، اجتماعی و اعتیاد، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم

**مقدمه:**

در میانه زمستان 1398 در کشور ما نیز همچون سایر نقاط جهان، بیماری مسری و ناشناخته ای شناسایی و گزارش شد که متأسفانه با سرعتی شگرف و در میان بهت و ناباوری مردم دنیا تبدیل به یک بیماری جهانگیر شد. به زودی غرابت این ویروس پرابهام ، مشکل در مهار سرایت آن ، دگرگونی چشمگیر در حیطه های گوناگون سیاق زیستن بشر و نیز دشواری در تشخیص و درمان بیماری به ویژه در مبتلایان به نوع شدید این ناخوشی قرنطینه های خانگی و فاصله اجتماعی ، نداشتن همراه بیماران بستری در بیشتر قسمت های بیمارستان به دلیل شیوع ویروس در این بخش ها و ترس اعضای خانواده و نزدیکان بیمار از مراجعه و ملاقات با بیماران بستری و بسیاری معضلات دیگر ، سبب افزایش مشکلات و اختلالات سلامت روان شد که ما نیز در این دوران شاهد آن بوده ایم.

براساس یافته های حاصل از تجربیات و پژوهش های جهانی در درصدی از مبتلایان به کووید 19 ، بخصوص آنها که در بیمارستان و به طور خاص در بخش مراقبت های ویژه بستری می شوند و نیز آنانی که به صورت سرپایی و در منزل دوران درمان بیماری و نقاهت را سپری می کنند اختلالات روانشناختی به دنبال ابتلا به بیماری محتمل دانسته می شود . از این رو برآن شدیم که مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید 19 و مشاوره بیماران بستری با سطح اضطراب بالا را همگام با مداخلات بسیار دیگری که در جنبه های مختلف این بیماری عالم گیر انجام شده در دستور کار خود قرار دهیم.

**رویداد یا مشکل منجر به کسب تجربه**

از زمان شیوع پاندمی کرونا افرادی که از بیماری بهبود یافته بودند برخی دچار مشکلاتی از جمله افسردگی ، مشکلات خواب ، استرس ، وسواس و اختلال در عملکردهای فردی ، اجتماعی و شغلی شده بودند که برخی از آنان مشکلشان را با روانشناسان مراکزجامع سلامت یا پزشک خانواده مطرح می نمودند اما برخی نیز با وجود مشکلات عدیده روان شناختی و با وجود افت شدید عملکردهای مختلف زندگی با این اختلال زندگی می کردند . همچنین همانگونه که یافته های جهانی نشان می دهد استرس سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و روند درمان را در بیماران طولانی تر می کند و بیمارانی که در بیمارستان به دلیل کووید 19 بستری می شوند در ابتدا استرس شدیدی را تجربه می کردند و در بیشتر موارد مشاهده می شد روند درمان طولانی تر می شود و گاهی وضعیت بیمار روز به روز وخیم تر می شود . همه اینها مارابرآن داشت تا در مورد بیماران بستری و همچنین بهبودیافتگان مداخلاتی را انجام دهیم.

**شرح تجربه (نحوه حل مشکل(**

از ابتدای پاندمی کرونا تاکنون در جهرم بیش از هجده هزار مورد مثبت کرونا بوده است که از یک سال قبل تاکنون با حدودا ده هزار نفر از آنان تماس گرفته شده . در ابتدا به صورت تلفنی با مورد مثبت کرونا تماس گرفته می شود و در صورت رضایت وی ، سؤالات ارزیابی سلامت روان که هفت سؤال استاندارد شده می باشد از وی پرسیده می شود اگر در هر سؤال ، پاسخ مثبت بود به پزشک خانواده ارجاع می شود که پزشک نیز دوباره ارزیابی می کند و اگر مثبت بود یا خودش درمان را شروع می کند و یا بستگی به سطح مشکل به روانپزشک ارجاع می شود  مضافاً به اینکه دو جلسه مداخله سلامت روان به صورت آموزش کنترل اضطراب و پیشگیری از افسردگی به فرد توسط روان شناس داده می شود . در این تجربه حدود پانصد و پنجاه و سه نفر دارای مشکلات روان شناختی شناسائی شدند که چهل و هشت نفر از آنان همچنان تحت درمان می باشند و مابقی اکنون دارای مشکل نیستند و درمان شده اند . همچنین در بیمارستان برای بیماران بستری برنامه مشاوره بر بالین و آموزش تن آرامی و همچنین روشهای کنترل استرس اجرا می شود . که در طول یکسال گذشته حدود 675 مورد مشاور فردی با افراد بستری انجام شده است.

**نتایج اجرای تجربه (تاثیر بر زمان، هزینه، ایمنی، کیفیت یا بهبود عملکرد)**

همانگونه که یافته های جهانی نشان می دهد درمان اختلالات افسردگی ، اضطراب و ..... باعث کاهش خشونت های خانگی و اجتماعی، کاهش آمار ورود به زندان ، کاهش بزه ، کاهش کودک آزاری و کاهش اقدام به خودکشی و همچنین بالارفتن کیفیت کار نیروی انسانی که مهمترین سرمایه هر جامعه است می شود . بنابراین درمان 505 نفر از بهبودیافتگان کووید که در ابتدا به افسردگی ، اضطراب ، وسواس و اختلالات خواب مبتلا شده بودند تأثیر بسزایی در سلامت جامعه خواهد داشت .همچنین بیماران کووید 19 که در بیمارستان بستری می شدند اضطراب و استرس شدیدی را تجربه می کردند که با حضور بر بالین بیمار و مشاوره حضوری و همچنین آموزش روشهای تن آرامی و روشهای کنترل استرس به بیماران بستری تا حد بسیار زیادی استرس و اضطراب آنان کاهش یافته و پاسخدهی آنان به درمان سریع تر و مدت زمان بستری نیز کوتاهتر شده است که تأثیر آن بر زمان بستری و هزینه ها ی بستری غیرقابل انکار می باشد.

**مخاطبان و کاربران و موارد کاربرد این تجربه**

بهبودیافتگان کووید 19- بیماران کووید 19 بستری در بیمارستان ریفرال

**پیشنهادات حاصل از تجربه**

با توجه به پاندمی کرونا در کشور پیشنهاد می شود این تجربه در کل کشور توسط دانشگاههای علوم پزشکی اجرا شود . همچنین پس از اتمام این پاندمی می توان این برنامه را در بخش های ویژه بیمارستان ها و برای بر خی بیماران از جمله بیماران سرطانی در بخش شیمی درمانی همچنین بخش ویژه اطفال و بخش سوختگی اجرا نمود.

**شروع بازه وقوع تجربه**

1399/03/01