**زنان و سلامت روانی در همه گیری کووید 19**

ترس، نگرانی و اضطراب پاسخهای طبیعی هستند که هر فرد به تهدید های احساس شده، و یا در مقابله با ناشناخته ها و بلاتکلیفی ها از خود نشان میدهد. بنابراین قابل درک است که افراد در برابر پاندمی با یک عامل ناشناخته دچار چنین واکنشهایی شوند. کووید 19 بر ریه، قلب، کبد و کلیه ها اثر میگذارد. اگر چه این ویروس اثر مستقیمی بر روی مغز ندارد، ولی پاندمی آن آثار مخربی بر روی سلامت روان بجا میگذارد و زنان در این مورد گروه آسیب پذیرتر هستند.

در پاندمی کووید 19 ، علاوه بر ترس از ابتلا به بیماری، تغییرات فاحشی در زندگی روزمره نیز رخ داده است. محدودیت در حرکت و جابجایی، کار در خانه، مدرسه در خانه، بیکاریهای موقت و از دست دادن تماس فیزیکی با اعضا خانواده ، دوستان و همکاران همه و همه تغییراتی است که میتواند بر سلامت روان ما تاثیر بگذارد.

این بیماری نه تنها سبب نگرانیهای سلامت همگانی میگردد بلکه سبب بروز تعدادی از بیماریهای روانشناختی، شامل اضطراب، ترس، افسردگی، رفتارهای اجتنابی، تحریک پذیری، اختلال خواب، و اختلال استرس پس از سانحه میگردد. در این شرایط، حفظ وضیعت سلامت روان افراد ضروری است زیرا مردم در قسمتهای مختلف جامعه ممکن است محرکهای استرسزایی در طول انتشار کووید 19 را تجربه نمایند.

افراد در بخشهای مختلف یک جامعه ممکن است علائم روانشناختی به کووید 19 را در طول فاز افزایشی گسترش بیماری تجربه نمایند. این شامل بیماران مبتلا به کووید 19 ، افراد قرنطینه شده، کارکنان مراقبت های بهداشتی و اعضای خانواده کارکنان پزشکی، کودکان، دانشجویان دانشگاه، زنان حامله، و خانواده ها میشود.

در یک مطالعه که توسط موسسه غیر انتفاعی Care International انجام شده، مشخص شده که اگرچه همه افراد تحت تاثیر نگرانی، اضطراب و خستگی روحی ناشی از پاندمی کووید 19 هستند، ولی میزان عوارض جدی روحی روانی نظیر اضطراب، بی اشتهایی، بیخوابی و اختلال در توان انجام دادن کارهای روزمره در زنان سه برابر مردان است ( 27 % در زنان در مقابل 10 % در مردان( این مطالعه برروی 10400 مورد زن و مرد از کشورهای مختلف شامل ایالات متحده، امریکای لاتین و خاور میانه انجام شده است.

بخشی از عوامل ایجاد کننده اضطراب، عوامل اقتصادی است. این عوامل زنان را بیشتر تحت تاثیر قرار داده است. به عنوان مثال در ایالات متحده، از ماه فوریه تا ماه می 2020 ، 11.5 میلیون زن از کار اخراج شده اند در حالیکه این رقم برای مردان 9 میلیون نفر بوده است. این در حالی است که زنان 66 درصد شاغلین در 40 شغل با کمترین درآمد کشور را تشکیل میدهند.

زنان حتی اگر شاغل باشند بار اصلی مسئولیت خانه و کار با فرزندان را بعهده دارند و این بار روانی بیشتری را به آنها تحمیل میکند. زمانی که برنامه های آموزشی به منزل منتقل میشود، این زنان هستند که بار اصلی مراقبت و نظارت بر فرزندان را بدوش میکشند. در کشورهای در حال توسعه این شرایط برای زنان سخت تر نیز میشود. در مطالعه Care در بنگلادش از 542 زن شرکت کننده، 100 % افزایش مشکلات روحی روانی را گزارش کرده اند. در برخی نواحی این کشور، در شرایط عادی نیز زنان امکان خروج از منزل بدون همراهی یک مرد را ندارند و محدودیت رفت و آمد شرایط را برای آنان بسیار سخت تر کرده، به گونه ای که حتی امکان دسترسی به خدمات سلامت روان را از آنها سلب کرده است. بسیاری از زنان در این کشورها در مطالعه کیفی جملاتی از این قبیل را ذکر کرده اند: نمیدانم تا چند روز میتوانم به خانواده ام غذا بدهم، بزودی شغلم رو از دست میدهم و هیچ پس اندازی ندارم. مشکلات مشابه در خاور میانه نیز وجود دارد. در لبنان 49 در صد زنان از دست دادن شغل را گزارش داده اند در حالیکه این میزان توسط 21 % مردان گزارش شده است.

زنان بیشتر به مشاغل پرخطر اشتغال دارند. مطالعه Care در فلسطین نشان داد، زنان شاغل اغلب به مشاغلی مانند پرستاری، معلمی و سایر مشاغلی که با افراد زیاد در تماس است اشتغال دارند. این در حالی است که اگر علائم ناراحتی روانی برای آنها ایجاد شود به منابع کمتری دسترسی دارند. دسترسی به خدمات سلامت روان برای زنان در این کشور 8 % و برای مردان 67 % گزارش شده است. در این کشورها زنان تنها امکان مراجعه به درمانگران زن دارند در حالیکه تعداد درمانگران زن کمتر هست، بخصوص در دوران کووید 19 . در سایر کشورهای آسیایی، اشتغال در کارخانه ها و بیمارستانها به این موارد اضافه میشود.

کسب و کار از رونق افتاده، اقتصاد صدمه دیده، سوگ عزیزان مشهودترین عواقب این پاندمی جهانی هستند.

سازمان جهانی بهداشت مجموعه ملاحظاتی را برای حفظ سلامت روانی اجتماعی در جریان همه گیری کووید 19 منتشر کرده است.

**در این مستند برای گروههای مختلف جامعه توصیه هایی در زمینه حفظ سلامت روان ارائه شده که چکیده آن بدین شرح است:**

**پیامهایی برای جمعیت عمومی**

* کووید 19 افراد زیادی را از مناطق جغرافیایی مختلف درگیر خواهد کرد. بیماری را به قومیت یا ملیت خاصی مرتبط نکنیم. با افرادی که تحت تاثیر بیماری قرار گرفته اند، از هر ملیتی همدلی کنید. این افراد مرتکب هیچ گناهی نشده، نیازمند مهربانی ، همدلی و حمایت ما هستند.
* از کووید به عنوان لقب برای افراد یا خانواده های مبتلا استفاده نکنید. هویت افراد از ابتلای آنها به بیماری جداست و دادن القاب اینچنین منجر به ایجاد انگ و فشار روانی و اجتماعی بر افراد میشود.
* از تماشا و گوش دادن به اخباری که برای شما ایجاد اضطراب میکند پرهیز کنید. فقط به اطلاعات منابع معتبر توجه کنید. فقط به اطلاعاتی توجه کنید که در عمل به شما برای برنامه ریزی خود و خانواده کمک میکند. در ساعات معینی از روز به سراغ اخبار بیماری بروید. چک کردن مداوم اطلاعات ایجاد اضطراب میکند. اطلاعات صحیح را میتوانید از وبسایت سازمان جهانی بهداشت بدست آورید.
* اقدامات حفاظتی برای خود را انجام دهید و به دیگران نیز در این زمینه کمک کنید. کمک به دیگران و باعث ایجاد همبستگی شده، شرایط روانی را بهتر میکند.
* از فرصتهای مختلف برای صحبتهای مثبت استفاده کنید. به عنوان مثال صحبت در مورد افرادی که از کووید بهبود یافته اند و یا افرادی که در این زمینه دیگران را حمایت میکنند. البته در صورتی که فرد نسبت به بیان اطلاعات شخصی رضایت داشته باشد.

**پیامهایی برای کارکنان بهداشتی درمانی**

* در شرایط کنونی، بسیار عادی است که شما و همکارانتان احساس کنید تحت فشار هستید. این به معنی ضعف و یا ناکارآمدی شما نیست. حفظ سلامت روان شما به اندازه حفظ سلامت فیزیکی اهمیت دارد.
* از خود مراقبت کنید. بین دو شیفت به اندازه کافی استراحت کنید. تغذیه مناسب و سالم داشته باشید. فعالیت فیزیکی داشته باشید و ارتباط با خانواده و دوستان را قطع نکنید. از مصرف مواد مخدر سیگار و الکل پرهیز کنید. این مواد در دراز مدت به سلامت جسمی و روانی شما آسیب میرسانند. شما بهتر از هر کس دیگر میدانید که برای کم کردن استرس خود چه میتوانید انجام دهید. شرایط موجود به زودی تغییر نخواهد کرد و شبیه یک مسابقه دو میدانی نیست بلکه شبیه یک ماراتن است.
* متاسفانه بعضی از شاغلین بخش بهداشت و درمان، بخاطر ترس یا انگ اجتماعی، از سوی افراد خانواده کنار گذاشته میشوند. از امکانات دنیای مجازی برای حفظ ارتباط با عزیزان استفاده کنید. با همکاران، مدیران و سایر افراد مورد اطمینان خود در ارتباط باشید. این افراد تجربه مشابهی با شما دارند.
* برای انتقال منظور یا پیام خود به افرادی که از نظر سطح سواد یا شناخت مشکل دارند، روش مناسب را انتخاب کنید. تنها به آموزش بصورت نوشتاری اکتفا نکنید. سایر خدمات موجود در منطقه خود را شناسایی کنید و افراد نیازمند را به این خدمات مرتبط کنید.

**پیامهایی برای مادران و سایر افرادی که از کودکان مراقبت میکنند:**

* به کودکان کمک کنید که احساساتی نظیر غم یا ترس را بیان کنند. هر کودک روش خود را برای بیان احساس دارد. گاهی انجام فعالیتهای خلاقانه نظیر بازی و نقاشی میتواند کمک کننده باشد. بیان احساسات در محیطی مطمئن و حمایتگر ، به کودکان در رهایی از این احساس کمک میکند.
* برای کودکان جدایی از مراقب اصلی تنش زاست. اگر لازم است کودک از مراقبتهای معمول خود جدا شود، نسبت به مراقب جایگزین اطمینان حاصل کنید. برقراری تماسهای منظم تلفنی یا ویدیویی )یک یا دوبار در طول روز( والدین در طول روز با کودکان به کم کردن این تنش کمک میکند.
* برنامه های روتین کودک را حفظ کنید و یا برنامه های روتین جدید برای او ترتیب دهید. این فعالیتها میتواند اموزشی یا بازی باشد. داشتن روابط اجتماعی حتی در حد محدود به خانواده برای کودکان مناسب است.
* در شرایط استرس، کودکان بیشتر احساس وابستگی از خود نشان میدهند. برای آنها به زبانی صادقانه و مناسب سن در مورد مشکل توصیح دهید. اگر کودک نگرانی در اینمورد دارد به او بگویید که با هم بهتر میتوانید به این نگرانی غلبه کنید. کودکان رفتارهای بزرگترها را مشاهده میکنند و یاد میگیرند که چگونه احساسات خود را در شرایط بحرانی مدیریت کنند. در این رابطه منابع بیشتری توسط سازمان جهانی بهداشت منتشر شده و مشاور نیز میتواند به شما کمک کند.

**پیامهایی برای افراد مسن و یا دارای بیماری زمینه ای و مراقبین آنها:**

* افراد مسن، بویژه آنان که مشکلات شناختی یا دمانس دارند، در شرایط سخت طغیان بیماری و یا قرنطینه، بیشتر دچار اضطراب، خشم، استرس و بیقراری و ا نزواطلبی میشوند. حمایتهای عملی و روانی خانواده، مراقب و پرسنل بهداشتی درمانی برای آنها لازم است.
* دستورالعملهای ساده برای کم کردن خطر ) شستن دست، .....( را به زبانی روشن، محترمانه، صبورانه و قابل فهم در اختیار آنان قرار دهید. زمانی که لازم شد موضوع را تکرار کنید. میتوانید از نمایش ، تصویر و یا نوشته نیز برای انتقال اطلاعات کمک بگیرید. از سایر افراد خانواده برای دادن این اطلاعات کمک بگیرید.
* اگر بیماری زمینه ای دارید، از دسترسی به داروها، آذوقه و خدمات مورد نیاز خود اطمینان حاصل کنید. اطمینان حاصل کنید که داروی مورد نیاز مصرف دو هفته را دارید. برای مسائلی که ممکن است بصورت فوری برای شما پیش بیاید ) به عنوان مثال درخواست تاکسی( آمادگی داشته باشید.
* فعالیت ساده فیزیکی و ورزشهای سبک داشته باشید. حفظ فعالیت فیزیکی به کاهش احساس دلزدگی کمک میکند.
* فعالیتهای روتین خود را حفظ کنید و یا روتین های جدید ایجاد میکنید. این فعالیتها میتواند شامل نظافت، نرمش، نقاشی، خواندن و .... باشد. با عزیزان خود از طریق تلفن و یا ویدیو در ارتباط باشید.

**پیامهایی برای افراد در قرنطینه:**

* ارتباط خود را با شبکه اجتماعی از طریق تلفن و شبکه های مجازی حفظ کنید. روتین های روزانه داشته باشید و یا ایجاد کنید.
* در زمانهای استرس به احساسات و نیازهای خود توجه کنید. فعالیتهای سالم داشته باشید. ورزش و خواب منظم داشته باشید و غذای سالم مصرف کنید.
* اخبار همه گیری میتواند برای هر کسی ایجاد استرس کند. برای جستجوی اخبار ساعات منظمی را برای خود در نظر بگیرید. به مراجع معتبر اطلاعاتی نظیر سایت سازمان جهانی بهداشت مراجعه کنید و از مرور شایعات پرهیز کنید.

**نقش زنان در ترویج منابع معتبر آموزشی و اطلاعات معتبر و پیشگیری از انتشار باورهای غلط باید با آگاهی محوری با کرونا مقابله کنیم**