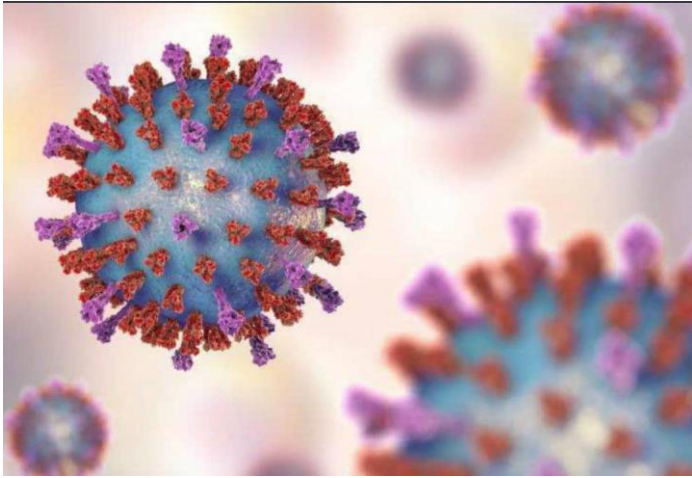


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



کروناویروس جدید ۲۰۱۹

کاهش افسردگی در همه‌گیری ویروس کرونا



مهدی نعیم

عضو هیات علمی مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

با آمدن کرونا این میهمان ناخوانده، سبک زندگی متفاوتی را تجربه کردیم.

شما داخل خانه به چیزی مشغول هستید؟

اوایل رسانه‌ها برایمان کتاب، بازی‌های مناسب منزل، حرکات ورزشی و ... به ارمغان آوردند که البته هنوز هم کم و بیش این روند ادامه دارد، این در خانه ماندن شاید فرصتی شد برای اینکه قدر یکدیگر را بیشتر بدانیم اما از طرفی تنش‌های زیادی ایجاد کرد و سبک زندگی متفاوتی یکباره به ما تحمیل شد.

در اوایل بیماری کرونا، بیشتر حالت‌های اضطرابی مشاهده می‌شد چرا که این ویروس هنوز ناشناخته بود و انسان در مواجهه با چیزهای ناشناخته دچار اضطراب می‌شود اما در ادامه رسانه و دولت‌ها سعی بر آرام کردن مردم داشتند که البته کارساز بود اما در حال حاضر بیشتر، شاهد حالت‌های افسردگی و وسواس هستیم که اگر فکری به حال آن‌ها نشود موجب آسیب به ما خواهند شد.

در واقع کنترل بیماری کووید ۱۹ نیاز به مدیریت صحیح و جامع و توجه به مراقبت‌های بهداشت روان دارد، حالا مردم علاوه بر افزایش آگاهی خود در رابطه با کرونا باید از راه‌های مقابله با افسردگی و وسواس مطلع شوند و زندگی خود را بتوانند مدیریت کنند، آگاهی همچون سپر ایمنی در مقابله با آنچه که سلامت روحی و جسمی ما را به خطر می‌اندازد، است.

امید یکی از راه‌های مقابله با بیماری‌های روحی و حتی جسمی است، انسان با امید زنده است و اگر امید را از او بگیریم هیچ چیز دیگری نمی‌شود در زندگی یک فرد پیدا کرد، مشخصه زندگی، رنج است، یک روز با یک اتفاق ناگوار همچون سوگ، روز دیگر تصادف، بیکاری، فقر و یک روز هم با بیماری کووید ۱۹ ممکن است مواجه شویم اما با تمام این چیزها اگر امید نباشد تا به حال همه طاقت خود را از کف داده بودند و دیگر زیستن معنای دوچندانی نداشت.

امید، تقویت روحیه و تحرک اندیشه‌ها و اراده‌ها و توجه به قوانین عقلی و علمی است، حالا این امیدبخشی می‌تواند از طرف رسانه‌ها باشد، از نقش پررنگ رسانه‌ها در امید آفرینی نمی‌توان گذشت اما وقتی امید نباشد، در روزهای کرونایی و در خانه ماندن، این‌ها چه می‌توانند با روان ما کنند؟

یکی از آسیب‌های اساسی افسردگی است

افسردگی را به عنوان سرماخوردگی روحی از آن نام می‌برند

همانگونه که جسم ما سرما می‌خورد و به پزشک مراجعه می‌کنیم، روحمان هم مطمئناً با توجه به شرایط و وجود کرونا دچار سرماخوردگی خواهد شد.

دو عامل به وجود آورنده افسردگی

عدم ترشح دوپامین یا هورمون شادی آفرین در مغز و عامل دیگر این است که هنگامی انسان قواعد زندگی خود را می‌چیند به گونه‌ایی که او در آینده قرار می‌گیرد و قواعد اجرایی نمی‌شوند در نتیجه دو دسته آدم می‌شوند؛ یک سری قواعد را بر اساس موقعیت تغییر می‌دهند و اما افرادی دیگر نا امید و مایوس دچار افسردگی می‌شوند.

هنگامی که استرس، کنترل و مدیریت نشود به اضطراب تبدیل می‌شود و سپس میزان بالای اضطراب منجر به تنش و در نتیجه وسواس و پرخاشگری و همچنین افسردگی در افراد می‌شود. بیکاری و فقر بی‌تاثیر بر روی هیچ بیماری نیست ولی اینکه بگوییم تنها عامل افسردگی، بیکاری است اشتباه می‌باشد.

علائم افسردگی:

خستگی، درون‌گرایی، اختلالات خلقی، کاهش آستانه تحمل، منفی بودن سرمایه گذاری عاطفی، ماندن خاطرات منفی زیاد در ذهن، پیدا شدن کم‌خوری یا پرخوری، کاهش میل جنسی، پیدا کردن مشکل بویایی، مشکل در بهداشت خواب و نشخوار ذهنی از علائم افسردگی است.

یک درمان کلینیکی داریم که با مصاحبه بالینی صورت می‌گیرد و تکنیک‌های درمانی همچون متن بدون نقطه، عدد معکوس و ... هم به آنها توصیه می‌شود. افراد افسرده باید خواب ثابت داشته باشند و بعد از طلوع آفتاب خوابیدن برای آنها سم است، یکی از نشانه‌های افسردگی چک کردن بسیار گوشی و وابستگی به فضای مجازی است.

آیا می‌توانیم بدون استفاده از داروهای ضد افسردگی باعث ترشح هورمون‌های شادی آفرین شویم؟

می‌شود بدون استفاده از داروهای ضد افسردگی باعث ترشح هورمون‌های شادی آفرین شد، اگر دوپامین مغز کم شود فرد دیگر خود را دوست ندارد، یکی از راه‌های افزایش دوپامین در مغز این است که هدف‌های بزرگ زندگی خود را بشکنیم و به هدف‌های کوچکتر تبدیل کنیم. اینطور با یک پیروزی کوچک دوپامین ترشح می‌شود.

هورمون سروتونین

زمانی سروتونین افزایش می‌یابد که فکر کنیم فرد تاثیر گذاری هستیم، فعالیت‌های فرهنگی، کارهای گروهی باعث ترشح سروتونین می‌شود، حس تنهایی و افسردگی با کاهش این هورمون به وجود می‌آید. اگر به دستاوردهای گذشته خود فکر کنید، مغز در آن لحظات دوباره زندگی می‌کند و سروتونین دوباره ترشح می‌شود.

هورمون آندورفین

کاهش اضطراب، سرمستی و نیروی تازه در وجود، بر عهده این هورمون است، اندورفین شبیه مورفین است، خندیدن یکی از راه‌های ترشح این هورمون است، این روزها با تقویت حس شوخ طبعی و دیدن فیلم کمدی ترشح این هورمون را افزایش دهید. با خوردن شکلات تلخ، خوراکی با ادویه تند، رایحه وانیل و اسطوخودوس می‌تواند اثر زیادی در افزایش اندورفین داشته باشد.

توصیه‌هایی برای افراد مبتلا به « افسردگی » در همه‌گیری ویروس کرونا

با شیوع ویروس جدید کرونا، تجربه اضطراب و نگرانی طبیعی است. از طرفی در قرنطینه خانگی ماندن ممکن است باعث غمگینی، بی‌حوصلگی و ترس شود، و در افرادی که از قبل افسردگی دارند ممکن است باعث بدتر شدن نشانه‌های بیماری شود.

● در مورد حس‌ها و نگرانی‌های خود با دوستان، خانواده، صحبت کنید. می‌توانید از تماس تلفنی و تصویری استفاده کنید و با اطرافیان در تماس باشید.

● سعی کنید فعالیت‌های هرچند کوچکی در منزل انجام دهید. بخصوص فعالیت‌هایی که قبلاً برایتان لذت بخش بوده، مانند کتاب خواندن، فیلم دیدن، بازی. مهم است که خود را سرگرم کنید و بیکار نباشید.

● افراد مبتلا به افسردگی، ممکن است اعتمادبنفس پایینی در انجام کارها مانند رانندگی، بیرون رفتن و ... دارند. توانمندی‌های قبلی‌تان را به خودتان یادآوری بکنید.

● تا حد امکان ورزش کنید. می‌توانید در خانه ورزش کنید یا اگر دسترسی دارید در حیاط منزل یا یک مکان خلوت نزدیک به منزل قدم بزنید.

- نظم زندگی خود را حفظ کنید. مثلا ساعت خواب، وعده‌های غذایی منظم و برنامه‌ای برای ورزش داشته باشید.
- برای یک روز یا حداکثر یک هفته هدف‌های کوچک برای خودتان تعیین کنید و برای انجام آن برنامه ریزی کنید.
- می‌توان از روش ذهن آگاهی استفاده کرد، و روی "اکنون" و "اینجا" تمرکز کنید. دائم فکر نکنید چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد؟
- روش‌های آرام‌سازی را یاد بگیرید و به کار ببرید. (از اینستاگرام و وب سایت های سلامت روان)
- روی مسائلی که قادر به تغییر آن نیستید، تمرکز نکنید. مثلا سرعت گسترش بیماری در کنترل شما نیست ولی شما بر انجام روش‌های پیشگیری کنترل دارید.
- به جنبه‌های مثبت مسائل توجه کنید. برای مثال از ۱۰۰ نفر مبتلا به ویروس کرونا ۹۸ فرد بهبود پیدا می‌کنند.
- به خودتان یادآوری کنید، همه‌گیری ویروس کرونا، دوره‌ای کوتاه و گذرا است.

● از الکل، سیگار، مواد محرک، کافئین یا داروهایی که برای شما تجویز نشده برای مقابله با حس‌ها و افکار منفی استفاده نکنید.

● تا حد امکان به اندازه کافی غذای سالم و تازه مانند میوه و سبزیجات مصرف کنید.

● اگر برای چند روز متوالی و با وجود به کارگیری روشهای خود مراقبتی نتوانستید عملکرد خود را حفظ کنید یا نشانه‌ها برای شما آزار دهنده بود با روانشناس، و یا روانپزشک مشورت کنید.

{ زیباترین قسم سهراب سپهری: }



به حباب نگران لب یک رود قسم

و به کوتاهی آن لحظه سادی که گذشت

غصه هم میگذرد

آنچنانی که فقط خاطره ای خواهد ماند

لحظه هاعریانند

به تن لحظه خود، جامه اندوه میپوشان هرگز...!!

با تشکر از صبر و حوصله شما

بزرگواران

