



کروناهراسی یا Corona phobia



تهیه و ترتیب: دوکتور حبیب الله نظیم

جولای ۲۰۲۰

فهرست مطالب

صفحات	عناوین
3	بجای دیباچه و مقدمه
5	کرونا هراسی یا Corona Phobia
5	تعریف استرس
6	تعریف اضطراب
6	تعریف ترس
6	اعراض و علائم تشویش
7	پیآمد ها یا عوارض تشویش
8	روش های مقابله با تشویش (کرونا هراسی)
11	منابع و مأخذ

بجای دیباچه و مقدمه

خدای عزوجل را سپاسگزارم که توفیق عنایت فرمود تا متن فارسی ویدیویی را که قبلاً تحت عنوان "کرونا فوبیا" به زبان شغنائی نشر کرده بودم، تهیه و در خدمت دوستان و عزیزانم قرار بدهم.

هموعان نهایت با ارزش!

برایتان معلوم باشد که فقر، جنگ و بیماری های واگیر از آغاز تاریخ بشر (و حتی شاید قبل از آن) هر از گاهی سراغ نوع بشر را میگرقتند و هنوز هم جز جدایی ناپذیر ماهیت ناقص ما انسانها هستند.

در مبحث بیماری های واگیر میتوان از طاعون ژوستینین (541-542)، طاعون سیاه یا مرگ سیاه (1351-1347)، انفولانزای اسپانیایی (۱۹۱۸-۱۹۲۰ م.)، انفولانزای آسیایی (۱۹۵۶-۱۹۵۸ م.)، اچ آی وی-ایدز (۱۹۷۶- تا اکنون با دوره اوج در ۲۰۰۵-۲۰۱۲ م.)، انفولانزای خوکی (۲۰۰۹-۲۰۱۲ م.) و... بلاخره بیماری کوید-۱۹ (2019- نامعلوم).

"در گذشته ها" مقامات در رویا رویی با فاجعه کاملاً ناتوان بودند. آنها بجز ترتیب دادن عبادات و مراسم دسته جمعی ابتکار دیگری برای مواجهه با شیوع بیماری های مسری به ذهن شان نمی رسید، تا چه رسد به اینکه آنها را درمان کنند.

انسان ها تا مقطع جدید علت بیماری ها را هوای آلوده، اهریمنان پلید و خدایان خشمگین می دانستند و به وجود باکتری ها و ویروس ها مظنون نمی شدند. مردم به معنی واقعی کلیمه به فرشتگان و پریان اعتقاد داشتند. اما نمی توانستند این تصور را به خود راه دهند که یک کک ناچیز یا یک قطره آب میتواند حاوی ناوگان کامل از هیولای کشنده باشد. با این حال، بیماری های واگیر تا قرن بیستم به کشتار ده ها میلیون نفر ادامه دادند.

در کنار چنین سونامی های همه گیر که هر چند دهه یکبار دامنگیر بشریت شد، انسان ها همچنین با امواج کوچکتر، اما منظم تری از بیماری های همه گیر روبه رو شدند.

بشر طی سدهء اخیر در اثر مجموعه عواملی چون افزایش جمعیت و حمل و نقل بهتر، بازهم نسبت به بیماری های همه گیر آسیب پذیرتر شده است، اما طی دهه های اخیر، ما در در زمینه ی بیماری های واگیردار شاید از هر دوره ی پیشین تاریخی در موقعیت بسیار بهتری هستیم. مثلاً: در قرون وسطی وقتی مرگ سیاه گسترش پیدا میکرد، هیچکس اصلاً نمیدانست که چه چیزی اتفاق می افتند و مردم چرا می میرند؟! در حالیکه اکنون انسان قرن بیست و یک میتواند عامل بیماری ها را در ظرف چند هفته و حتی چند روز شناسایی کند.

البته انسان هنوز قدرت اینرا ندارد که مانع تکامل شود و جلو طبیعت را بگیرد. پتوجن ها یا عوامل بیماری زا همچنان از حیوانات به انسانها حمله ور میشوند و همینطور تغییر شکل میدهند؛ به همین دلیل هم همه گیری ها هنوز وجود دارند، اما توان ما برای شناخت آنچه رخ میدهد و برای مهار نسبی این رخدادها بسیار بیشتر از هر زمان دیگر است.

یکی از قوانین اصلی تاریخ این است که هرچه شرایط بهبود پیدا کند، انتظارات بیشتر میگردد. شاید به همین دلیل مردم همانقدر ناراضی و آسیب پذیر اند که در گذشته بودند.

به هر حال، بیماری ها و امراض مختلف میتوانند ساحات و ابعاد متفاوت زندگی را تحت تاثیر خود قرار دهند. مرض ویروسی کرونا نیز یکی از امراضی است که میتواند علاوه بر تحت تاثیر قرار دادن اعضای

مختلف بدن، باعث ناراحتی ها و بیماری های روانی گردیده و مشکلات بالقوه ی دیگر را برای فرد سالم و بیمار به میان بیاورد.

استرس، اضطراب و دلهره میتواند سیستم ایمنی را ضعیف و احتمال ابتلا به بیماری ها را بالا ببرد. هر چقدر بتوانیم آرامش خود را حفظ، افکار و احساسات خود را مدیریت کنیم، میتوانیم سالم تر باشیم.

در ادامه این متن شما عزیزان را به مطالعه ی کرونا هراسی یا Corona Phobia، تعریف استرس، تعریف اضطراب، تعریف ترس، اعراض و علایم، پیامد های تشویش، روش های مقابله با تشویش (کرونا هراسی) دعوت مینمایم.

با احترام

حبیب الله نظیم

کرونا هراسی یا Corona Phobia

مرض کرووید-19 که یک مرض ویروسی است، اولین بار در کشور چین شناخته شد، مدتی بعد از مرز قاره ها گذشته و به یک مرض پاندمیک تبدیل شده که ابعاد مختلف زندگی بشریت را تحت شعاع خود قرار داد و به یک فوبیای جدید بشریت تبدیل گردیده است.

اینکه چرا به ویروس و مرض مذکور 'کرونا' و COVID-19 میگویند؟ راه های تشخیص و وقایه از آن چیست؟ تداوی آن چگونه است؟، در مقاله ی هذا پاسخ دادن به این پرسشها را ضرور نمیبندارم؛ زیرا در این مورد تا جایی برای مردم آگاهی داده شده و بر مسئله ی مذکور تا حدی کار صورت گرفته است، ولی چیزیکه کمتر مورد توجه قرار گرفته آن عبارت از تاثیرات روانی مرض مذکور، راه های مقابله، کاهش و یا تطابق روانی با اوضاع کرونا و قرنطینه یی است که در ادامه میخواهم سخنانی چند در همین مورد با شما شریک سازم.

مخاطبین گرانقدر، برای تمام ما معلوم است که مرض ویروسی کرونا یک بحران بزرگ است که بحران های بیشمار دیگر را برای بشریت خلق کرده و بشر را در تنگنای قرار داده است.

میدانیم که بحران یک موقعیت مخاطره آمیز میباشد و با پذیرش این مسئله که ویروس کرونا یک بحران بزرگ است و میتواند بالای تعادل روانی افراد جامعه تاثیر سو بگذارد، ضرور است تا تاثیرات روانی و پیامد های بالقوه ی آن مورد بررسی قرار گرفته و برای مقابله یا تطابق با آن راه حل هایی سنجیده شوند تا مردم عام بتوانند مراحل مختلف این بحران را بشکل درست مدیریت کرده و به راحتی از آن بدر آیند.

قبل از آنکه به بحث کرونا هراسی بپردازم، ضرور می انگارم تا مفهوم چند واژه ی مرتبط به بحث را از نظر بگذرانیم که عبارت اند از: استرس، ترس و اضطراب.

مردم عام اکثراً این سه واژه و خصوصاً استرس و اضطراب را تحت عنوان 'تشویش' به کار میبرند که حق هم دارند چون تفاوت بسیار اندک بین سه کلمه ی مذکور وجود دارند. از سوی دیگر در تقسیم بندی حالات روانی فوق هم اجماع کلی وجود ندارد. مثلاً در بعضی کتب ترس غیر منطقی یا فوبیا را تحت عنوان اضطراب آورده اند (که نویسنده ی این متن نیز با همین تقسیم بندی موافق است).

به هر صورت، با در نظر گرفتن این موضوع که تمام عکس العمل های روانی فوق دارای دو جنبه ی مثبت و منفی اند یعنی هم میتوانند سودمند و مفید باشند و هم میتوانند بیفایده باشند و مضر تمام شوند.

با توجه به مثالهای طرح شده ی ذیل میتوانیم به هدف جملات فوق بیشتر و بهتر پی ببریم:

تعریف استرس

استرس عبارت از پاسخ فیزیولوژیکی، روانی و رفتاری یک شخص است جهت وفق یافتن و تعدیل دادن فشار های خارجی و داخلی است.

به عبارت دیگر: استرس شرایط یا احساسی است که در آن، فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که مجموع خواسته ها و انتظاراتی که از او وجود دارد، فراتر از منابع، امکانات و توانمندی های در اختیار اوست.

مثال: اگر شخصی (طفلی) کتاب شما را پاره کند ممکن است این یک حالت استرس زا باشد. بناً

✓ هرگاه کتاب را با ملایمت از دست اش گرفته چسپ بزنید و در جایی بگذارید؛ این عکس العمل شما به مقابل عمل استرسزای او یک عکس العمل نارمل پنداشته میشود (استرس مثبت یا عکس العمل نارمل).

✓ در صورتیکه با دیدن حالت استرسزای فوق با شخص مذکور به خشونت رفتار کنید، این عکس العمل شما میتواند یک عکس العمل غیر نارمل و نشانه ی استرس بیش از حد شما به مقابل عمل مذکور باشد.

قابل یاد آوری است که زمانی که از استرس حرف میزنیم، دو مفهوم کاملاً متفاوت مد نظر باشد:

1. استرس به معنی پاسخ بدن ما به عوامل استرس زا.
2. استرس به معنی فشار بیرونی و عوامل استرس زا.

تعریف اضطراب

اضطراب عبارت از ناآرامی، هراس و ترس ناخوشایند، منتشر و قریب الوقوع است که منبع آن قابل شناختن نیست.

یا به عبارت دیگر اضطراب عبارت از افکار و سواسی اند در مورد گذشته یا آینده.

با توجه به مثال فوق وقتی کتاب تان را نزد طفل می بینید، مضطرب میشوید پس:

✓ اگر کتاب تان را بدون بی قراری، نا آرامی و ناراحتی از نزد اش گرفتید، اضطراب شما حالت نارمل دارد یا مثبت است.

✓ ولی اگر قبل از اینکه به کتاب شما آسیب (نا معلوم) رسانده باشد، شما محض دیدن کتاب تان در دست او همایش با خشونت رفتار کنید و کتاب تان را از نزد اش بگیریید این یک عکس العمل اضطرابی غیر نارمل و منفی است.

تعریف ترس

ترس عبارت از عبارت از پاسخ احساسی در مقابل عامل مشخص و تهدید شناخته شده است. ترس یکی از چند احساس بنیادین و فطری است (نظیر شادمانی و خشم).

همانطوریکه گفتیم ترس نیز میتواند دارای دو بعد نارمل و غیر نارمل باشد.

مثلاً: در مواجهه با آتش سوزی اگر فرد بتواند با آن عکس العمل مناسب نشان بدهد و در نتیجه سبب شود تا آتش خاموش گردد یا حد اقل خود را از آن دور نماید (انتخاب یکی از fight or flight) این کار یک پاسخ نارمل و مفید است؛ اما اگر با دیدن آتش بیهوش شود یا عکس العملی نشان دهد که در نتیجه در فعالیت روزمره اش اختلال ایجاد شود، این نوع ترس عبارت از فوبیا(Phobia) یا ترس بیمارگونه است.

اعراض و علائم تشویش

اعراض و علائم درجات مختلف پاسخ های فوق تا حدی یکسان و قرار ذیل اند:

ناآرامی، کم حوصلگی، پرخاشگری، فشار در قفسه ی سینه، سوزش معده، خشکی دهن، افزایش فشار خون و ضربان قلب، تکرار ادرار، آه کشیدن بی مورد، خستگی جسمی، عرق کردن زیاد از حد نارمل، کم اشتها، عدم تمرکز، کاهش حافظه، اشکال در بلع، کاهش مقاومت کلی بدن در مقابل دفاع عمومی، ایجاد مشکلات در سیستم تنفسی مثل احساس تنگی نفس و آلرژی؛ سردرد شدید بیخوابی و غیره.

گرچه بحث کلاً در مورد کرونا فوبیا است و طوری که گفتیم کرونا فوبیا خود یک اختلال اضطرابی که تحت عنوان فوبیای خاص مطالعه میشود، است. اما چون کلمه ی 'تشویش' میتواند اشکال غیر نارمل استرس، اضطراب (و ترس) را دربر بگیرد، به پیامد های تشویش میپردازیم.

پیامد ها یا عوارض تشویش

این جملات را شاید همه شنیده باشند که 'تشویش مادر امراض است' و 'مردم بیشتر از ترس میمیرند تا از مرض' که تشویش حتی میتواند طول عمر را کم کند.

شصت تا 90 درصد بیماری ها مستقیماً بر اثر استرس ایجاد یا تشدید میشوند.

تحقیقی که در بریتانیا بالای 16 هزار نفر صورت گرفته نشان میدهد که حتی استرس کم نیز میتواند باعث امراض قلبی-عروقی، امراض مفاصل و مرض شکر نوع دو یا غیر وابسته به انسولین شود.

نتیجه ی تحقیق هشت ساله در بخش طبّی دانشگاه هاروارد بالای بیش از 4000 نفر نشان میدهد که افرادی که تشویش میکنند، هورمون کورتیزول (که بنام هورمون استرس یاد میشود) در وجود شان بلند رفته و باعث مشکلات قلبی، عروقی، اتروفی مغز (کوچک شدن مغز) و وضعیف حافظه ی شان میشود.

استرس همچنان میتواند باعث سردرد شدید، کمردرد، سفید شدن موهای سر، مشکلات سیستم هضمی مانند: اسهال، قبضیت، دلبدی، استفراغ و درد دل شود.

استرس حتی میتواند باعث تضعیف سیستم ایمنی یا دفاعی بدن در نتیجه ی افزایش هورمون های اپی نفرین یا ادرنالین و کورتیزول شود که بدین ترتیب بدن افراد تشویشی در برابر ویروس، باکتری یا دیگر عفونت ها توانایی کافی نمیداشته باشد.

استرس میتواند زمان بهبود بیماری و آسیب را طولانی تر کند.

تشویش نقش مهمی در افزایش اختلالات مغز مثل افسردگی، اختلالات عاطفی داشته، به حجرات مغز آسیب رسانده و قادر است تا باعث سخته های مغزی و قلبی گردد.

چون دانستیم که تشویش زمینه ساز امراض مختلف میباشد، سازمان صحتی جهان نیز اعلان کرده که کسانی که به امراض غیر ساری چون فشار بلند خون، شکر، امراض قلبی، امراض تنفسی و سرطان مصاب باشند، ممکن است بیشتر مستعد مبتلا به COVID-19 باشند.

بنأ به این نتیجه میرسیم که داشتن استرس، ترس و اضطراب غیر نارمل با آنکه در هیچ زمانی از زندگی {خصوص در زمان قرنطینه ی کرونایی و آینده ی پاندمیک (فعلی) مرض ویروسی کرونا} برای بدن ما، خانواده و اجتماع با آنکه مفید نبوده و نیست؛ میتواند هزاران مشکل دیگر را به میان بیاورد. پس نباید اجازه دهیم که این هیولای خطرناکتر از ویروس کرونا در هیچ زمانی به وجود ما داخل شود و زندگی ما را متاثر سازد.

برای اینکه دوره ی قرنطینه و پاندمیک کرونا را بخیر و خوبی سپری شود، در زیر به چند نکته برای جلوگیری از به میان آمدن تشویش و مقابله با آن را متذکر میشوم.

روش های مقابله با تشویش (کرونا هراسی)

1- پرورش معنویت

معنویت، گمشده انسان امروز است و اتفاقاً جوامعی که به عمداً تلاش نموده اند تا معنویت را به حاشیه برانند امروز خود به یک افسون زدگی، مجازی سازی و معنویت و عرفان ساختگی دست زده اند. تحقیقات نشان داده اند که دعا و نیایش میتواند بطور فزینگی باعث استراحت شود و احساس آرامش بخش روحی برای فرد ایجاد کند.

2- فکر کردن در مورد وضع ایجاد شده (و پذیرفتن کرونا به عنوان یک حقیقت)

بسیاری از مشکلات زندگی بشر و خصوصاً مشکلات روانی او دلیل عدم تفکر و صحبت کردن با خود است. فکر کنید که چه چیزی باعث ایجاد مشکل کنونی شده و شما برای تغییر اوضاع چه کاری کرده میتوانید؟!

(پذیرفتن کرونا به عنوان حقیقت به این معنی که از کرونا نباید ترسید، از جهانگیری این ویروس نباید مضطرب و تشویش کرد زیرا طوریکه گفتیم- 'تشویش مادر امراض است'. در حین حال نباید در مقابل مرض کرونا سهل انگاری کرد- این بیماری با کسی شوخی ندارد. رهنمون های نهاد های معتبر از جمله وزارت صحت عامه را جدأ رعایت کرد و ویروس کرونا را باید جدی گرفت!)

3- برنامه ریزی داشته باشید

وقتی روال کاری و برنامه ریزی منظم داشته باشید، نگران این نیستید که بعداً چه پیش میآید. اهداف زندگی تان را به کوتاه، متوسط و طویل المدت تقسیم بندی کنید کرده و برای انجام آن کوشش کنید. بعد از مدتی به این روال منظم عادت میکنید.

4- خواب کافی و عمیق داشته باشید

بی خوابی شبانه میتواند احتمال اضطراب را حدود 30 درصد افزایش دهد. کیفیت خواب از تعداد ساعات خواب در شبانه روز مهمتر است. بعضی با چهار ساعت خواب به خوبی کار میکنند و برخی باید حد اقل ده ساعت بخوابند. افراد بالغ بطور متوسط به هفت تا هفت و نیم ساعت خواب در بیست و چهار ساعت نیاز دارند. چند راه برای دستیابی به آرامش و خواب راحت اینها اند:

- قبل از خواب با آب گرم حمام کنید.
- بلافاصله بعد از خوردن غذا نخوابید. فاصله بین غذا خوردن و به خواب رفتن حد اقل دو ساعت باشد. بین تمرینات ورزشی و خواب نیز فاصله ی زمانی مذکور صدق میکند.
- نیم ساعت قبل از خواب نوشیدن شیر، ماست و مایع گرم میتواند به خواب عمیق کمک کند، ولی از نوشیدن چای، قهوه، شکلات داغ و آب میوه خودداری کنید.
- زمان معین برای خوابیدن و بلند شدن انتخاب کنید.

- دیکور اتاق خواب آرامش بخش باشد، بی نظمی و آشفتگی در اتاق نباشد، اتاق خواب تا حد امکان نور کم داشته باشد یا حتی تاریک باشد.
- Meditation و مطالعه هم احتمال خواب عمیق را افزایش میدهد.
- و سایر راه ها.

5- به آینده خوشبین باشید، شوخی کنید، خوشطبع باشید و بخندید

این اعمال میتوانند باعث تغییرات مثبت فزیولوژیک میشوند (در این مورد میتواند با گوگل کردن 'تأثیرات خنده و گریه بر صحت' مقاله ی مشرحی از من بخوانید).

6- مطالعه کنید

محققان دریافته اند که مطالعه در مقایسه با موسیقی و حتی قهوه میتواند بهتر بر استرس غلبه کند. از سوی دیگر مطالعه کردن باعث آرامش ذهن و آمادگی برای خواب میشود و بیخوابی ناشی از استرس را درمان میکند. مطالعه انسان را جذابتر و هدفمندتر کرده اعتماد به نفس را افزایش میدهد. در ضمن مطالعه از بیماری الزایمر زودرس جلوگیری میکند. مطالعه باعث تقویت خلاقیت شده انسان را مهربانتر، اجتماعی تر کرده و افسردگی را از بین میبرد.

7- از حضور بیجا در شبکه های اجتماعی و تماشای تلویزیون خودداری کنید

تکنالوژی جدید با وصف بعضی خوبی هایش، خیلی مخاطره آمیز و موجب مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی بوده میتواند. مثلاً: شبکه های اجتماعی میتوانند باعث به هدر دادن وقت گرانبهای تان شوند، میتوانند زمینه ساز اختلال خواب و بیخوابی باشند، موجودیت پروپاگند و اخبار ضد و نقیض بدون منبع میتواند در شبکه های اجتماعی و تلویزیون ها باعث اختلالات روانی مانند بادی دیسمورفیک یا خود زشت پنداری، افسردگی، اضطراب، سردرد، آشفتگی و غیره شود که ممکن شما نیز اینرا تجربه کرده باشید!

8- با اعضای خانواده و دوستان وقت بگذرانید و با کودکان در بازی کنید

دوره ی قرنطینه فرصت خوبی است برای افرادی که از نبود وقت برای سپری کردن با اعضای خانواده و دوستان شکایت داشتند. با دوستان تان میتوانید بشکل انفرادی یا گروهی ویدیو کال و صحبت کنید. با کودکان بازی مورد علاقه ی شان را انجام داده و نظر به سطح فهم شان در مورد راه هایی وقایه و از بیماری کرونا و وضع ایجاد شده معلومات دهید.

9- به دیگران کمک کنید

زمان کرونا بیشتر از هر زمانی دیگر شعر کرونا معنی میکند که مگوید:
 بنی آدم اعضای یکدیگر اند
 که در آفرینش ز یک گوهر اند

پس با کمک کردن به دیگران علاوه بر اینکه ثواب اخروی کسب می نمایم، باعث ایجاد احساس خوب در خود شویم.

10- ورزش کنید

تأثیرات مثبت و مفید ورزش منظم بر جسم از هیچکس پوشیده نیست. از آنجایی که جسم و روان ارتباط عمیقی با یکدیگر دارند و اختلال سلامت در هر یک از اینها سلامت دیگری را به خطر می اندازد، پس وضع خوب شان نیز بر یکدیگر تأثیر مثبت و مفید خواهد گذاشت. شاید سوال شود که در قرنطینه و خانه چگونه ورزش کنیم؟! جواب این است که ورزش همیشه به معنی دویدن و طی کردن فاصله های طولانی در هوای آزاد بیرون و حضور فیزیکی یک مربی نیست. شما میتوانید با تماشای ورزش های مختلف در انترنیت و پیروی از دستورات اعمال آن فعالیت کنید. مثلاً یوگا، مدیتیشن و غیره.

11- رژیم غذایی سالم و مکمل استفاده کنید

غذاهای حاوی نشایسته مثل نان خشک، برنج، کچالو (چپس) و ماکارونی را به حد اقل برسانید زیرا اینها میتوانند با تنبه ترشح انسولین باعث ایجاد مشکلات فراوان از جمله چاقی و مشکلاتی در مغز شوند. استفاده از بوره، نمک، شیرینی جات، غذاهای کنسروی و فوری را نیز به حداقل برسانید. بناً تا حد امکان از سه زهر سفید (آرد، بوره و نمک) استفاده نکنید. از چای سیاه و قهوه هم تا حد ممکن استفاده نکنید زیرا میتوانند باعث اختلال در نظم خواب، سیستم قلبی-وعایی و هضمی شوند (گرچند قهوه در کوتاه مدت میتواند از استرس بکاهد و لی در دراز مدت عوارض جانبی ناگوار به همراه خواهد داشت). بیشتر تلاش نمایید تا از سبزیجات و میوه که دارای ویتامین و مواد مفیده ی و ضروری دیگر میباشند، استفاده کنید.

12- موسیقی گوش کنید، آواز بخوانید و برقصید

زیرا موسیقی میتواند روحیه مثبت و انرژی شما را تقویت کند و آواز خواندن میتواند سبب تخلیه ی روانی شود. رقص میتواند هورمون کورتیزول ایجاد شده به دلیل استرس را بجای مصرف در راه استرس به مصرف برساند.

هدفمند و شاد بمانید

منابع و مأخذ

1. هراری، یووال نوح. ترجمه: گرگین، نیک. ویراستاران: جعفری، محمد رضا و عالی، زهرا. انسان خردمند.
2. هراری، یووال نوح. ترجمه: گرگین، نیک. انسان خداگونه.
3. Arezoomanians, Sonia. Zolfaghari, Mitra. Shariat, Esmail. Sahbaee, Faezeh. Mohammadzadeh, Shahla. Comprehensive Nursing 1392
4. Google and its sub sites.
5. YouTube