



مرکز تحقیقات
علوم اعصاب شفا

حفظ سلامت روان در شرایط بحرانی

جواد مومنی

دانش آموخته دکتری تخصصی علوم اعصاب

رئوس مطالب

- شرایط بحران
- اختلالات روانشناختی در شرایط بحرانی
- درمان های استاندارد
- سلامت روان در دوران بحران

بحران

بحران

- از منظر روانشناسی «بحران» به معنای شرایطی است که در آن، فرد در برابر یک موقعیت تهدید کننده قرار می گیرد و تعادل جسمی و روانشناختی خود را از دست داده و با اختلالات عاطفی و رفتاری مواجه می شود.
- این حالت می تواند از چند ساعت تا چند هفته به طول انجامد.
- شامل: جنگ، زلزله، بحران های اقتصادی، بیماری ها و ...
- میزان استرس و اضطراب در بحران ها به شدت افزایش می یابد.



استرس

انواع استرس

حاد

- ✓ به کوچکیِ در دسرهای روزانه،
- ✓ تعمیرات خودرو،
- ✓ یا به بزرگیِ فشار مالی،
- ✓ مرگ یا بیماریِ لاعلاج.
- ✓ جنگ



استرس



انواع استرس

مزمن و طولانی

✓ می‌تواند منجر به مشکلات در سلامت جسمی، روانی و عاطفی فرد شود

✓ در نهایت باعث ناامیدی، کاهش کیفیت زندگی و اختلالات شدیدتر روانشناختی گردد.

اختلالات روانی در زمان بحران و پس از آن

- سطح اختلالات روانی: در طول درگیری نظامی و بحران از نظر کمی افزایش می‌یابد.
- علاوه بر این، افزایش اختلالات روانی، حتی پس از پایان بحران‌ها دور از واقعیت نیست.
- پژوهشگران خاطر نشان می‌کنند که از هر پنج نفری که شاهد رویدادهای نظامی بوده‌اند، ممکن است از افسردگی و اختلال استرسی پس از سانحه رنج ببرند.

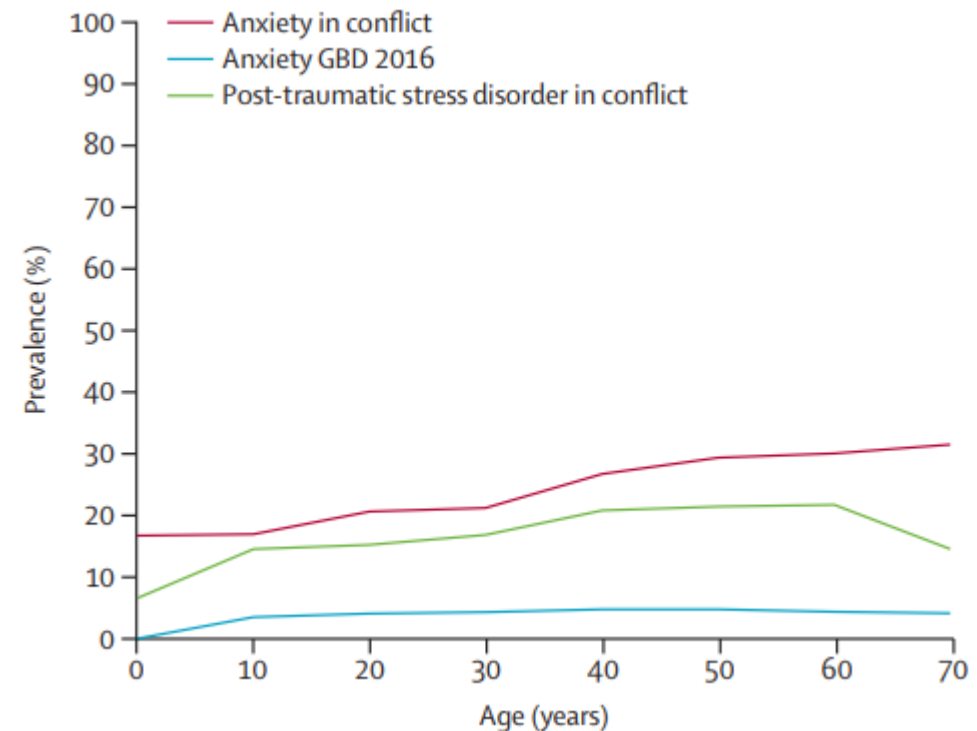
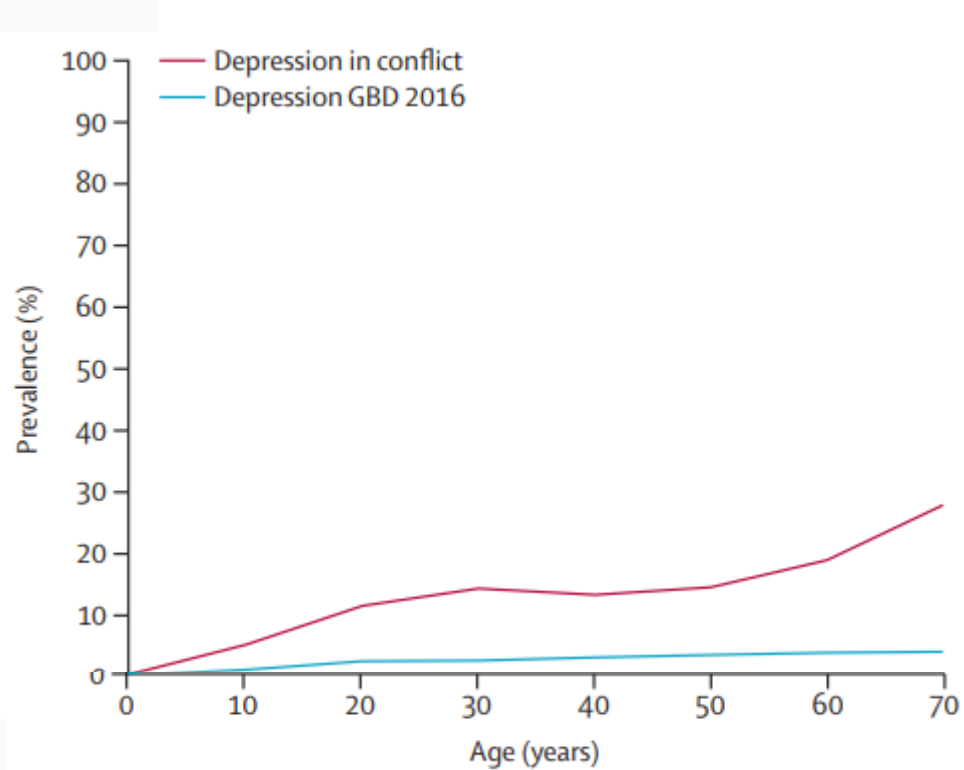


Point prevalence estimates for mental disorders in conflict-affected populations

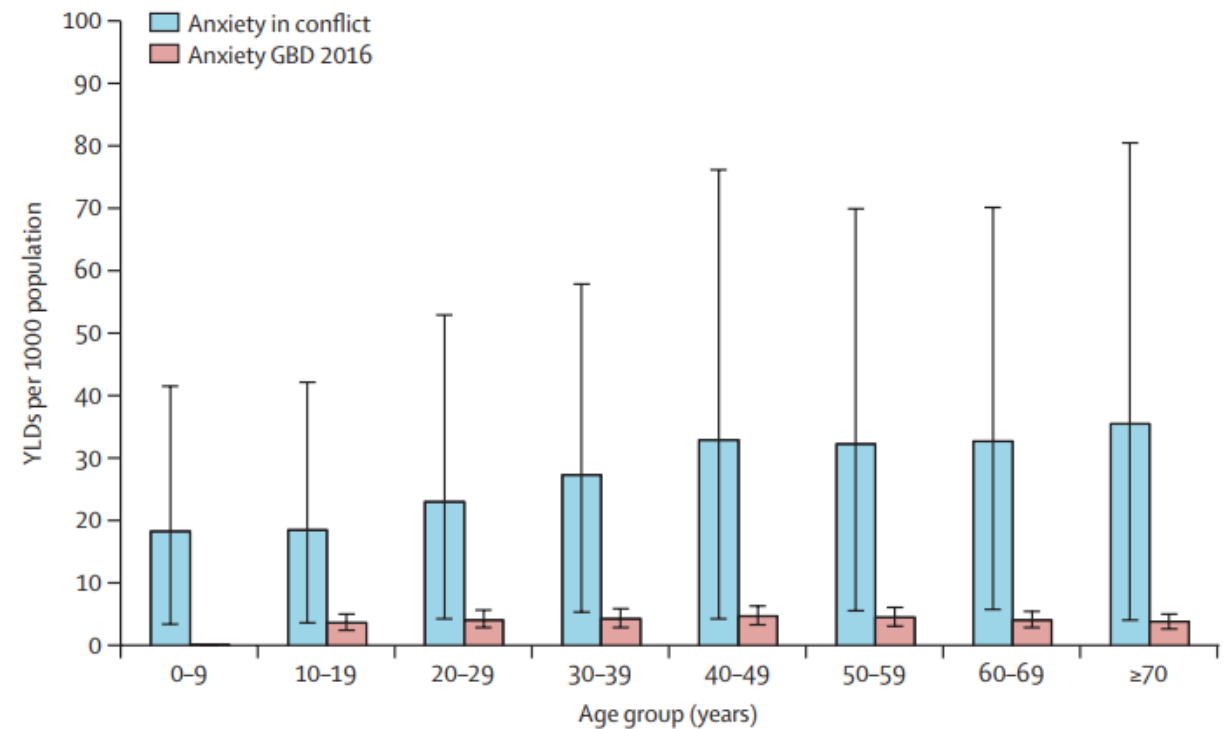
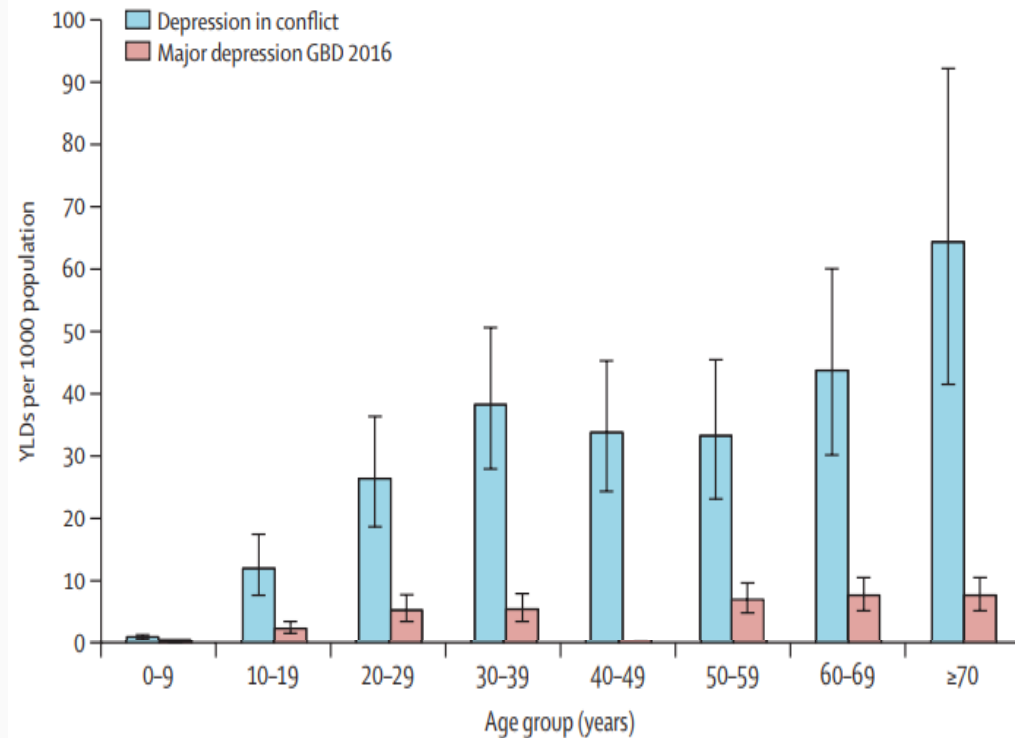
	Point prevalence (95% uncertainty interval)
Severe disorder (severe anxiety, severe post-traumatic stress disorder, severe depression, schizophrenia, and bipolar disorder)	5.1% (4.0–6.5)
Moderate disorder (moderate anxiety, moderate post-traumatic stress disorder, and moderate depression)	4.0% (2.9–5.5)
Mild disorder (mild anxiety, mild post-traumatic stress disorder, and mild depression)	13.0% (10.3–16.2)
Total	22.1% (18.8–25.7)

Table 1: Point prevalence estimates for mental disorders in conflict-affected populations, adjusted for comorbidity

Age-specific prevalence (mean) of depression and any anxiety and post-traumatic stress disorder in conflict-affected populations, 2016



Age-specific years lived with disability (YLDs) per 1000 population of depression and any anxiety in conflict-affected populations, 2016



اپیدمیولوژی سلامت روان در بحران ها

- معمولاً بر اختلالات و شرایطی که به طور خاص با **قرار گرفتن در معرض عوامل استرس‌زا**، مانند اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) مرتبط هستند، تمرکز داشته است.
- علاوه بر این، مطالعات شیوع بالای اختلالاتی را که می‌توانند در **غیاب** قرار گرفتن در معرض عوامل استرس‌زا رخ دهند، شناسایی کرده‌اند، مانند:
 ۱. **اختلالات اضطرابی**، که شامل اختلالاتی هستند که ویژگی‌های مشترک ترس و اضطراب بیش از حد و اختلالات رفتاری مرتبط را دارند؛
 ۲. **اختلالات افسردگی**، که با وجود خلق غمگین، تهی یا تحریک‌پذیر مشخص می‌شوند و با تغییرات جسمی و شناختی همراه هستند که بر ظرفیت عملکرد فرد تأثیر می‌گذارند ((APA 2013)؛
 ۳. **اختلالات علائم جسمی و مرتبط** (این یک اصطلاح کلی است که در DSM-V معرفی شده است و شامل شرایطی است که در DSM-IV به عنوان اختلالات شبه جسمی ذکر شده است)، از جمله علائم جسمی بدون توضیح پزشکی.

اختلالات روانی در زمان بحران و پس از آن

- شش اختلال روانی اصلی که ممکن است با پیامدهای جنگ و بحران مرتبط باشند، شناسایی شدند:
- اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، ← قرار گرفتن در معرض عوامل استرس‌زا
- افسردگی (Depression)
- اختلالات اضطرابی (Anxiety)
- اختلال سازگاری (adaption disorder) ← در غیاب قرار گرفتن در معرض عوامل استرس‌زا
- اختلالات شبه جسمی (somatoform disorders)
- اعتیاد به مواد روانگردان.

اختلالات روانی در زمان بحران و پس از آن

• ویژگی‌های جنسیتی:

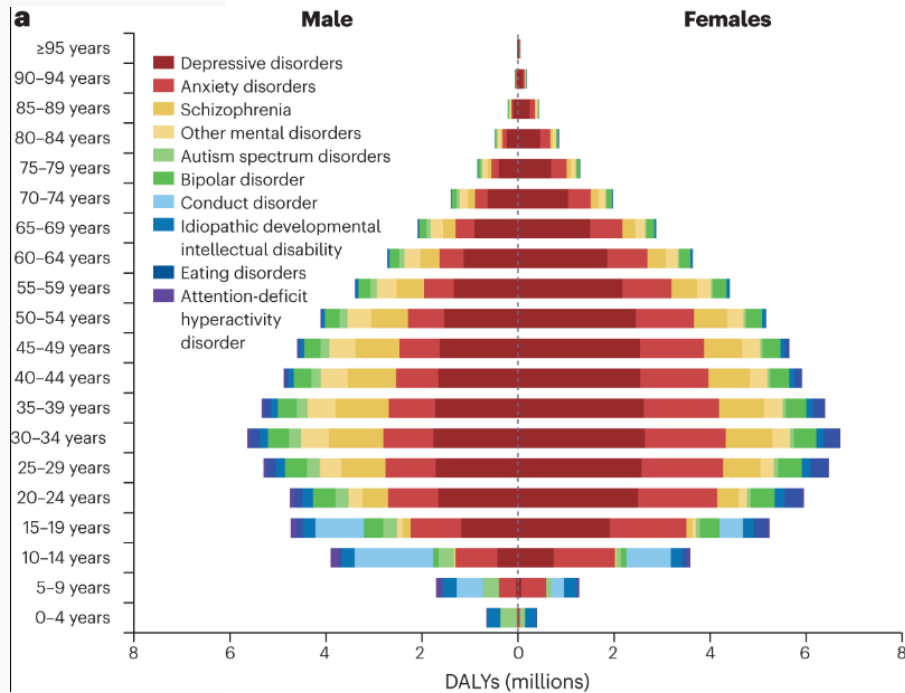
• شیوع بالاتر اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، اختلالات اضطرابی و

اختلالات شبه جسمی در بین زنان در مقایسه با مردان

• اعتیاد به مواد روانگردان در بین مردان بارزتر است.

• مقایسه با سایر کشورهای نشان می‌دهد که انواع اختلالات ثابت هستند، اگرچه

شدت و میزان آنها در جمعیت‌های مختلف متفاوت است.



اختلالات روانی در زمان بحران و پس از آن

WOMEN VS. MEN PSYCHIATRIC DIAGNOSIS

RATIO GENDER DIFFERENCES ARE SCALED TO 1

MAJOR DEPRESSIVE DISORDER



ALCOHOLISM



ANTISOCIAL PERSONALITY DISORDER



ANXIETY



SCHIZOPHRENIA



BIPOLAR



یک بررسی سیستماتیک از اثرات روانی کووید-۱۹ بر جمعیت عمومی، شیوع

بالاتر مشکلات سلامت روان در میان زنان را شناسایی کرد و به جنسیت به

عنوان یک عامل خطر اشاره کرد؛

با این حال، تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که تفاوت‌های جنسیتی با گذشت

زمان از بین می‌روند.

در مجموع، این نتایج نشان‌دهنده افزایش آسیب‌پذیری یا تمایل فوری در

میان زنان برای تجربه و گزارش علائم اضطراب، افسردگی و اختلال استرس

پس از سانحه در محیط‌های تحت تأثیر جنگ است.

راهنمای سلامت روان در شرایط اضطراری سازمان جهانی بهداشت



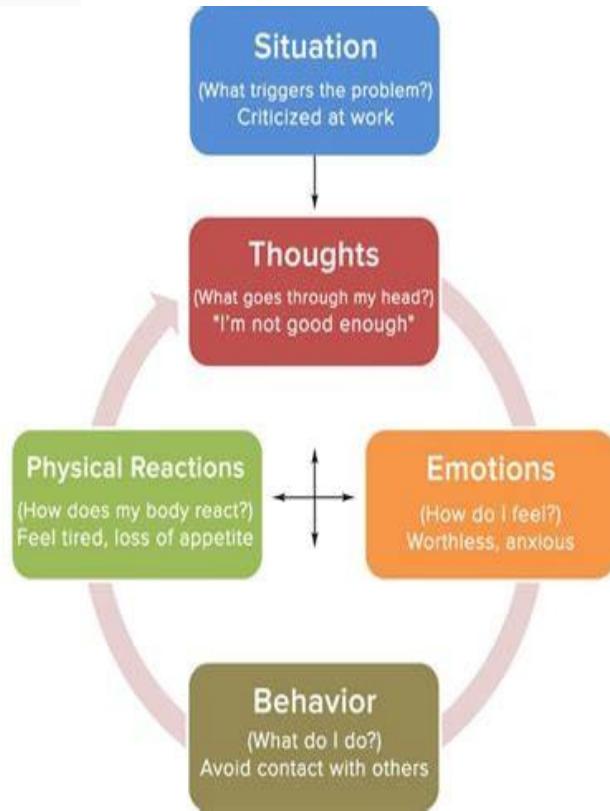
mhGAP

- WHO (mhGAP) دستورالعمل‌هایی را تدوین کرده است که به طور خاص بر نیازهای افراد ساکن در کشورهای با درآمد کم و متوسط متمرکز است.
- **درمان‌های دارویی** برای افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه در دسترس است
- با این حال، درمان‌های روانشناختی، همراه با سایر انواع مداخلات روانی-اجتماعی، معمولاً به عنوان **گزینه خط اول** در نظر گرفته می‌شوند – به عنوان مثال برای مدیریت استرس حاد، PTSD و سوگ)

مداخلات روانشناختی موثر

- انواع مختلفی از درمان‌های روان‌شناختی در دسترس هستند،
- درمان شناختی-رفتاری (CBT)، از جمله
 - CBT با تمرکز بر تروما (CBT-T)،
 - درمان فعال‌سازی رفتاری کوتاه‌مدت (BA)،
 - درمان مواجهه روایتی (NET) و
 - رویکرد درمانی عناصر مشترک (CETA)
- حساسیت‌زدایی و پردازش مجدد حرکات چشم (EMDR)
- درمان بین فردی (IPT)
- درمان میدان فکری (TFT)
- درمان روان‌پویشی.

مداخلات روانشناختی موثر



- درمان‌های روانشناختی برای اختلال PTSD، افسردگی و اختلالات اضطرابی مؤثر هستند.
- برای PTSD در بزرگسالان، درمان‌هایی که شامل عناصر خاصی بودند که بر **تروما** متمرکز بودند، مؤثرتر از درمان‌هایی بودند که شامل چنین عناصری نبودند.
- در کودکان و نوجوانان، به نظر می‌رسد مداخلات CBT نسبت به شرایط کنترل برای اختلال استرس پس از سانحه، افسردگی و اختلالات اضطرابی مؤثرتر بودند.

چگونه در دوران بحران از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

چگونه در دوران بحران از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

- مصرف اخبار خود را محدود کنید:
- چک کردن مداوم اخبار و تماشای تصاویر شرایط بحرانی می‌تواند اضطراب و استرس شما را افزایش دهد. مهم است که زمان صرف شده برای جستجوی اطلاعات جدید را محدود کنید:
- زمان و مدت مشخصی را برای خواندن یا تماشای اخبار تعیین کنید.
- به عنوان مثال، می‌توانید نیم ساعت صبح، هنگام ناهار و عصر را برای به‌روزرسانی‌ها اختصاص دهید.
- فقط از منابع رسمی معتبر استفاده کنید تا مصرف اخبار جعلی را کاهش دهید.



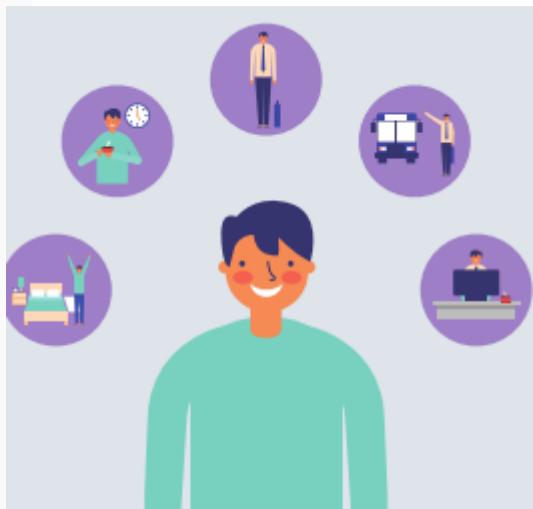
چگونه در دوران بحران از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

- حفظ ارتباطات اجتماعی
- با عزیزان، دوستان و همکاران خود در مورد احساسات و افکار تان صحبت کنید.
- اگر می‌بینید که عزیزانتان دوران سختی را می‌گذرانند، از صحبت کردن با آنها نترسید و نشان دهید که آماده گوش دادن هستید.
- آنها را تشویق کنید که از خودشان مراقبت کنند.



چگونه در دوران بحران از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

- سعی کنید روال معمول روزانه خود را حفظ کنید.
- اگرچه در حال حاضر، انجام فعالیت‌های روزمره ممکن است دشوار به نظر برسد، اما یک **روال منظم** می‌تواند به شما کمک کند تا آرام شوید و احساس کنترل بیشتری داشته باشید.
- فعالیت‌های مختلف روزانه همچنین به شما کمک می‌کند تا افکار خود را از افکار اضطراب‌آور **منحرف کنید** و در نتیجه، احساس استرس را کاهش دهید.



چگونه در دوران بحران از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

- مراقب سلامت جسمی خود باشید
- استرس مداوم همچنین می‌تواند بر **سلامت جسمی** شما تأثیر بگذارد. در این دوران، مراقبت از خود و خانواده ضروری است.
- مطمئن شوید که شما و خانواده‌تان **رژیم غذایی سالمی** دارید، به اندازه کافی می‌خوابید و از **نظر جسمی فعال** هستید.
- از مصرف الکل و سایر مواد مخدر خودداری کنید.

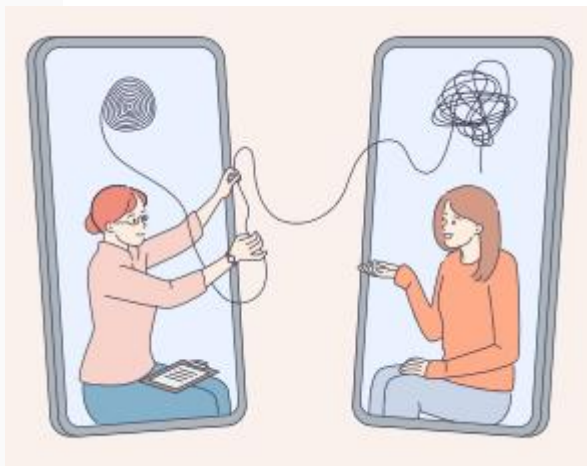


چگونه در دوران بحران از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

- ورزش‌ها و فعالیت‌هایی را پیدا کنید که به شما در آرامش کمک می‌کنند
- در مواقع استرس یا اضطراب شدید، تمرینات تنفسی، مدیتیشن، یوگا و سایر تکنیک‌های آرامش‌بخش می‌توانند به شما در آرام شدن کمک کنند.
- اگر در تمرکز مشکل دارید، می‌توانید از فایل‌های صوتی تهیه شده توسط متخصصان برای کمک به شما در انجام این تمرینات استفاده کنید. اگر فعالیت‌های لذت‌بخش دیگری می‌شناسید که به شما در آرامش کمک می‌کند، از آنها برای حفظ سلامت عاطفی خود استفاده کنید.
- اگرچه شرایط فعلی استرس‌زا است، اما به خودتان اجازه دهید اوقات خوبی داشته باشید. برای حفظ تعادل عاطفی خود، لازم است از افکار اضطراب‌آور فاصله بگیرید.

چگونه در دوران بحران از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

- اگر برای مدت طولانی احساس خوبی ندارید، از یک روانشناس حرفه‌ای کمک بگیرید.
- برنامه‌های آموزشی و اپلیکیشن‌های موبایل مختلفی وجود دارند که اطلاعات زیادی در مورد درک بهتر احساسات، یادگیری مدیریت آنها، کاهش اضطراب و بهبود سلامت روان شما ارائه می‌دهند.
- اگر برای مدت زمان طولانی احساس خوبی ندارید، باید از یک متخصص کمک روانشناسی بگیرید.



چگونه در دوران بحران از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟

- برای مواقع اضطراری آماده شوید
- دریابید که چگونه در شرایط اضطراری غیرمنتظره آماده شوید و چه کاری باید انجام دهید.



سپاس از توجه شما