



Introductory Speech (On the occasion of Mental Health Week) **The Importance of Providing Psychological Resilience Intervention to the Health Care Workers (HCW) Involved with Covid 19**

Abstract

World Mental Health Day theme in 2020 was "Mental Health for All: Greater Investment – Greater Access". Due to World Mental Health Day and week, and considering that the results of research since the beginning of the Covid 19 pandemic have shown that the stress in the medical staff is very high due to many reasons, this article explains the importance of providing psychological resilience interventions to medical staff that fight against COVID-19. Ongoing challenges faced by medical staff are similar to the situation of soldiers in "war conditions". As a result, providing psychological resilience interventions to the Health Care workers (HCW) - especially those on the front lines of the crisis - is one of the most important priorities during this global pandemic. Therefore, it is necessary to provide this type of intervention which is mentioned in this opening speech, to the Health Care workers (HCW) of hospitals and military treatment centers affected by Covid 19, and also this issue should be considered by planners and mental health professionals, especially mental health managers of the Army Health Administration.

Keywords: Mental Health Week, Health Care Workers, Covid 19, Resilience

Article Info

Author:

Moazeni B¹ 

Received: 2020.10.01

Accepted: 2020.10.25

E-Published: 2020.10.28

Affiliations

1- Manager Editor of Quarterly Journal of Nurse and Physician within War, Director of Health Administration, Islamic Republic of Iran Land Forces
Corresponding Author: Behzadmoazeni@gmail.com



سخن آغازین (به مناسبت هفته سلامت روان) ضرورت ارائه مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی به کادر درمان درگیر با کووید ۱۹

اطلاعات مقاله

چکیده

نویسنده:
بهزاد موذنی^۱

شعار سال ۲۰۲۰ سازمان جهانی بهداشت (WHO)، "سلامت روان برای همه: سرمایه‌گذاری بیشتر - دسترسی بیشتر، برای همه، همه جا" بود. در راستای روز جهانی و هفته سلامت روان و با توجه به ضرورت ارتقای سلامت روان کادر درمان درگیر با پاندمی کرونا، این مقاله به ضرورت و اهمیت توجه به ارائه "مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی به کادر درمان درگیر با پاندمی کووید ۱۹" می‌پردازد؛ زیرا نتایج پژوهش‌های انجام شده از زمان شروع پاندمی کووید ۱۹ نشان داده است که به بسیاری از دلایل، فشار روانی در کادر درمان بسیار زیاد است. چالش‌های مداومی که برای کادر درمان پیش می‌آید، بی‌شبهت به آنچه که برای سربازان در "شرایط جنگ" پیش می‌آید نیست. در نتیجه ارائه "مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی" برای کادر درمان به ویژه متخصصین در خط مقدم بحران، از بالاترین اولویت‌ها در طی این همه‌گیری جهانی است. بنابراین ضرورت دارد که ارائه این نوع مداخلات به کادر درمان بیمارستان‌ها و مراکز درمانی نظامی درگیر بیماری کووید ۱۹ مورد توجه ویژه برنامه‌ریزان و متخصصان سلامت روان، به خصوص مدیران بهداشت روان اداره بهداشت و امداد و درمان نیروها قرار گیرد، که در این سخن آغازین به آن پرداخته شده است.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۷/۲۵

تاریخ انتشار: ۱۳۹۹/۰۸/۰۷

واژگان کلیدی: هفته سلامت روان، کادر درمان، کووید ۱۹، تاب‌آوری

وابستگی سازمانی نویسندگان

۱- متخصص جراحی، مدیر مسئول فصلنامه پرستار و پزشک در رزم، رئیس اداره بهداشت، امداد و درمان نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران، تهران، ایران

(نویسنده مسئول) Behzadmoazeni@gmail.com

مقدمه

امسال مانند سال‌های پیشین، روز جهانی و هفته سلامت روان از ۱۸ الی ۲۴ مهرماه و با شعار سال ۲۰۲۰ سازمان جهانی بهداشت (WHO)، "سلامت روان برای همه، همه جا" در کشور بیشتر - دسترسی بیشتر، برای همه، همه جا" در کشور ایران برگزار و عناوین هفته سلامت روان به شرح ذیل از سوی مدیر کل دفتر سلامت اجتماعی، روانی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام شد:

جمعه ۱۸ مهر: نقش زیرساخت‌های سلامت روان در شرایط کرونا و پساکرونا، شنبه ۱۹ مهر: متخصصین متعهد، مدافعین سلامت، یکشنبه ۲۰ مهر: سیاست‌گذاران آگاه، سرمایه‌گذاری بیشتر در حوزه سلامت روان، دوشنبه ۲۱ مهر: نقش نظام مراقبت‌های بهداشت اولیه در دسترسی به خدمات سلامت روان، سه‌شنبه ۲۲ مهر: مشارکت سازمان‌های مردم نهاد در ارتقاء سلامت روان جامعه، چهارشنبه ۲۳ مهر: نقش رسانه در تبیین وضعیت سلامت روان و انگ‌زدایی، پنجشنبه ۲۴ مهر: بیمه مؤثر، دسترسی بیشتر به خدمات سلامت روان.

در این راستا با توجه به این که بیش از ۷ ماه است که از پاندمی کووید ۱۹ در کشور ما می‌گذرد و کادر درمان در سازمان‌های مختلف منجمله بیمارستان‌ها و مراکز درمانی نظامی بیش از سایر اقشار جامعه با این پاندمی درگیر هستند و از طرفی با توجه به ضرورت ارتقای سلامت روان^۱ کادر درمان درگیر با این بحران و با عنایت به شعار هفته سلامت روان در سال جاری، بر آن شدیم در این سخن‌آغازین به ضرورت و اهمیت توجه به ارائه "مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی" به کادر درمان^۲ درگیر با پاندمی کووید ۱۹^۳ بپردازیم.

پاندمی کووید ۱۹، بار سنگینی را بر دوش دولت‌ها، سازمان‌ها و افراد مختلف به خصوص کادر درمان گذاشته است (۱). در مواجهه با این وضعیت بحرانی، کادر درمان در خط مقدم که به طور مستقیم و از نزدیک در تشخیص، معالجه و مراقبت از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ فعالیت می‌کنند، در معرض خطر پریشانی روان‌شناختی^۴ و سایر اختلالات سلامت روان هستند (۲). هرچند نتایج پژوهش‌های انجام شده از زمان پاندمی کووید ۱۹ نشان داده است که افراد با تحصیلات بیشتر به خصوص در زمینه سلامت و درمان، درک و اطلاعات بهتر و بیشتری دارند و داشتن این سواد سلامت به عنوان یک محافظت‌کننده از سلامت روان این افراد عمل می‌کند (۳ و ۴)، اما تعداد روزافزون موارد تأیید شده و مشکوک، فشار کاری زیاد، کمبود وسایل محافظت شخصی، پوشش خبری گسترده

رسانه‌ها، عدم دسترسی به داروهای خاص اثربخش و احساس عدم حمایت کافی می‌تواند در تشدید فشار روانی در کادر درمان نقش داشته باشد (۵-۸).

بر این اساس، بحران کووید ۱۹، مجموعه‌ای منحصر به فرد از عوامل استرس‌زا می‌باشد و چالش‌های زیادی را برای کادر درمان ایجاد نموده است. این چالش‌ها، شامل عدم اطمینان در مورد شدت، مدت زمان و اثرات این بحران، نگرانی در مورد سطح آمادگی در سازمان‌های مراقبت بهداشتی خصوصی و عمومی، فقدان تجهیزات محافظت شخصی کافی^۵ و سایر تجهیزات پزشکی مورد نیاز، تهدیدهای بالقوه برای سلامتی خود فرد و بیمار نمودن عزیزان و همکاران است (۹ و ۱۰). پاندمی کووید ۱۹، منبع استرس مهمی است و از آن می‌توان به عنوان یک منبع استرس‌زا مرکب یاد کرد زیرا باعث شکستن تعادل روانی درونی بیشتر افراد شده است که به صورت واکنش روانی بیرونی بروز خواهد کرد. به خصوص براساس تجرب قبلی در زمینه پاندمی‌ها و یا انتشار ویروس‌ها، دیده شده است که کادر درمان در بیمارستان‌هایی که از بیماران تأیید شده یا مشکوک مراقبت می‌کنند، بیشتر از جمعیت عمومی در معرض خطر استرس روانی منفی قرار دارند (۱۱ و ۱۲). همچنین روبرو شدن هر روزه با مرگ تعداد بی‌شماری از انسان‌ها، موجب وضعیت چالش‌برانگیزی در کادر درمان می‌شود که این وضعیت چالش‌برانگیز باعث می‌شود کادر درمان، با احساس ناکارآمدی و افسردگی مواجه شوند که در نهایت منجر به اختلالات روانی شایع مانند استرس، اضطراب، افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه^۶ (PTSD) در بین آن‌ها می‌شود (۱۳).

بنابراین این چالش‌های مداوم، سطح اضطراب بی‌سابقه‌ای را به همراه ترس از ناامنی در کادر درمان ایجاد می‌کند که بی‌شبهت به آنچه که در سربازان در "شرایط جنگ"^۸ مشاهده می‌شود، نیست. هنگامی که کادر درمان سطح بالایی از اضطراب را به همراه شرایط طولانی عدم اطمینان و کاهش توانایی در کنترل وضعیت تجربه می‌کنند، در معرض ابتلا به نشانگان مواجهه با استرس مداوم^۹ و فرسودگی شغلی^{۱۰} قرار می‌گیرند؛ در نتیجه ارائه "مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی" برای کادر درمان به ویژه متخصصین در خط مقدم بحران، از بالاترین اولویت‌ها در طی این همه‌گیری جهانی است (۱۴).

در ارائه مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی به کادر درمان بایستی واکنش‌های متداول به استرس روان‌شناختی بیماری کووید ۱۹ مانند فرسودگی جسمی و شناختی/هیجانی، ترس، اضطراب و عصبانیت به علت تهدید امنیت خود، خانواده و

6- Personal Protective Equipment - PPE
7- Post Traumatic Stress Disorder - PTSD
8- Battlefield Conditions
9- Persistent Stress Exposure Syndromes
10- Professional Burnout

1- COVID 19
2- Mental Health
3- Psychological Resilience Intervention
4- Health Care Workers - HCW
5- Psychological Distress

که سیستم دوستان نبرد، میزان خودکشی در ارتش آمریکا را کاهش داده، زیرا هر شخص به مرور، اقدامات دوست نبرد خود را مشاهده می‌کند و اولین کسی خواهد بود که متوجه بدتر شدن افکار و احساسات منفی هم‌رزم خود می‌شود و همین‌طور اولین کسی است که به کمک او خواهد رفت. بیش از ۸۰ درصد سربازان از این سیستم رضایت دارند.

همچنین از این مدل، به گونه‌ای مشابه در برنامه‌های پشتیبانی از همتایان کادر درمان استفاده می‌شود که در آن، کادر درمان با تجربه مشابه و در مراحل حرفه‌ای مشابه برای مقابله با حوادث ناگوار یا آسیب‌ها، با همدیگر گروه تشکیل می‌دهند. مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی که در این مدل مشابه، در پاسخ به همه‌گیری کووید ۱۹ ارائه می‌شود، مبتنی بر عملیاتی ساختن تاب‌آوری شخصی است که باعث ارتقا تمرکز بر مراقبت از خود، خودکارآمدی، پیوندهای اجتماعی و همچنین در صورت لزوم، جستجو برای دسترسی سریع به مشاوره و پشتیبانی می‌شود. این مداخله سه هدف دارد:

۱- حمایت از کادر درمان با حفظ احساس بهزیستی فیزیولوژیکی، خودکارآمدی و امیدواری. بدین‌وسیله آن‌ها می‌توانند در میان بحران به کار خود ادامه دهند، بدون دچار شدن به واکنش‌های استرس پس از سانحه یا فرسودگی شغلی.

۲- حمایت از کادر درمان از طریق پیوند هر فرد از کادر درمان با همتایان خود، با واحد/بخش خود و با یک متخصص سلامت روان. این کار برای جلوگیری از احساس انزوا در کادر درمان و تقویت پیوند اجتماعی بسیار مهم است. ۳- شناسایی و حمایت از کادر درمان در معرض خطر که ممکن است به دلیل تاب‌آوری اولیه پایین، کنار آمدن نامناسب یا ناکافی و یا قرار گرفتن در معرض سطوح غیرمعمول خطر و آسیب در طول بحران، مستعد واکنش‌های استرسی باشند.

با توجه به نقش اثربخش آموزش راهبردهای تاب‌آوری در کاهش علائم استرس پس از سانحه، فرسودگی شغلی و سایر مشکلات سلامت روان و همچنین ضرورت توجه به نقش زیرساخت‌های سلامت روان در شرایط کرونا و پساکرونا، لازم است که مدیریت بهداشت روان اداره‌های بهداشت، امداد و درمان نیروهای نظامی، در زمینه استفاده از مداخله‌های اثربخش در زمینه ارتقای تاب‌آوری کادر درمان درگیر با بحران کووید ۱۹ و مبتنی بر شواهد علمی، برنامه‌ریزی و اقدام نمایند.

همکاران ناشی از سرایت کووید ۱۹، ترس، اضطراب و احساس عدم کفایت برای انجام کارهای خارج از حیطه مهارت‌ها، وحشت، تحریک‌پذیری، احساس از دست دادن کنترل، افسردگی، سوگ^{۱۱}، اختلال در معنای هویت حرفه‌ای، تنهایی و انزوا به دلیل رعایت فاصله اجتماعی، مقاومت در برابر حمایت از سلامت روان، ترس از انگ اجتماعی^{۱۲}، واکنش‌های پس از استرس، فرسودگی شغلی و همچنین ضرورت ارائه راهکارهای پیشگیرانه برای تقویت تاب‌آوری سازمانی و شخصی مانند توجه به بهداشت جسمانی و رفتارهای مراقبت از خود مانند خواب کافی، استراحت، تغذیه و ورزش، ارائه راهنمایی‌ها در مورد وسایل حفاظت شخصی، مسائل مربوط به جلوگیری از انتقال ویروس و غیره، ارائه تمرین‌های شفقت با خود، برانگیختن حس هدفمندی، نوع‌دوستی و شفقت نسبت به دیگران، تقویت سیستم حمایت و پشتیبانی از همکاران، تقویت کارآمدی جمعی، شرکت فعال در ارتباطات اجتماعی از راه دور، به اشتراک گذاشتن تجربه‌های شخصی خود با دیگران، گوش دادن به تجربه‌های دیگران، تشویق احساسات مثبتی مانند نوع‌دوستی^{۱۳}، شفقت^{۱۴}، شوخ‌طبعی و قدرشناسی^{۱۵}، پذیرش احساسات منفی، تأکید بر سودمندی مداخلات پیشگیرانه، انگ‌زدایی، تشویق کادر درمان به کمک گرفتن از متخصصان سلامت روان شامل روان‌پزشکان و روان‌شناسان، مورد توجه برنامه‌ریزان و متخصصان سلامت روان، به خصوص مدیران بهداشت روان اداره بهداشت و امداد و درمان نیروها قرار گیرد (۱۴).

اخیراً در یکی از مقالات منشر شده در سال ۲۰۲۰ با عنوان **«دوستان نبرد: گسترش سریع یک مداخله تاب‌آوری روان‌شناختی برای کادر درمان در زمان بیماری همه‌گیر ویروس کرونا ۲۰۱۹»**^{۱۶} از مدل **«دوستان دوران نبرد»**^{۱۷} برگرفته از رویکردهای پیشگیرانه ارتش آمریکا به عنوان الگویی موفق در زمینه افزایش تاب‌آوری کادر درمان یاد شده است (۱۴). در این مدل، جوانان جدید استخدام با سایر جوانان جدید استخدام شده، فرماندهان با فرماندهان و ... با همدیگر گروه تشکیل می‌دهند و در گذار از بحران‌ها، استرس‌ها و افزایش تاب‌آوری شخصی و سازمانی به یکدیگر یاری می‌رسانند. این مدل به موارد زیر کمک می‌کند:

ارزیابی تجارب، شناسایی و رفع زود هنگام عوامل استرس‌زای شغلی و حفظ و توسعه تاب‌آوری. اثبات شده است

11- Grief

12- Social Stigma

13- Altruism

14- Compassion

15- Appreciation

16- Battle Buddies: Rapid Deployment of a Psychological Resilience Intervention for Health Care Workers During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic

17- The Battle Buddy

References

- 1- Rosenbaum L. The Untold Toll - The Pandemic's Effects on Patients without Covid-19. *N Engl J Med.* 2020;382(24):2368-71. DOI: 10.1056/nejmms2009984.
- 2- Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, et al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA NETW OPEN.* 2020;3(3):e203976-e. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976
- 3- Paige SR, Krieger JL, Stellefson ML. The influence of eHealth literacy on perceived trust in online health communication channels and sources. *J Health Commun.* 2017; 22(1):53-65. DOI: 10.1080/10810730.2016.1250846
- 4- Nguyen HC, Nguyen MH, Do BN, Tran CQ, Nguyen TTP, Pham KM, et al. People with Suspected COVID-19 Symptoms Were More Likely Depressed and Had Lower Health-Related Quality of Life: The Potential Benefit of Health Literacy. *J Clin Med.* 2020; 9(4):965. <https://doi.org/10.3390/jcm9040965>
- 5- Maunder R, Hunter J, Vincent L, Bennett J, Peladeau N, Leszcz M, et al. The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. *Cmaj.* 2003; 168(10):1245-51.
- 6- YaMei B, Chao-Cheng L, Chih-Yuan L, Jen-Yeu C, Ching-Mo C, Pesus C. Survey of Stress Reactions Among Health Care Workers Involved With the SARS Outbreak. *Psychiatr Serv.* 2004; 55(9):1055-7. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.55.9.1055>
- 7- Lee AM, Wong JG, McAlonan GM, Cheung V, Cheung C, Sham PC, et al. Stress and psychological distress among SARS survivors 1 year after the outbreak. *Can J Psychiatry.* 2007; 52(4):233-40.
- 8- Chua SE, Cheung V, Cheung C, et al. Psychological Effects of the SARS Outbreak in Hong Kong on High-Risk Health Care Workers. *Can J Psychiatry.* 2004;49(6):391-3. doi:10.1177/070674370404900609
- 9- Shahed hagh ghadam H, Fathi Ashtiani A, Rahnejat AM, Ahmadi Tahour Soltani M, Taghva A, Ebrahimi MR, et al. Psychological Consequences and Interventions during the COVID-19 Pandemic: Narrative Review. *JMARMED.* 2020;2(1):1-11. <https://doi.org/10.30491/2.1.7>
- 10- Ahmadi-Tahor-Soltani M, Taherabadi S, Rahnejat AM, Taghva A, Shahed-Haghghadam H, Donyavi V. An evaluation of providing psychological interventions during coronavirus disease (COVID-19): a narrative review. *EBNESINA.* 2020;22(1):8-16. <https://doi.org/10.22034/22.1.8>
- 11- Xiang Y-T, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, et al. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry.* 2020; 7(3):228-9. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)
- 12- Wang W, Tang J, Wei F. Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China. *J Med Virol.* 2020;92(4):441-7.
- 13- Kang L, Li Y, Hu S, Chen M, Yang C, Yang BX, et al. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *The Lancet Psychiatry.* 2020; 7(3):e14-e. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30047-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-X)
- 14- Albott CS, Wozniak JR, McGlinch BP, Wall MH, Gold BS, Vinogradov S. Battle Buddies: Rapid Deployment of a Psychological Resilience Intervention for Health Care Workers During the COVID-19 Pandemic. *Anesth Analg.* 2020; 131(1):43-54. DOI: 10.1213/ANE.0000000000004912