



# سلامت روان بهبودیافتگان از کووید ۱۹

آسیب‌های روانی اجتماعی ناشی از کووید و  
مداخلات سلامت روان در دوره کرونا  
مریم رسولیان، احمد حاجبی، نوشین خادم‌الرضا، مرجان فتحی،  
امیر طیوری، علی اسدی، مرتضا ناصر بخت

# اعلان رسمی بیماری

شیوع بیماری ویروس کرونا ناشی از ویروس SARS-CoV-2 در سال

۲۰۱۹

اعلام عالم‌گیری بیماری در ۱۱ مارس ۲۰۲۰ توسط سازمان جهانی

بهداشت

تاثیر منفی بیماری بر سلامت جسمی و روانی مردم جهان

# بار بالای بیماری به دلیل:

② ناشناخته بودن

② مسری بودن زیاد و در نتیجه میزان شیوع بالا

② نرخ بالای مرگ و میر بیماری

② احساس نایمنی نسبت به کافی بودن امکانات درمانی

# بار بالای بیماری به دلیل:

نیاز به فاصله گذاری

تعطیلی برای مهار بیماری

- Putri DU, Tsai YS, Chen JH, Tsai CW, Ou CY, Chang CR, et al. Psychological distress assessment among patients with suspected and confirmed COVID-19: A cohort study. J Formos Med Assoc. 2021.

# گروه‌های نیازمند کمک در همه‌گیری کووید

۱. کل جامعه
۲. روزمزدها
۳. افراد در معرض خطر ابتلا به همه‌گیری
۴. افرادی که مبتلا به بیماری شده‌اند
۵. خانواده و اطرافیان مبتلایان
۶. خانواده افراد فوت شده
۷. کارکنان غیردرمانی بیمارستان
۸. کارکنان آرامستان‌ها
۹. خانواده کارکنان آرامستان‌ها
۱۰. کارکنان مشاغل تحت تأثیر کرونا
۱۱. کارکنان مراکز درمانی بستری و سرپایی
۱۲. خانواده کارکنان بیمارستانی

# شیوع مشکلات روانشناختی در کووید ۱۹

② جمعیت عمومی

② کارکنان مراقبت های بهداشتی

② گروه های پرخطر مانند افراد مسن، حاشیه نشین، کودکان و نوجوانان

# اختلالات رایج روانپزشکی

مطالعات محدودی در مورد پیامدهای سلامت روان در بازماندگان کووید ۱۹، به خصوص با پیگیری بلند مدت، در دسترس است. اختلالات شایع:

اختلالات خلقی

اختلالات اضطرابی

**PTSD**

پریشانی عمومی روانشناختی و بی خوابی

Menon V, Padhy SK. Mental health among COVID-19 survivors: Are we overlooking the biological links? Asian J Psychiatry. 2020 Jun 12;53:102217.



# کووید و اختلالات روانپزشکی

از هر سه نفر مبتلا به کووید ۱۹، یک نفر با یک اختلال روانپزشکی در طی شش ماه پس از عفونت تشخیص داده شده‌اند.

این مطالعات، بر نیاز به غربالگری و پیگیری بهبودیافتگان کووید ۱۹ از نظر سلامت روان، تاکید کرده‌اند.

© Mahase E. Covid-19: One in three has neurological or psychiatric condition diagnosed after covid infection, study finds. Bmj. 2021;373:n908.

# ارتباط دو سویه‌ی COVID-19 و اختلالات روانپزشکی

مطالعات گروهی کهورت گذشته‌نگر با استفاده از سوابق الکترونیکی

سلامت در ۶۲۳۵۴ مورد COVID-19 در آمریکا

Maxime Taquet, Sierra Luciano, John R Geddes, Paul J Harrison, Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder, Lancet Psychiatry 2020

# ارتباط دو سویه‌ی COVID-19 و اختلالات روانپزشکی

میزان بروز و نسبت‌های خطر برای اختلالات روانپزشکی، زوال عقل و بی‌خوابی در ۱۴ تا ۹۰ روز اول پس از تشخیص کووید برآورد شد.

در بیماران بدون سابقه قبلی روانپزشکی، تشخیص کووید با افزایش خطر بروز اولین تشخیص روانپزشکی در ۱۴ تا ۹۰ روز بعد از تشخیص، در مقایسه با سایر بیماری‌ها بوده است.

Maxime Taquet, Sierra Luciano, John R Geddes, Paul J Harrison, Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder, Lancet Psychiatry 2020

# کووید و اختلالات روانپزشکی

۱۸.۱٪ مبتلایان به کرونا در طی ۹۰ روز تشخیص اختلال روانپزشکی گرفته‌اند، که از این تعداد ۵.۸٪ اولین بار تشخیص گرفته‌اند.

از هر سه یا چهار نفری که تشخیص اختلال روانپزشکی، یک نفر قبلاً اختلال روانپزشکی نداشته‌اند.

خطر ابتلا برای اختلالات اضطرابی، بی‌خوابی، دمانس بالاتر گزارش شده است.

# کووید و اختلالات روانپزشکی

بروز اختلالات روانپزشکی در مبتلایان به کووید ۲ برابر بیشتر از بیماران مبتلا به سایر بیماری‌های عفونی در همین دوره بوده است.

احتمال شیوع کووید در مبتلایان به اختلال روانپزشکی ۶۵٪ بیشتر از سایرین بود، این مسئله فرضیه عامل خطر بودن اختلال روانپزشکی را برای کووید را مطرح می‌کند.

© Maxime Taquet, Sierra Luciano, John R Geddes, Paul J Harrison, Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder, Lancet Psychiatry 2020

# پیامدهای عصب شناختی و روانپزشکی ۶ ماهه

یک مطالعه کوهورت گذشته نگر با استفاده از سوابق الکترونیکی سلامت

بررسی ۶ ماهه در ۳۷۹ ۲۳۶ بهبودیافته از کووید ۱۹

- © Taquet M, Geddes JR, Husain M, Luciano S, Harrison PJ. 6-month neurological and psychiatric outcomes in 236 379 survivors of COVID-19: a retrospective cohort study using electronic health records. *Lancet Psychiatry*. 2021;8(5):416-27.

# پیامدهای عصب شناختی و روانپزشکی ۶ ماهه

میزان تخمین تشخیص اختلالات روانپزشکی در پیگیری ۶ ماهه ۳۳.۶۲٪ بود

۱۲.۸۴٪ برای اولین بار این تشخیص را دریافت کرده بودند.

© Taquet M, Geddes JR, Husain M, Luciano S, Harrison PJ. 6-month neurological and psychiatric outcomes in 236 379 survivors of COVID-19: a retrospective cohort study using electronic health records. *Lancet Psychiatry*. 2021;8(5):416-27.

# پیامدهای عصب شناختی و روانپزشکی ۶ ماهه

بستری در بخش مراقبت‌های ویژه:

🌀 میزان تخمین تشخیص اختلالات روانپزشکی در پیگیری ۶ ماهه ۴۶.۴۲٪ بود.

🌀 ۲۵.۷۹٪ برای اولین بار این تشخیص را دریافت کرده بودند.

🌀 Taquet M, Geddes JR, Husain M, Luciano S, Harrison PJ. 6-month neurological and psychiatric outcomes in 236 379 survivors of COVID-19: a retrospective cohort study using electronic health records. *Lancet Psychiatry*. 2021;8(5):416-27.



# مطالعه کوهورت آینده‌نگر در بیماران مبتلا به COVID-19

## خفیف

بررسی بر روی ۸۹۵ نفر از بهبودیافتگان کووید خفیف انجام شد.

علائم افسردگی ۲۶.۲٪

اضطراب ۲۲.۴٪

PTSD ۱۷.۳٪

# عوامل استرس‌زا در بهبود یافتگان

عوامل استرس‌زای بازماندگان اپیدمی سارس (۲۰۰۲-۲۰۰۳):

پوشش مداوم رسانه‌ها با تاکید بر نرخ بالای مرگ و میر بیماری

مقصر دانستن بازماندگان توسط جامعه یا اعضای خانواده در انتقال بیماری به دیگران

ترس خود فرد مبتلا از آلوده کردن دیگران

مرگ اعضای نزدیک خانواده و احساس گناه بازماندگان علی‌الخصوص که عامل انتقال بیماری هم بوده باشند.

این عوامل استرس‌زا پیامدهای مهمی در نتایج روانشناختی بازماندگان COVID-19 دارند.

مداخله سلامت روان در بهبود یافتگان

# مداخله سلامت روان بهبودیافتگان

تهیه فهرست بیماران بهبودیافته‌ی بستری از معاونت درمان و مراکز بهداشتی

تماس تلفنی کارشناس سلامت روان با فرد بهبودیافته یک ماه بعد از ترخیص جهت

ارزیابی روانشناختی اولیه

در صورت منفی بودن نتایج ارزیابی روانشناختی، و یا در صورت عدم پذیرش جهت

مراجعه اطلاع‌رسانی در مورد پیگیری سه ماه یک بار تا یک سال و خداحافظی

# سوالات غربالگری اولیه

۱	آیا در یک ماه گذشته بیشتر اوقات غمگین و افسرده بوده‌اید؟
۲	آیا در یک ماه گذشته نسبت به چیزهایی که قبلا از آن لذت می‌بردید بی‌میل‌تر شده‌اید؟
۳	آیا در یک ماه گذشته بیشتر مواقع احساس نگرانی و اضطراب داشته‌اید؟ ( در صورت نیاز به توضیح بیشتر: برایتان دشوار است آرام بگیرید؟ دهانتان خشک شود یا نفس کشیدن برایتان دشوار باشد؟)
۴	آبا بعد از ابتلا به بیماری کرونا کیشوق و انگیزه‌ی شما برای فعالیت‌هایی روزانه‌ای که قبلا انجام می‌دادید، نسبت به قبل کمتر شده است؟
۵	آیا در یک ماه گذشته هیچ وقت نگران مرگ خود بوده‌اید؟ آیا نگران بوده‌اید که قبل از مرگ برای مدت طولانی بیمار باشید؟ و یا این که مرگ ممکن است خیلی دردناک باشد؟
۶	آیا در یک ماه گذشته افکار و اعمال تکراری قابل توجهی (وسواس گونه) داشته‌اید؟ مثلا بیش از حد معمول از بابت تماس با میکروب و بیماری نگران باشید؟ یا از مواد ضد عفونی کننده زیاد (بیش از حد معمول) استفاده کنید؟ یا بیش از حد به تمیزی و نظافت اهمیت دهید؟
۷	آیا تا کنون آن قدر ناامید شده‌اید که به مردن فکر کنید؟ یا آرزوی مردن داشته‌اید؟ در حال حاضر به مرگ یا خودکشی فکر می‌کنید؟

# مداخله سلامت روان بهبودیافتگان

در صورت پاسخ مثبت به هر یک از سوالات ارزیابی، دعوت به مراجعه می‌شوند.

در اولین جلسه مراجعه فرم شرح حال روانشناسی سامانه سیب تکمیل و در صورتی که مثبت بود به پزشک عمومی مرکز ارجاع می‌شود.

ارزیابی شناختی برای افراد بالای ۶۵ سال

# مداخله سلامت روان بهبودیافتگان

در صورت شدید نبودن مشکل روانپزشکی فرد، پیشنهاد شرکت در دو

جلسات آموزش روانشناختی مختص کووید-۱۹؛ همزمان داده می‌شود.

# مداخله سلامت روان بهبودیافتگان

🌀 در صورت همکاری بهبودیافته، در پایان جلسات، قرار غربالگری‌های

دوره‌ای تلفنی هر سه ماه یکبار تا مدت یکسال گذاشته می‌شود.

🌀 اگر در هر یک از مراحل غربالگری مثبت شود، ارجاع به پزشک عمومی

صورت می‌گیرد.



# جلسه اول مشاوره کووید

🌀 - ارزیابی و مدیریت میزان پریشانی و اختلال عملکرد

🌀 ارزیابی و مدیریت میزان پریشانی و اختلال عملکرد

🌀 مدیریت استرس و آموزش آرامسازی

# جلسه دوم مشاوره کووید

مهارت تاب آوری و سازگاری

🌀 آموزش مهارت تاب آوری

🌀 آموزش روش های سازگاری با تغییرات

# جلسات تکمیلی

© بر اساس تشخیص پزشک مبنی بر اضطراب یا افسردگی که جلسه

آموزشی روانی اجتماعی مربوطه شرکت می کند.