مجله طب دریا
دوره ۲، شماره ۱، بهار ۱۳۹۹
صفحات: ۶۶-۶۵
10.30491/2.1.12

اختلال استرس و اضطراب ناشی از کووید-۱۹ در جوامع
Stress and Anxiety caused by COVID-19 in the Communities

ساقی نورایی[۱]، ملیحه انتظاری[۲]، کیاوش هوشمندی[۳]، مهدی راعی[۴*]
Saghi Nooraei [1], Maliheh Entezari [2], Kiavash Hushmandi [3], Mehdi Raei [4*]

[۱] دانشجوی دکترای تخصصی ژنتیک مولکولی، پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری، تهران، ایران
[۲] دانشیار بیولوژی سلولی تکوینی، گروه بیولوژی تکوینی، دانشکده علوم نوین، دانشگاه آزاد اسلامی، علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
[۳] دانشجوی دکترای تخصصی اپیدمیولوژی، گروه بهداشت مواد غذایی و کنترل کیفی، بخش اپیدمیولوژی و زنونوز، دانشکده دامپزشکی، دانشگاه تهران، تهران، ایران
[۴] استادیار آمار زیستی، مرکز تحقیقات بهداشت، پژوهشکده سبک زندگی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران

[1] PhD Student of Molecular Genetics, National Institute for Genetic Engineering and Biotechnology, Tehran, Iran
[2] Associate Professor of Developmental cell Biology, Department of Developmental Biology, Faculty of Advanced Science and Technology, Islamic Azad University, Tehran Medical Sciences, Tehran, Iran
[3] PhD Student of Epidemiology, Department of food Hygiene and Quality Control, Division of Epidemiology & Zoonoses, Faculty of Veterinary Medicine, University of Tehran, Tehran, Iran
[4] Assistant Professor of Biostatistics, Health Research Center, Life Style Institute, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

بیان دیدگاه

بیماری ناشی از کروناویروس جدید (COVID-19) بر مردم بسیاری از کشورها در بسیاری از مناطق جغرافیایی تاثیر گذاشته است. هرچند سازمان بهداشت جهانی و مقامات بهداشت عمومی در سراسر جهان اقدام به مهار شیوع بیماری کرده‌اند اما وجود بحران استرس در مردم به یک موضوع نگران‌کننده تبدیل شده است (۱).

یکی از استرس‌زاترین موضوعات، غیرقابل پیش‌بینی بودن شرایط بحران بیماری می‌باشد زیرا در این حالت هیچ زمان قابل اطمینانی برای پایان بحران پیش‌بینی نشده است (۲). در این روزها و با توجه به همه‌گیری کووید-۱۹ اگرچه رسانه ها در تمام دنیا در حال ارائه اطلاعات به مردم هستند تا آنها را از فراگیری این ویروس آگاه سازند اما در برخی موارد ارائه تحلیل‌های غلط و بدون مستندات علمی نیز مشاهده شده است (۲, ۳). این موارد باعث می شود که احساس نگرانی و اضطراب در بین افراد بیش از قبل ایجاد شود (۳).

همه‌گیری یک بیماری می‌تواند به شدت موجب افزایش نگرانی و اضطراب و حتی بیماری های روانی جدی در افراد گردد (۳). همانطور که در گذشته در همه‌گیری‌هایی نظیر طاعون سیاه نیز دیده شده است؛ ترس و اضطراب در میان افراد به شدت افزایش یافت و افراد بیشتر با ترس از مرگ مواجه بودند. همچنین افراد ممکن است در قرنطینه‌های احتمالی دچار پرخاشگری، احساس تنهایی و عصبانیت شدید شوند (۴).

در همه‌گیری بیماری، بسیاری از خانواده ها عزیزان خود را از دست می دهند که این نیز باعث افزایش تهدیدهای روانی برای آنان می‌گردد. افرادی که دچار بیماری شده‌اند ممکن است احساس شرم، ننگ و گناه داشته باشند (۵). این شرایط وضعیت افرادی را که دچار بیماری خاص روانی بوده اند وخیم‌تر خواهد کرد. افراد ممکن است دچار عوارض روان شناختی متفاوت نظیر افسردگی، اضطراب، حملات عصبی شدید، علائم جسمی، شوک‌های عصبی و علائم استرس پس از سانحه، هذیان، روان پریشی و حتی اقدام به خودکشی گردند. این موضوع در سنین پایین تر موجب افزایش سرزنش خود می گردد (۸-۶).

مطالعات نشان داده اند با افزایش مدت قرنطینه خانگی این موارد بیش از پیش اتفاق افتاده است. در سطح جامعه نیز ممکن است موجب عدم اطمینان بین افراد جامعه گردد و این عدم اعتماد ممکن است در مورد اقدامات دولت و یا بهداشت جامعه باشد که خود باعث افزایش سطح اضطراب افراد می‌گردد. از طرف دیگر بسیاری از مردم به علت توقف صنایع و تولیدات ممکن است ضررهای شدید مالی متحمل شوند و حتی بسیاری از افراد ممکن است شغل خود را از دست بدهند و این مطالب نیز بر بهم ریختگی روانی آنان اثر مضاعف خواهد داشت (۵).

با توجه به مطالب گفته شده به نظر می‌رسد باید در ابتدای امر نقش روان شناختی این بیماری برای افراد درگیر و عموم افراد

*نویسنده مسئول: **مهدی راعی**. پست الکترونیک: mehdi_r_d@yahoo.com
آدرس: مرکز تحقیقات بهداشت، پژوهشکده سبک زندگی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران.

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-09]
[DOI: 10.30491/2.1.12]

جامعه به طور کامل شناخته شود (۹). در واقع باید گفت علاوه بر توجه به ساختارهای بهداشت جسمی و جلوگیری از شیوع و درمان این بیماری لازم است به بهداشت روان جامعه نیز توجه ویژه گردد. به همین منظور مداخلات اصولی روانشناسی و ارائه غربالگری‌های اختلالات روانپزشکی از جمله اضطراب و افسردگی در بین افراد جوامع ضروری به نظر می‌رسد (۴).

در قدم اول برای دوری از شرایط اضطراب و استرس، خانواده‌ها باید بدانند که برخلاف برخی از نظریات، قرنطینه فرصت بسیار خوبی برای تعامل بین اعضای خانواده با هم می‌باشد. اعضای خانواده می‌توانند با انجام فعالیت‌های مشترک نظیر بازی با کودکان و صحبت با یکدیگر از رخداد اضطراب و حس انزوا به میزان زیادی جلوگیری کنند. این تعامل باعث کنترل بیشتر ذهن کودکان که جزو افراد بسیار آسیب‌پذیر در شرایط فعلی هستند خواهد شد (۱۰).

منابع

1. Organization WH. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020. World Health Organization; 2020.
2. Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. The Lancet. 2020;395(10224):e37-e8. doi:10.1016/S0140-6736(20)30309-3
3. Roy D, Tripathy S, Kar SK, Sharma N, Verma SK, Kaushal V. Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. Asian Journal of Psychiatry. 2020:102083. doi:10.1016/j.ajp.2020.102083
4. 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. doi:10.1016/S2215-0366(20)30046-8
5. Van Bortel T, Basnayake A, Wurie F, Jambai M, Koroma AS, Muana AT, et al. Psychosocial effects of an Ebola outbreak at individual, community and international levels. Bulletin of the World Health Organization. 2016;94(3):210. doi:10.2471/BLT.15.158543
6. Hall RC, Hall RC, Chapman MJ. The 1995 Kikwit Ebola outbreak: lessons hospitals and physicians can apply to future viral epidemics. General hospital psychiatry. 2008;30(5):446-52. doi:10.1016/j.genhosppsych.2008.05.003
7. Tucci V, Moukaddam N, Meadows J, Shah S, Galwankar SC, Kapur GB. The forgotten plague: Psychiatric manifestations of Ebola, Zika, and emerging infectious diseases. Journal of global infectious diseases. 2017;9(4):151. doi:10.4103/jgid.jgid_66_17
8. Müller N. Infectious diseases and mental health. Comorbidity of Mental and Physical Disorders. 2014:99. doi:10.1159/000365542
9. Zhou X, Snoswell CL, Harding LE, Bambling M, Edirippulige S, Bai X, et al. The role of telehealth in reducing the mental health burden from COVID-19. Telemedicine and e-Health. 2020. doi:10.1089/tmj.2020.0068
10. Leung CC, Lam TH, Cheng KK. Mass masking in the COVID-19 epidemic: people need guidance. Lancet. 2020;395(10228):945. doi:10.1016/S0140-6736(20)30520-1

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-09]

[DOI: 10.30491/2.1.12]