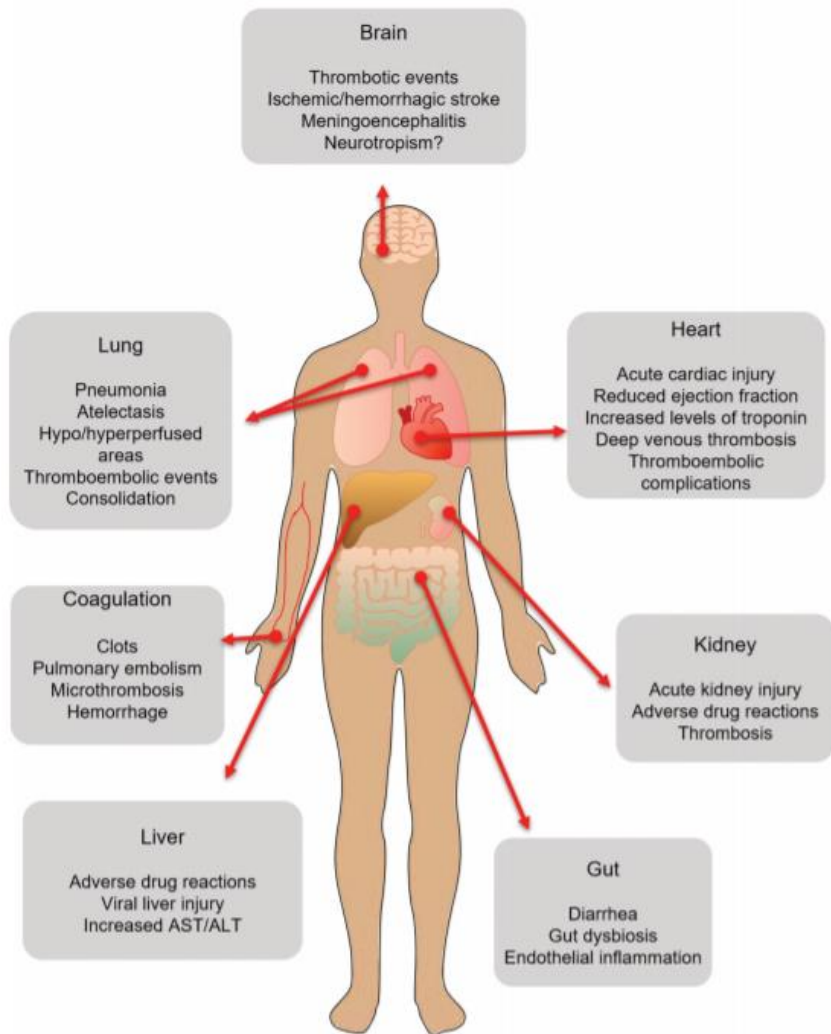


اورژانس های روانپزشکی در
پاندمی COVID-19

دکتر پریسا رجبی
روانپزشک

مقدمه ای بر تاثیرات پاندمی COVID-19 بر سلامت روان

COVID-19: a multiple organ disease



- نگرانی از بیماری
- ترس از علائم شدید، تنگی نفس، مرگ
- مواجهه با مرگ هم اتاقی
- قرنطینه شدن بیمار
- استیگما(انگ) و دوری کردن اطرافیان
- عواقب خانوادگی(نگرانی از وضعیت بیمار، استیگما، ترس از ابتلا)
- تاثیرات شغلی و مشکلات مالی

اختلالات اضطرابی و پانیک در پاندمی COVID-19

- شایعترین علامت روانپزشکی در مبتلایان به COVID-19، اضطراب است.
- نیمی از موارد علت جسمی (افت اکسیژن خون شریانی (o2 sat) بویژه تقلید کننده اختلالات اضطرابی است)، درد شدید...
- علل همزمان جسمی و روانشناختی
- علائم: اضطراب، تحریک پذیری، بی قراری، کاهش تمرکز، احساس خستگی، اختلال در شروع خواب یا خواب منقطع





- دریافت اطلاعات واقعی از منابع معتبر باعث کاهش ترس های کاذب می شود.

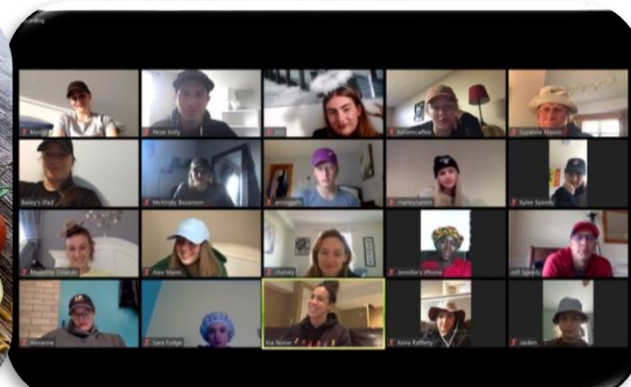
- کادر محترم درمان از خودتان مراقبت کنید.

- در بین شیفت های سنگین کاری خوب استراحت کنید.



- فعالیت فیزیکی و تغذیه مناسب داشته باشید.

- در صورتی که مورد بی مهری خانواده و اطرافیان قرار گرفته اید، ارتباطات خود را به صورت تلفنی و مجازی حفظ کنید.





- علائم اختلال پانیک:

حملات ترس شدید همراه با احساس خفگی، تپش قلب، تعریق، ترس از مرگ، ترس از دیوانه شدن، بی حسی یا احساس گزگز در اندام ها، احساس گرما یا لرز، ناراحتی گوارشی و تهوع

نگرانی از ایجاد حملات مجدد

- تشخیص افتراقی های اختلال پانیک مهم هستند و باید در همان ابتدای مراجعه، بررسی شوند شامل:

- بیماری های قلبی، بیماری های تنفسی، افزایش فشار خون...



اختلال اضطراب بیماری در پاندمی COVID-19

• علائم:

- مشغولیت ذهنی مداوم در مورد مبتلا شدن یا مبتلا بودن به یک بیماری
- علائم جسمی حقیقی ندارد یا بسیار اندک است
- با وجود معاینات و بررسی های سالم ترس از بیمار بودن بطور کامل از بین نمی رود.

Illness Anxiety Disorder

- Preoccupation with having or getting a serious illness
- Physical sensations not present or mild
- Easily alarmed about health



- در هر مراجعه معاینات کافی انجام شود ولی اقدامات تهاجمی بیهوده تکرار نشوند. در صورت مراجعات مکرر با وجود طبیعی بودن کلیه معاینات و بررسی ها، به متخصصین اعصاب و روان ارجاع شوند.





اختلالات افسردگی در پاندمی COVID-19

- مواردی از خودکشی در طی قرنطینه گزارش شده است.
- افسردگی می تواند منجر به ناامیدی و بدنبال آن عدم مصرف داروها و پیگیری نکردن درمان شود.

• **علائم:** به مدت حداقل دو هفته

خلق افسرده، کاهش علائق، احساس خستگی، کندی روانی-حرکتی، افکار پیرامون مرگ و خودکشی، کاهش تمرکز، اختلال خواب(کاهش یا افزایش)، تغییر در اشتها(کاهش یا افزایش)، احساس گناه یا احساس پوچی و بی ارزشی، اختلال در عملکرد



- 5 علامت از 9 علامت: اختلال افسردگی اساسی(ماژور)
- 3 یا 4 علامت: انواع خفیفتر افسردگی

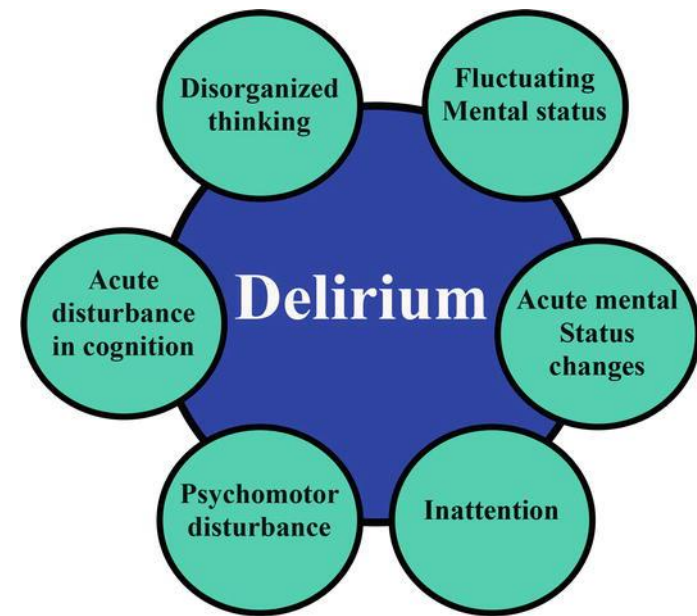


- امکان استفاده از تلفن همراه
- نوشتن نام روی لباس
- معرفی خود و برقراری ارتباط درمانی

- پس از برقراری ارتباط درمانی، پرسیدن سوال در مورد فکر خودکشی لازم است، این پرسش باعث افزایش اقدام به خودکشی نمی شود.



دلیریوم



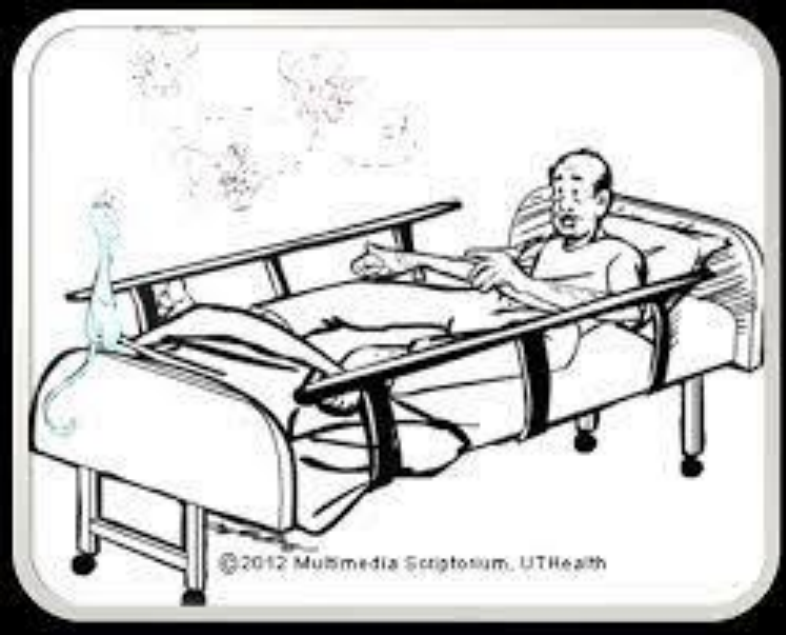
• علایم: عدم اورینتاسیون به زمان، مکان و شخص، نوسان در سطح هوشیاری، نوسان در علائم (تشدید در شب ها)، علائم سایکوز (توهم، هذیان)، شروع سریع علائم (طی چند ساعت تا چند روز)، اختلال خواب

1. دلیریوم هایپواکتیو (بویژه در هیپوکسی): خوابالوده، بی واکنش، بی حرکت و ساکت، کم حرف و افسرده به نظر میرسد.

2. دلیریوم هایپراکتیو: اضطراب، بی قراری، و یا تحریک پذیری

3. دلیریوم مختلط



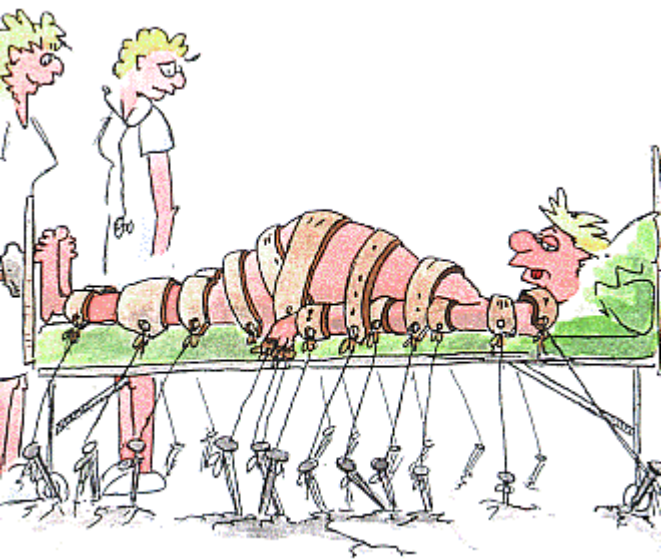


در افراد مسن شایعتر است.

عوامل مستعد کننده:

اختلالات ناشی از بیماری طبی زمینه ای مثلا هیپوکسی در بیمار مبتلا به کرونا، تعدد دارویی، داروهای آنتی-کولینرژیک، اختلال آب و الکترولیت، ترک ناگهانی در الکلیسم و اپیوم

- مهمترین درمان دلیریوم رفع اختلال طبی زمینه ای ایجاد کننده آن است.
- برخی درمان های دارویی مانند هالوپریدول به کنترل علایم دلیریوم کمک می کنند.
- Restraint طولانی مدت باعث تشدید دلیریوم می شود.



I THINK HE JUST MOVED! ADD ONE MORE!"



سایر اقدامات درمانی در دلیریوم:

- نظارت بر استفاده صحیح از ماسک اکسیژن
- پوزیشن Semi Sitting
- اورینته کردن مکرر بیمار به زمان، مکان و شخص
- تنظیم نور
- ساعت دیواری
- عینک، سمعک
- تشویق بیماران به گفتگوی آرام در اتاق



اختلال وسواسی جبری در پاندمی COVID-19

• علائم:

رفتار، افکار یا تصاویر تکراری (وسواس=obsession)

رفتارهایی که برای از بین بردن یا خنثی کردن وسواس انجام میدهد (اجبار=compulsion)

• حداقل یکساعت در روز وقتگیر باشد.



اختلال استرس حاد و استرس پس از سانحه در پاندمی COVID-19

• علائم:

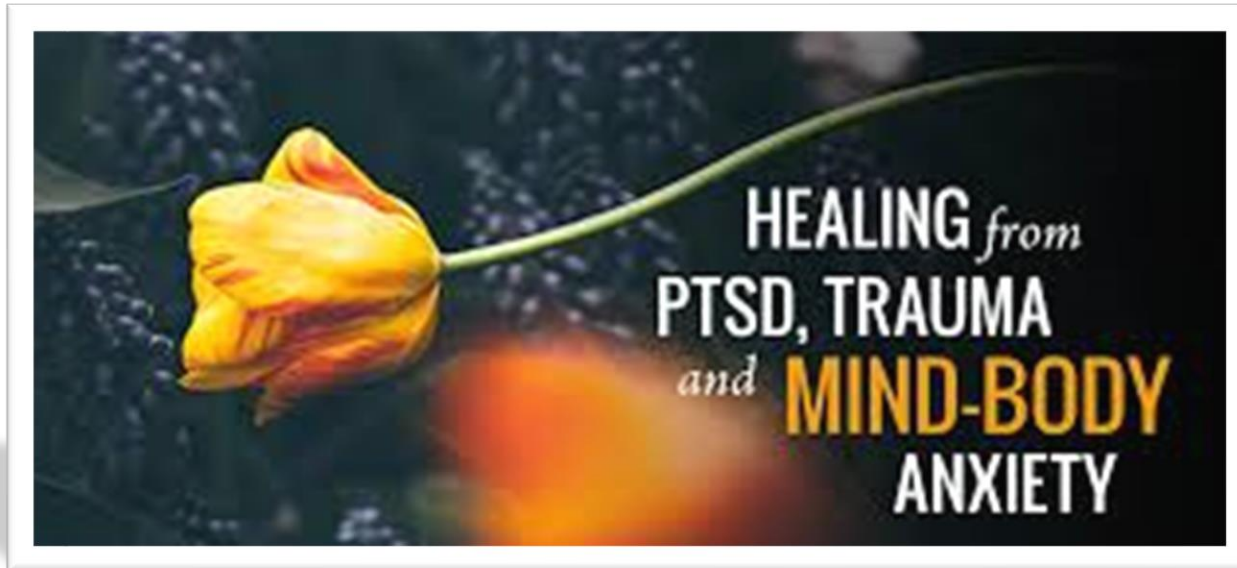
- تجربه مجدد و مکرر حادثه
- اجتناب از مواجهه با یادآورهای حادثه
- گوش به زنگی
- تغییرات خلقی

علائم در موارد قابل توجهی از افراد، مزمن و پایدار می شوند.



- ریسک بالاتر PTSD در کادر درمان

- 4 برابر افزایش ریسک PTSD در قرنطینه



با آرزوی سلامتی و لحظات خوش برای شما
عزیزان

