نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره پنجم، پاییز ۱۴۰۰، شماره سوم، صفحات ۳۰۹ تا ۳۱۰

خلاصه سیاستی

سلامت روان در جهان و ایران پساکرونا و ارائه راهکارهای ارتقای آن*

چکیده

همه‌گیری کووید-۱۹، علاوه بر سلامت جسمی، سلامت روانی افراد را تحت تأثیر قرار داده است. در این خلاصه سیاستی راهبردها و راهکارهای ارتقا سلامت روان پس از همه‌گیری کووید-۱۹ ارائه می‌شود.

کلید واژه‌ها: ارتقای سلامت، سلامت روان، سیاست بهداشت، کووید-۱۹

مقدمه

همه‌گیری کووید-۱۹ در دوسال گذشته فاجعه‌ای انسانی را در سراسر جهان ایجاد کرده است. نگاهی مختصر به ابعاد روانی اجتماعی این پدیده نشان می‌دهد که ما فقط با عوارض ناشی از مرگ روبه‌رو نیستیم؛ بلکه عوارض و معلولیت جسمی مزمن، عوارض روانی حاد و عوارض و معلولیت روانی مزمن به عنوان عواقب این بیماری بر جامعه تحمیل شده است. غفلت از این ابعاد باعث سقوط سرمایه اجتماعی و نشاط و در نهایت رفاه و سلامت روانی اجتماعی شده است. فرهنگستان علوم پزشکی در بهمن ماه سال۱۳۹۹ یک خلاصه سیاستی با همین مضون منتشر کرد. اینک با توجه به اهمیت موضوع و با بررسی ابعاد مختلف آن، راهکارها و پیشنهادهایی را ارائه می‌کند.

راهکارهای کلی ارتقای سلامت روانی اجتماعی جامعه با استناد به بند ۳ سیاست‌های کلی سلامت (ارتقای سلامت روان جامعه با ترویج سبک زندگی سالم اسلامی ـ ایرانی؛ تحکیم بنیان خانواده؛ رفع عوامل تنش‌آفرین در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی؛ ترویج آموزش‌های اخلاقی و معنوی)

۱. **پیشگیری:** کاهش تنش‌های روانی فردی و اجتماعی، برخورداری از فضای اجتماعی همراه با نگاه خوش‌بینی، امیدواری، تاب‌آوری، خود کارآمدی، نشاط و شادمانی، برخوردار از شفافیت، صداقت، اعتماد و سرمایه اجتماعی بالا، آموزش مهارت‌های زندگی به‌ویژه در زمینه مدیریت استرس و خشم و نیز مهارت ارتباطی با استفاده از ظرفیت شبکه‌های بهداشتی درمانی؛
۲. **مراقبت فعال مبتلایان:** غربالگری، انگ‌زدایی، ارزیابی دوره‌ای سلامت روان در کنار سلامت جسمی، ارجاع زودرس بیماران به مراکز درمانی روان‌پزشکی، تقویت خدمات درمان اورژانس، سرپایی و بستری، پوشش بیمه‌ای خدمات روان‌شناختی و روان‌پزشکی، آموزش برخورد علمی اصحاب رسانه در مواجهه با اقدامات بیماران روانی از قبیل خودکشی و غیره؛
۳. **مراقبت موارد مزمن:** خدمات توان‌بخشی، کاردرمانی و پیگیری بیماران مزمن روانی.

راهکارهای اجرایی و اقدامات

۱. الگو قرار دادن روش و منش مقام معظم رهبری در رعایت مصوبات ستاد ملی کرونا و لزوم تبعیت دستگاه‌ها و نهادهای مسئول از این مصوبات؛
۲. تشکیل کمیته سلامت روانی اجتماعی زیرمجموعه مستقیم ستاد ملی کرونا؛
۳. انتشار پیام واحد در مقابله با کرونا از مجموعه نظام؛
۴. آگاهی‌بخشی عمومی مستمر از دستورالعمل‌های بهداشتی و پیشگیری و اولویت دادن به آنها، توسط همه‌رسانه‌ها و تریبون‌ها؛
۵. تدوین و اجرای مقررات انضباطی برای متخلفان از دستورات و ضوابط و دستورالعمل‌های بهداشتی؛
۶. نظارت بر حسن اجرای مقررات با همکاری دستگاه‌های ناظر؛
۷. اختصاص درآمد ناشی از جریمه‌های دریافتی از متخلفان، برای اقدام‌های پیشگیری و نیز افراد آسیب‌دیده؛
۸. پرهیز از بزرگ‌نمایی مشکلات دیگر کشورها در مبارزه با کرونا در سطح رسانه‌ها؛
۹. استفاده از تجارب موفق سایر کشورها که در پیشگیری از کرونا موفق بوده‌اند؛
۱۰. توجه به نظرات کارشناسی گروه‌های مختلف پزشکی و سلامت؛

* این سند محصول مذاکرات علمی انجام شده در فرهنگستان علوم پزشکی است که توسط هیئت رییسه جمع‌بندی و در معاونت علمی تنظیم شده است.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]

۱۱. پیشگیری از فرسودگی شغلی و استفاده از راهکارهای پیشنهادی علمی در این راستا؛
۱۲. توصیه به ترویج مراسم مجازی برای همه فوت‌شدگان، به منظور جلوگیری از بروز عوارض سوگ ابراز نشده و سوگ مرضی؛
۱۳. تدارک تمامی اقلام دارویی، امکانات و تجهیزات مورد نیاز درمان‌های روان‌پزشکی؛
۱۴. پوشش کامل بیمه خدمات روان‌پزشکی، روان شناختی و مشاوره سرپایی و بستری؛
۱۵. ضرورت توجه بیشتر به پژوهش‌های حوزه سلامت روان، از قبیل پیمایش ملی، غربالگری سلامت روان افراد بهبود یافته، سوگوار و آسیب پذیر، وارزیابی فرسودگی شغلی؛
۱۶. پرهیز از هرگونه اقدامی که منجر به ایجاد تنش‌های بیشتر روانی اجتماعی، و یا ایجاد فضای یأس و نومیدی درجامعه شود؛
۱۷. تلاش برای ایجاد فضای اجتماعی مشحون از امید، نشاط، خوش‌بینی، مشارکت اجتماعی و اعتماد عمومی بالا، همراه با تاب‌آوری و خود کارآمدی، مورد انتظار و نیاز آحاد جامعه؛
۱۸. تلاش در جهت تعادل، برقراری و تداوم فضای بیم و امید واقع‌بینانه و پرهیز از شعار زدگی و غرور، سیاه‌نمایی و ناامیدی؛
۱۹. صداقت و شفافیت حداکثری در اطلاع‌رسانی عمومی؛
۲۰. حمایت از سازمان‌های مردم نهاد و داوطلبان از همه اقشار و صنوف فعال در حوزه کرونا؛
۲۱. تقویت اعتماد عمومی در جهت ارتقای سرمایه اجتماعی؛
۲۲. ارتقای جایگاه سلامت روان و سلامت اجتماعی در ساختار نظام سلامت از نظر تشکیلات و اعتبارات؛
۲۳. تمرکززدایی و تفویض اختیار ستاد به استان‌ها؛
۲۴. گرامی داشت و تقدیر عملی از کادر پزشکی و داوطلبان سلامت حاضر در صحنه و نیز فقیدان و شهیدان مدافع سلامت.

پیوست

تحلیل وضعیت جهانی و ایران

مطالعات گسترده جهانی نشان می‌دهد که بیشترین آسیب همه‌گیری کرونا در قسمت سلامت روان مردم جهان بوده است. شیوع بالای عوارضی همچون اضطراب و خستگی مزمن، کاهش تمرکز و حافظه، شیوع بالاتر افسردگی، اختلالات خواب در صدر عوارض ناشی از کرونا است. مطالعات بسیاری طی دوسال گذشته انجام شده که بروز بیشتر این عوارض را پس از کرونا تأیید کرده است. متأسفانه شیوع اختلالات در خانم‌ها بیش از آقایان و در سنین جوانی بیشتر از سایر رده‌های سنی است. شیوع افسردگی و اضطراب در کشورهایی که بروز بیشتر بیماری را تجربه کرده‌اند بیشتر از سایر کشورها است و شیوع مطالعات داخلی هم بروز بالاتر این عوارض را در جمهوری اسلامی ایران نشان می‌دهد. نشانه‌های این آسیب‌ها بروز بیشتر رفتارهای نامطلوب فردی، خانوادگی و اجتماعی است. برخی عوامل هم این آسیب‌ها را افزون می‌کند. ازجمله آنها می‌توان به این موارد اشاره کرد.

۱. پوشش مداوم رسانه‌ها و تأکید بر نرخ بالای مرگ‌ومیر بیماری؛
۲. مقصر دانستن بازماندگان یا اعضای خانواده در انتقال بیماری به دیگران؛
۳. ترس و اضطراب خود فرد مبتلا در سرایت بیماری به دیگران؛
۴. مرگ اعضای نزدیک خانواده و احساس گناه در بازماندگان؛
۵. عدم برگزاری مراسم تشییع و تدفین و ختم فوت شدگان؛
۶. خستگی و فرسودگی شغلی ناشی از شرایط کرونا؛
۷. سوء استفاده از طریق یأس‌آفرینی و سیاه‌نمایی دشمنان داخلی و خارجی از این پدیده؛

متأسفانه در ارائه آمارها تنها به آمار فوتی‌های روزانه توجه می‌شود. درحالی‌که این قله کوه یخ است و موارد مهم‌تر به ترتیب در ذیل آن قرار می‌گیرند.

۱. افزایش نرخ سایر مرگ‌های جامعه، که به علت کاهش ظرفیت پاسخگویی نظام‌های سلامت و مراجعه تاخیری بیماران به علت ترس از بیمارستان‌های مملو از بیماران کرونایی اتفاق می‌افتد.
۲. سوگ‌های ابراز نشده، که به علت همدلی نکردن آشنایان در اثر ترس از ابتلای به کرونا در مواجهه با اقوام فرد فوت شده اتفاق می‌افتد و اطرافیان فرد فوت شده را دچار عوارض حاد و مزمن سوگ ابراز نشده می‌کند.
۳. صدمات مربوط به عوارض ناشناخته بیماری کرونا که اغلب به مدت طولانی باقی می‌مانند. عوارضی مانند اختلالات عروقی، اختلال حس بویایی و چشایی و شنوایی، اختلالات مزمن تنفسی، درد مزمن قفسه‌سینه و سایر موارد، همگی خود زمینه ساز بروز اختلالات افسردگی و اضطراب هستند.

Policy Brief

Mental Health in the Post-Corona Era and Recommendations to Improve it*

Abstract

In addition to the Covid 19 pandemic has affected mental health.as well as physical health. This policy brief presents strategies and activities to promote mental health after the Covid 19 pandemic.

Keywords: COVID-19, Health Policy, Health Promotion, Mental Health

* The backbone of this document is scientific discussion in Academy of Medical Sciences. The conclusion is made by the Board of Directors and the Vice President of Academy sets it

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]