



انجمن بین المللی پیشگیری از خودکشی (IASP)

رهنمودهایی در رابطه با شیوع ویروس کرونای جدید (کووید-۱۹)

مارس، ۲۰۲۰

همانطور که می‌دانید، جهان در حال حاضر در شرایط بی‌سابقه و پیش‌بینی نشده‌ای به سر می‌برد. شیوع ویروس کرونای جدید (کووید-۱۹)، به یک معضل جهانی تبدیل شده است و مقابله با آن نیز نیازمند همبستگی جهانی است. ما باید نسبت به همه افرادی که به نوعی از این بیماری رنج می‌برند، حس همدلی داشته باشیم و از هرگونه تبعیض، نسبت به ریشه و خاستگاه این بیماری و یا افراد مبتلا به آن بپرهیزیم. چرا که کاهش شیوع این بیماری نیازمند اطلاع‌رسانی و اقدام صریح و صادقانه است و مبارزه و شکست این ویروس نیز تنها از طریق یک اتحاد جهانی میسر است.

در طول همه‌گیری کووید-۱۹، متخصصان سازمان بهداشت جهانی (WHO) و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، به طور مستمر رهنمودها و توصیه‌های لازم را در اختیار ما قرار می‌دهند و از طرفی دیگر تیم‌های اورژانس بهداشت عمومی و مؤسسات تحقیقاتی نیز به طور مداوم به روز می‌شوند و دولت‌ها را در یافتن مؤثرترین رویکردها برای مهار و کاهش شیوع این ویروس یاری می‌کنند.

از طرفی، حجم بالای اخبار مربوط به همه‌گیری ویروس کرونا که به صورت مداوم و روزانه منتشر می‌شود، می‌تواند منجر به ایجاد یا افزایش اضطراب، نگرانی و وحشت در عموم مردم و به ویژه در افراد مبتلا به بیماری‌های روانی شود. بنابراین باید آگاه باشیم که اگرچه در حال حاضر زمان قطعی خروج از این بحران مشخص نیست، اما این دوران نیز خواهد گذشت. سعی کنید اخبار و اطلاعات مربوط به این همه‌گیری را تنها از منابع موثق دنبال کنید و از اخبار و شایعات غیر رسمی که باعث افزایش اضطراب می‌شوند، دوری کنید. همچنین سعی کنید نگرانی‌ها و افکار خود را با دیگران به اشتراک بگذارید و درباره آنها صحبت کنید و به یاد داشته باشید که اغلب کشورها، دارای خطوط تلفنی بحران هستند که منابعی ارزشمند برای ارائه خدمات مشاوره‌ای و حمایت عاطفی در چنین شرایطی، محسوب می‌شوند. اطلاعات تماس مراکز و خطوط تلفنی بحران در کشورهای مختلف جهان در وبسایت IASP به آدرس زیر آمده است:

https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/

اگر چه در خانه ماندن و عدم ملاقات با عزیزان بسیار سخت و دشوار است، اما در عین حال تنها راه جلوگیری از شیوع ویروس کرونا، پیروی از توصیه‌های بهداشتی متخصصان در زمینه رعایت فاصله اجتماعی است. در این شرایط سخت، سعی کنید تا حد امکان از راه‌های ارتباطی موجود- که امکان برقراری ارتباطات اجتماعی و تامین نیازهای عاطفی را فراهم می‌کنند- استفاده کنید و ارتباط خود را با خانواده و دوستان حفظ کنید. علاوه بر این، باید حواسمان باشد تا افرادی را که به تلفن، کامپیوتر، شبکه‌های اجتماعی و نرم‌افزارهای تماس تصویری دسترسی ندارند، از یاد نبریم و اطمینان حاصل کنیم که این افراد را به حال خود رها نکرده‌ایم. گاهی اوقات که احساس سردرگمی و درماندگی می‌کنیم، بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم کمک و احوال‌پرسی از دیگران است. ببینید که چگونه می‌توانید در جامعه خود خدمت‌رسانی کنید. رفتارهای بشردوستانه‌ای مانند کمک به دیگران در مسائل روزمره و ارائه خدماتی مانند تهیه مایحتاج برای اعضای آسیب‌پذیر جامعه، باعث ارتقا بهزیستی و سلامت روان در طرفین خواهد شد.

یکی از مهم‌ترین کارهایی است که در هفته‌ها و ماه‌های آینده می‌بایست انجام دهیم، مراقبت از سلامت جسمی و روانی خود است. اغلب ما، در این روزها بیشتر وقت خود را در خانه و قرنطینه می‌گذرانیم که این موضوع می‌تواند پیامدهای زیادی را به دنبال داشته باشد. در این شرایط داشتن برنامه‌های منظم روزانه از جمله نرمش، خواب کافی، رعایت رژیم غذایی سالم و متعادل و نوشیدن آب کافی می‌تواند به ما بسیار کمک کند. علاوه بر این باید سعی کنیم متناسب با محدودیت‌های فعلی، شرایط جدیدی را در خانه و محل کار ایجاد کنیم. به عنوان مثال سعی کنیم با رعایت ملاحظات از طبیعت و نور خورشید استفاده کنیم. علاوه بر این نوشتن یادداشت‌های روزانه نیز از طریق شناخت احساسات و تخلیه هیجانی، به ما کمک می‌کند تا بتوانیم احساسات خود را پردازش و مدیریت کنیم. انجام برخی فعالیت‌های سالم در خانه مانند نظافت کردن، مطالعه، گوش دادن به موسیقی، آشپزی، تمرین ذهن‌آگاهی و یوگا نیز می‌توانند آرامش‌بخش باشند.

سازمان بهداشت جهانی به طور مستمر توصیه‌ها و دستورالعمل‌هایی را درباره چگونگی محافظت از خود در برابر ویروس کووید-۱۹ منتشر می‌کند. اطلاعات به روز شده در این زمینه با موضوعات: راهنمای اصول بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی، گزارش‌های اجرایی، آخرین وضعیت، راهنمای سفر، توصیه‌های تخصصی و رسانه از طریق وبسایت زیر قابل دسترسی است:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

اطلاعات و دستورالعمل‌های بیشتر در رابطه با ملاحظات بهداشت روان و پیشگیری و کاهش انگ مرتبط با کووید-۱۹ نیز از طریق لینک‌های زیر قابل دسترسی است:

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid19-stigma-guide.pdf>

ما بدینوسیله مراتب قدردانی و حمایت خود را از همه دست‌اندرکاران و پرسنل بهداشت و درمان و داوطلبانی که بی‌وقفه در خط مقدم مبارزه با این بیماری مبارزه می‌کنند، اعلام می‌داریم. در این روزهای سخت، همه این افراد به یاری ما نیازمند هستند و ما باید با تمام قوا از آنها پشتیبانی و حمایت کنیم. تلاش‌های جمعی ما در دوران همه‌گیری کرونا، شهادی بر وحدت و اتحاد مردم است. ما، انجمن بین‌المللی پیشگیری از خودکشی (IASP) همچنان پیام امید و پشتیبانی را به سراسر جهان خواهیم فرستاد. چرا که در هفته‌ها و ماه‌های پیش رو، همگی می‌بایست قوی، انعطاف‌پذیر و ثابت قدم باشیم. ما در کنار هم بر این مصیبت غلبه خواهیم کرد و به عنوان یک جامعه جهانی به بالندگی خواهیم رسید.

کمیته اجرایی انجمن بین‌المللی پیشگیری از خودکشی (IASP)

<https://www.iasp.info>

خطوط بحران برای تماس در مواقع ضروری:

- خط تلفن صدای مشاور سازمان بهزیستی: ۱۴۸۰
- اورژانس اجتماعی: ۱۲۳

*Translated into Farsi by Iranian Scientific Society for Suicide Prevention (IRSSP). the original English version is available at: https://www.iasp.info/pdf/2020_briefing_statement_covid19.pdf

جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران در شبکه‌های اجتماعی

سایت: <http://irssp.iums.ac.ir/>

اینستاگرام: iranpreventionofsuicide

تلگرام: Isssp

آپارات: <https://www.aparat.com/irssp.iums.ac.ir>

یوتیوب: <https://www.youtube.com/channel/UCduHiF0116t8Fr8Cu1NRvMw>



جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران
Iranian Scientific Society for Suicide Prevention