



اثرات روانشناختی یک پاندمی کشنده

آنچه در کووید-۱۹ رخ داد

مولفین:

حامد دلام

(عضو هیات علمی، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری، دانشکده علوم پزشکی لارستان)

دکتر محمد رفیع بنیرافشان

(عضو هیات علمی، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری، دانشکده علوم پزشکی لارستان)

احمد رضا عیدی

(دانشجوی رشته پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده علوم پزشکی لارستان)

تصویر گر:

تارا احمد سمالی

انتشارات آناتوب

سرشناسه	دلام، حامد، ۱۳۷۲-
عنوان و نام پدیدآور	اثرات روانشناختی یک اپیدمی کشنده: آنچه در کووید-۱۹ رخ داد/ مولفین حامد دلام، محمدرفع بذرافشان، احمدرضا عیدی؛ تصویرگر تارا احمدشمالی
مشخصات نشر	تهران: آناطب، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۴۹ ص: مصور، جدول
شابک	978-622-7877-19-9
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	ص: ع به انگلیسی Hamed Delam, Mohammad-Rafi Bazrafshan, Ahmadrza Eidi. Psychological impacts of a deadly pandemic: What happened during COVID-19
یادداشت	واژهنامه
یادداشت	کتابنامه: ص [۱۲۷] - ۱۴۵
یادداشت	نمایه
عنوان دیگر	آنچه در کووید-۱۹ رخ داد
موضوع	بیماری همه گیر کووید-۱۹، ۲۰۲۰- -- جنبه های روانشناسی
	کووید-۱۹ -- جنبه های روان شناسی COVID-19 Pandemic, 2020- -- Psychological aspects COVID-19 (Disease) -- Psychological aspects Emerging infectious diseases -- Psychological aspects
شناسه افزوده	بذرافشان، محمدرفع، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	عیدی، احمدرضا، ۱۳۷۲-
رده بندی کنگره	RA۶۴۴
رده بندی دیویی	۱۹۶۲۴/۴۴۶۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۳۳۳۰۷



www.ketab.ir

اثرات روانشناختی یک اپیدمی کشنده

مولفین	:	حامد دلام، دکتر محمدرفع بذرافشان، احمدرضا عیدی
ناشر	:	انتشارات آناطب
چاپ اول	:	سال ۱۴۰۰
تیراژ	:	۳۰۰ جلد
قیمت	:	۹۸۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۸۷۷-۱۹-۹

◀ کلیه حقوق محفوظ است. ▶

✉ تهران میدان انقلاب، ابتدای کارگر شمالی، کوچه رستم پلاک ۲۱، واحد ۲

☎ تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۶۲۸۵۶-۶۶۴۶۲۸۵۶ 🌐 سایت: www.anateb.net

تقدیم

ماحصل آموخته‌هایم را تقدیم می‌کنم به آنان که مهر آسمانی‌شان آرام‌بخش آلام زمینی‌ام است

به استوارترین تکیه‌گاهم، دستان پرمهر پدرم

به سبزترین نگاه زندگیم، چشمان سبز مادرم

که هرچه آموختم در مکتب عشق شما آموختم و هرچه بکوشم قطره‌ای از دریای بی‌کران
مهربانیتان را سپاس نتوانم بگویم

امروز هستی‌ام به امید شماست و فردا کلیه باغ به‌شتم رضای شما...

همچنین بر خود لازم می‌دانم این کتاب را تقدیم کنم به مدافعان سلامت کشورمان که از زمان
شروع پاندمی کووید-۱۹ تاکنون با ایثار و از خودگذشتگی، جان انسان‌های زیادی را نجات دادند.

حامد دلام

عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی لارستان

فهرست

پیشگفتار.....	۸
فصل اول: اپیدمیولوژی.....	۹
مقدمه.....	۱۰
چقدر باید نگران کووید-۱۹ باشیم؟.....	۱۲
آیا اکنون در یکی از نادرترین لحظات تاریخ هستیم؟.....	۱۲
کروناویروس.....	۱۲
سندروم حاد تنفسی شدید (سارس).....	۱۳
قطع زنجیره انتقال.....	۱۴
موج اول.....	۱۵
موج دوم.....	۱۶
سندروم تنفسی خاورمیانه (مرس).....	۱۶
کووید-۱۹.....	۱۸
شیوع و مرگ و میر جهانی.....	۱۹
عوامل خطر.....	۲۱
الف) سن بالا.....	۲۱
ب) جنسیت.....	۲۱
ج) دیابت.....	۲۲
د) فشار خون بالا.....	۲۲
ه) بیماری‌های قلبی و عروقی.....	۲۳
و) شلوغی.....	۲۳
ز) سایر عوامل خطر.....	۲۴
تظاهرات بالینی.....	۲۴
دوره کمون بیماری.....	۲۶
تشخیص.....	۲۶
معاینه فیزیکی.....	۲۶

۲۶	معاینه تصویر برداری CT
۲۷	یافته‌های آزمایشگاهی
۲۷	تست‌های تشخیصی
۲۸	شدت عفونت
۲۹	انتقال
۳۰	دوره انتقال ویروسی
۳۱	گزارشی موردی در ماه‌های اول اپیدمی
۳۳	توصیه‌هایی برای پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹
۳۵	قرنطینه
۳۷	فصل دوم: افسردگی
۳۹	علائم افسردگی:
۴۰	انواع افسردگی
۴۵	تشخیص پرستاری
۴۹	فصل سوم: اختلال اضطرابی
۵۰	اضطراب بیمارگونه
۵۱	علائم اضطراب
۵۱	علائم فیزیکی
۵۱	علائم هیجانی
۵۱	علائم شناختی
۵۲	اختلال پانیک و گذرهراسی
۵۳	فوبیا
۵۳	فوبی ساده یا خاص:
۵۳	فوبیای اجتماعی:
۵۳	اختلال وسواسی-جبری
۵۴	عوامل مؤثر در پیش آگهی خوب بیماران وسواسی
۵۴	عوامل مؤثر در پیش آگهی بد بیماران وسواسی:
۵۴	اختلال استرس پس از سانحه:
۵۴	انواع PTSD

۵۵	اختلال اضطرابی منتشر
۵۷	اقدامات پرستاری در بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی
۵۹	فصل چهارم: استرس، بحران و سندرم استرس پس از سانحه
۶۰	تاثیر استرس بر بدن
۶۰	عوامل استرس زا
۶۱	طبقه بندی عوامل تنیدگی آور
۶۱	واکنش افراد در مقابل تنیدگی
۶۱	پاسخ به تنیدگی
۶۲	فرآیند سازگاری
۶۲	بحران
۶۳	انواع بحران:
۶۳	مراحل بحران:
۶۴	مرحله فرسودگی
۶۵	اختلال استرس پس از سانحه
۶۶	تشخیص پرستاری:
۶۶	مقابله با استرس:
۶۸	فصل پنجم: اختلال وسواس
۶۹	انواع وسواس
۶۹	۱- وسواس فکری
۷۰	۲- وسواس عملی
۷۵	مقابله با وسواس:
۷۶	فصل ششم: رفتارهای خود آسیب رسان
۷۷	سبب شناسی خودکشی
۷۷	علل جامعه شناختی
۷۸	انواع خودکشی
۷۸	۱- خودکشی خودخواهانه
۷۸	۲- خودکشی دیگرخواهانه

۷۸	۳- خودکشی بی‌هنجاری
۷۹	علل روانشناختی
۸۰	اختلالات طبیی:
۸۰	عوامل معنوی
۸۳	پیشگیری از خودکشی
۸۵	فصل هفتم: پیامدهای روان شناختی کووید-۱۹ در کودکان
۸۹	فصل هشتم: سایر کندریا
۹۹	فصل نهم: اعتیاد به اینترنت
۱۰۸	فصل دهم: سوء مصرف مواد مخدر
۱۱۱	تاثیر بر خانواده
۱۱۲	تاثیر بر اجتماع
۱۱۴	نتیجه گیری
۱۱۵	فصل یازدهم: مروری بر اثرات روانشناختی
۱۱۹	استراتژی‌های پیشگیرانه
۱۲۱	فصل دوازدهم: کووید-۱۹ و لزوم سبک زندگی جدید
۱۲۳	مراحل انجام ریلکسیشن
۱۲۷	فهرست منابع
۱۴۶	واژه نامه
۱۴۸	واژه یاب

پیشگفتار

بهداشت روان به مفهوم تامین و ارتقاء سلامت روانی فردی و اجتماعی، پیشگیری از ابتلا، درمان مناسب بیماری‌های روانی و توانبخشی بیماران روانی است.

امروزه توجه متخصصین حوزه بهداشت روان اغلب صرف یافتن راه‌های مناسب برای حل مشکلات روانی است که انسان‌ها در برخورد با مسائل روزمره با آن‌ها رو به رو هستند. کووید-۱۹ یکی از بیماری‌های حاد تنفسی و فراگیر در سراسر جهان است که علاوه بر عوارض جسمانی، باعث بوجود آمدن طیف گسترده‌ای از مشکلات روانی در بیماران مبتلا، خانواده‌های آن‌ها، اطرافیان و کادر بهداشتی - درمانی که به نوعی در خدمت رسانی به این بیماران، درگیر هستند، مشاهده می‌شود.

مولفین امیدوار هستند این کتاب برای شناساندن مهمترین اثرات روانشناختی کووید-۱۹ به دانشجویان، خانواده‌ها و بنایر افراد درگیر با این بیماری مفید واقع شود. امید است افرادی که این کتاب را مطالعه می‌نمایند ضمن بهره‌گیری از مطالب کتاب با ارائه پیشنهادات سازنده خود، ما را در تکمیل و روزرسانی کتاب یاری رسانند.

حامد دلام

عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی لارستان

دی ماه ۱۴۰۰