

تدبیرهایی با رویکرد روانی - اجتماعی جهت ارتقاء سلامت کادر دندان پزشکی در دوران

همه گیری ویروس کووید-۱۹

۱. نویسنده مسئول: دکتری تخصصی روانشناسی سلامت، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.
Email: binandeh@mail.mui.ac.ir

الهام السادات بیننده^۱

لازم است آماده سازی، آموزش و آگاه سازی بیماران در خصوص چگونگی استفاده از تجهیزات حفاظتی و انجام رفتارهای پیشگیرانه، «قبل» از مراجعه به مطب و از طریق تماس تلفنی، بروشور و یا کلیپ های ضبط شده توسط کادر درمان مدنظر قرار گیرد تا احتمال بروز رفتارهای پیش بینی نشده را کاهش می دهد و از بروز خطرات بیشتر در حین درمان جلوگیری شود.

۳. ابهامات و ناشناخته های علمی زیادی که در مورد این ویروس وجود دارد، موجب خستگی و فرسودگی کادر درمان دندان پزشکی می گردد. در این زمینه تکنیک های «خود مراقبتی» توصیه می شود (۴) که چند مورد آن به شرح زیر است:

الف) هنگام مواجهه با اطلاعات جدید به مفهوم «بهداشت اطلاعات» دقت داشته باشند، بدین معنا که برای کسب اطلاعات جدید، کمیت، کیفیت (علمی بودن یا مبتنی بر شواهد بودن)، کارآیی و سازگار بودن اطلاعات جدید با اطلاعات قبلی را در نظر بگیرند و در حین به روز شدن، به اندازه ای به جستجوی اطلاعات جدید بپردازند که وقت و انرژی افراد تلف نشود و به تنظیم هیجانات آسیب نزنند (۵).

ب) قرار گرفتن در شرایط عدم قطعیت و ابهام، اضطراب را است. این شرایط معمولاً باعث انجام رفتارهای ناکارآمد می شود. برای مثال در چنین شرایطی ممکن است افراد پس از دریافت یک خبر ناخوشایند، بدون بررسی صحت آن خبر، آن را برای دیگران ارسال یا بازگو کنند و موجب نادیده گرفته شدن پیام های صحیح و دستورالعمل های علمی شوند.

کووید-۱۹ (COVID-19) یک سندرم حاد تنفسی (Severe acute respiratory syndrome) در اورژانس بهداشت عمومی است. این بیماری برای اولین بار در ووهان چین و سپس در سراسر جهان شیوع یافت. علائم شایع آن، پنومونی، تب، سرفه خشک، دردهای عضلانی و خستگی است (۱). در حال حاضر، انتقال انسان به انسان از طریق تماس با قطرات ناشی از صحبت کردن، سرفه، عطسه، ذرات معلق در هوا در محیط های بالینی و همچنین نمونه های خونی آلوده تأیید شده است (۲). به همین دلیل تدبیرهایی برای کمک به تیم درمان دندان پزشکی که در تماس مستقیم با مخاط و خون و سایر ترشحات تنفسی هستند، ارائه شده است.

۱. شیوع کووید-۱۹ باعث افزایش اضطراب در زندگی روزمره شده است. اگر این احساس اضطراب شدت یابد، از یک سو باعث ایجاد ناراحتی، اختلال در انجام امور روزمره و کارکردهای طبیعی زندگی و از سوی دیگر موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. در این شرایط آگاهی و پذیرش از اینکه همه ی امور تحت کنترل نیستند، مشخص کردن قلمرو کنترل درونی و بیرونی، ارائه ی تعریفی از موانع و مشکلات و همچنین تمرکز بر آنچه که قابل تغییر است مثل رفتارها و احساسات، اهمیت دارد و این آگاهی و پذیرش در تاب آوری و حرکت به سوی زندگی ارزشمند توأم با رضایت مندی مؤثر است.

۲. اضطراب ناشی از اعمال دندان پزشکی در دوران همه گیری ویروس کووید-۱۹، دو چندان می شود (۳). میزان این اضطراب و نگرانی در افراد مختلف متغیر است و به تبع واکنش افراد به اضطراب شان نیز متفاوت خواهد بود. بنابراین

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۲/۱۰

تاریخ اصلاح: ۱۳۹۹/۱/۲۶

تاریخ ارسال: ۱۳۹۸/۱۲/۲۸

استناد به مقاله: بیننده الهام السادات. تدبیرهایی با رویکرد روانی - اجتماعی جهت ارتقاء سلامت کادر دندان پزشکی در دوران همه گیری ویروس کووید-۱۹. مجله دانشکده دندان پزشکی اصفهان. ۱۳۹۹؛ ۱۶(۲): ۲۳۱ - ۲۳۲.

آن‌ها، به خود، بیماران یا همکاران، برچسب ضعیف و ترسو زنند.

- آمادگی برای مواجهه‌ی احتمالی با انگ‌های اجتماعی نظیر اجتناب برخی شهروندان از خود به خاطر شرایط شغلی کادر درمان را داشته باشند.
- برخورداری از «حمایت‌های اجتماعی» نظیر بهره‌مندی از حمایت دوستان، همکاران و در صورت نیاز روانشناس را مورد توجه قرار داده و در مورد نگرانی‌ها و احساسات‌شان با دیگران صحبت کنند.
- به منظور تخلیه‌ی هیجانات، گروه‌های مجازی به کمک یک رهبر مجرب با تعداد کاربر محدود تشکیل دهند (شبهه به گروه‌های بالینت درمانگران) تا تجربیات، بدون قضاوت و با همدلی به اشتراک گذاشته شوند.
- از فون آرمش به عنوان تدبیری ویژه برای ارتقای سلامت استفاده نمایند. در صورت امکان می‌توانند در فاصله بین ویزیت‌ها، زمانی را به اجرای این روش‌های فیزیکی و روان‌شناختی اختصاص دهند تا وضعیت کلی آرامش‌پذیدار شود. در این صورت علاوه بر کاهش خستگی، فرصتی فراهم می‌شود تا آثروسل‌های موجود در هوا، نشست کنند. انجام این تمرین‌ها به صورت مداوم، اثرات شگرفی بر سلامتی خواهند داشت.
- برای بهبود فضای درمان از تکنیک‌های ایجاد محیط شاد (شوخی، طبعی، پخش موسیقی، طرح‌بخش، پخش تصاویر طبیعت، آروماتراپی و غیره) استفاده نمایند.

ج) در این سبک زندگی کاهش ساعت‌های کاری و انجام تمرین‌های خودآرام‌سازی و خودایمن‌سازی را مورد توجه قرار داده و به انجام تمرین‌های ورزشی، خواب کافی و همچنین تغذیه‌ی مناسب بیش از پیش اهمیت دهند.

د) با توجه به ابهام در تشخیص مبتلایان به ویروس کووید-۱۹، کادر درمان دندانپزشکی باید همه‌ی بیماران را ناقل در نظر بگیرند. این طرز فکر ممکن است باعث ایجاد فشار روانی، ایجاد اختلال در رابطه‌درمانی، عدم همدلی با بیمار، بروز فرسودگی شغلی، کاهش رضایت شغلی و افزایش احتمال وقوع رفتارهای پیش‌بینی‌نشده شود. بنابراین کادر درمان دندانپزشکی بهتر است:

- از الگوی ارتباطی مشارکتی پزشک-بیمار استفاده کنند. در این الگو، پزشک و بیمار هر دو مسئول هستند و تصمیم‌گیری‌ها به یک نسبت توسط آن‌ها انجام می‌شود. بنابراین بیمار و پزشک هر دو در انجام اقدامات پیشگیرانه‌ی انتقال بیماری احساس مسئولیت نموده و فشارها از دندانپزشک کاسته می‌شود.
- آمادگی لازم را جهت مقابله با رفتارهای پرخاشگرانه و پرهیز از مشاجره و درگیری مورد توجه قرار دهند.
- به استفاده از تکنیک‌های ارتباطی کلامی و رفتاری (نظیر توجه، گوش دادن فعال و ارتباط چشمی) همراه با مدارا و همدلی بیش از پیش توجه نمایند.
- نشانه‌های اضطراب را بشناسند و در صورت مشاهده‌ی

References

1. Wu Z, McGoogan JM. Characteristics of and Important Lessons from the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72 314 Cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. JAMA 2020; 323(13): 1239-42.
2. Xie X, Li Y, Sun H, Liu L. Exhaled droplets due to talking and coughing. J R Soc Interface 2009; 6(Suppl 6): S703-S714.
3. Binandeh E, Seraj Khorami N, Asgari P, Feizi Gh, Tahani B. The effectiveness of acceptance and commitment therapy on oral health-related quality of life in patients with dental anxiety. J Isfahan Dent Sch 2020; 16(1): 31-44. [In Persian].
4. Afshar H. Therapists' burnout [video file]. 2020. Available from: <https://www.aparat.com/v/XfmFq>.
5. Goli F. Information health [video file]. 2020. Available from: <https://www.aparat.com/v/mnuvM>