مجله دانشگاه علوم پزشکی جیرفت

دوره ۷، شماره ۱، بهار ۱۳۹۹

سخن سردبیر

Editorial

# مقابله با استرس ناشی از همه‌گیری ویروس COVID-19

**محمد اله توکلی**[۱]

استاد فیزیولوژی، مرکز تحقیقات فیزیولوژی- فارماکولوژی، پژوهشکده علوم پایه پزشکی، گروه فیزیولوژی و فارماکولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، رفسنجان، ایران

**ایمیل:** m_alahtavakoli@rums.ac.ir **تلفن:** ۰۳۴۳۱۳۱۵۰۸۳ **نمابر:** ۰۳۴۳۱۳۱۵۰۰۳

در حال حاضر ویروس COVID_19 (بیماری کرونا) که در بعضی از مبتلایان منجر به سندرم زجر تنفسی شدید و حاد[۱] شده و ممکن است منجر به مرگ برخی بیماران نیز گردد، پاندمیک[۲] یا جهانگیر شده و در حال گسترش در همه کشورها است (۱). عدم وجود هرگونه درمان یا پیشگیری قطعی و پیش‌بینی برخی از اپیدمیولوژیست‌ها در خصوص ابتلای حداقل ۶۰٪ جامعه به این بیماری، استرس و نگرانی زیادی را در جوامع ایجاد کرده‌است (۲).

ترس و اضطراب ناشی از ابتلای احتمالی، مخرب بوده و می‌تواند منجر به ناهنجاری‌های روحی روانی و استرس در افراد شود. ترس و استرس با تحریک هیپوتالاموس در مغز و به‌دنبال آن افزایش ترشح هورمون کورتیزول از قشر غده فوق کلیه و تحریک اعصاب سمپاتیک در سراسر بدن در کوتاه‌مدت برای مقابله بدن با عوامل استرس‌زا سودمند است (۳). اما اگر این ترس و استرس و پاسخ بدن یعنی افزایش سطح کورتیزول و تحریک سمپاتیک در درازمدت باقی بماند، مخرب بوده و منجر به تضعیف سیستم ایمنی و کاهش توان بدن در مبارزه با بیماری‌ها از جمله کرونا می‌شود (۴). بنابراین، مقابله با استرس جامعه را در برابر بیماری مقاوم می‌کند.

اقدامات متعددی جهت حمایت از خود و کاهش استرس وجود دارد که از جمله آن می‌توان به فاصله گرفتن از تماشا، شنیدن و یا خواندن اخبار تکراری بیماری کرونا از طریق رسانه‌های اجتماعی اشاره‌نمود. شنیدن مکرر اخبار در مورد گسترش این بیماری در ایران و جهان استرس‌آور بوده و ترس و نگرانی را بیشتر دامن می‌زند.

در زمانی که در قرنطینه خانگی به سر می‌بریم، مراقبت از بدن خود با کنترل استرس اهمیت دوچندان پیدا می‌کند. تکنیک‌های آرام‌سازی، نفس‌کشیدن عمیق آگاهانه، ورزش‌های کششی مانند یوگا بسیار توصیه می‌شوند که در مورد انجام هرکدام از آنها با جستجو در مرورگرهایی مانند گوگل می‌توان اطلاعات کاملی بدست آورد. همچنین، تغذیه سالم و تعادل در رژیم غذایی، ورزش منظم (ترجیحاً در داخل منزل مانند استفاده از تردمیل، طناب زدن، وزنه برداری متعادل و یا راه رفتن تند در حیاط)، خواب و استراحت کافی، و نهایتاً عدم مصرف مخدرها یا الکل از مهمترین راههای مراقبت از بدن است. بهتر است وقت خود را صرف فعایت‌های لذت‌بخش نمود. خواندن کتاب و رمان، تمرین یک ساز موسیقی، بافندگی و دوزندگی از جمله این فعالیت‌ها است. در پایان، برقرای ارتباط از طریق رسانه‌های اجتماعی با افرادی که مورد اعتماد ما هستند و صحبت در مورد نگرانی‌ها و احساساتی که داریم، بسیار کمک‌کننده است.

[1] ARDS- Acute Respiratory Distress Syndrome
[2] Pandemic

## References

1. Cascella M, Rajnik M, Cuomo A, Dulebohn SC, Napoli R. Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19). Treasure Island (FL): StatPearls Publishing: 2020.
2. Anderson RM, Heesterbeek H, Klinkenberg D, Hollingsworth TD. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? The Lancet. 2020; 10228: 931-4.
3. Barrett KE, Barman SM, Brooks HL, Yuan J. Ganong's Review of Medical Physiology. 26th Editon. McGraw-Hill Education: 2019.
4. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review. EXCLI Journal. 2017;16: 1057–72.