



جمهوری اسلامی افغانستان  
وزارت صحت عامه  
کمیته ساینس، اپیدمیولوژی و تحقیق برای مبارزه علیه کووید ۱۹

## خلاصه پالیسی

حمایت صحت روانی و روانی اجتماعی  
در پاسخ به شیوع کووید ۱۹ در افغانستان

---

شماره صادره ۰۴

تاریخ: ۲۲ اپریل ۲۰۲۰ مطابق ۰۳ ثور ۱۳۹۹

## شرح اجرایی

این خلاصه پالیسی (Policy Brief) شرح مختصر مجموعه مداخلات اساسی حمایت های صحت روانی و روانی اجتماعی (MHPSS) در مبارزه با شیوع بیماری (کووید 19) بوده و سیاست گذاران، تمویل کننده گان و دست اندرکاران بخش سیستم صحتی افغانستان را ترغیب مینماید تا در بخش برنامه های صحت روانی و حمایت های روانی اجتماعی در حین و بعد از شیوع این بیماری در کشور، سرمایه گذاری نمایند.

## وضعیت فعلی

از آنجا که همه گیری ویروس کرونا به سرعت در سرتاسر جهان در حال گسترش است، این باعث ایجاد ترس، تشویش و نگرانی قابل توجهی در کل جمعیت و بطور خاص در بعضی از گروه های ویژه مانند افراد مسن، عرضه کننده گان مراقبت های صحتی، بیماران مبتلا به کووید 19 و افراد دارای بیماری های متممه، گردیده است. علاوه بر این، تصورات و اطلاعات غلط در مورد این بیماری اغلب به سرعت در چنین همه گیری ها گسترش می یابد.

از نظر صحت روانی عامه، تأثیر اصلی روانشناختی تا به امروز، افزایش استرس یا اضطراب است، اما با اقدامات و مداخلات جدید - بخصوص قرنطینه، که در آن افراد محدودیت در فعالیتهای معمول شان را تجربه میکنند و در ضمن این اقدامات سبب پیامدهای منفی بر وضعیت معیشت، داد و ستد و خدمات افراد میگردد. گفته می شود، در کنار این همه، توقع می رود که سطح تنهایی، افسردگی، سو استفاده مواد مخدر و خودآزاری یا رفتار خودکشی نیز افزایش می یابد.

در جمعیت که قبلاً آسیب دیده، موضوع دسترسی به خدمات و تداوم آن برای افرادی که دارای مشکلات روانی و یا در حال تاسس مشکلات روانی اند، یکی از نگرانی های اساسی بوده و در ضمن نگرانی های در قسمت سلامت روانی و بهزیستی کارکنان صحتی خط مقدم نیز وجود دارد.<sup>۱</sup>

حمایت های صحت روانی و روانی اجتماعی (MHPSS) بهزیستی جمعیت مبتلا را تضمین نموده و تهدیدات مربوط به سلامتی و ایمنی عمومی را که از ترس، استگما و تصورات غلط ناشی می شود، پاسخگو میباشد. دسترسی به اطلاعات، دانش در مورد این بیماری و طرق شیوع آن، احساس راحتی و آرامش را در مبتلایان فراهم نموده و سبب میگردد تا از دستورالعمل ها پیروی صورت گیرد. علاوه بر این، حمایت روانی اجتماعی از کارکنان صحتی، به دلیل اینکه شرایط کار بسیار استرس زا است، سبب میگردد تا ایشان به کار خود بدرستی رسیدگی نمایند.<sup>۲</sup>

به منظور حفظ ارائه خدمات صحتی در چنین شرایط دشوار که از باعث بیماری همه گیر کووید 19 ایجاد شده است، سلامت روانی و بهزیستی روانی اجتماعی و قدرت کاری کارکنان مراقبت های صحتی، از اولویت های عمده و اساسی بشمار میرود. بنابراین، نظارت بر سلامت روانی کارکنان صحتی و ارزیابی مداوم نیازمندی آنها به حمایت روانی اجتماعی بسیار مهم پنداشته میشود.

## مفردات خلاصه پالیسی

در هر شرایط اضطراری، معمولاً افراد (کارکنان خط مقدم، بیماران، اعضای خانواده) احساس استرس و نگرانی می کنند. شرایط اضطراری همیشه استرس زا هستند، اما عوامل استرس زا مختص به شیوع کووید 19 بر جمعیت تأثیر می گذارد. علاوه بر این، کارکنان خط مقدم (از جمله پرستاران، پزشکان، رانندگان آمبولانس، شناسایی کننده گان واقعات و سایرین)، بیماران و خانواده ها ممکن است فشارهای بیشتری از سبب استرس زا های مرتبط به شیوع کووید 19 مانند استگما در مقابل کسانی که با بیماران مبتلا به کووید 19 کار می کنند، خواسته ها در محیط کار، کاهش ظرفیت استفاده از حمایت های اجتماعی به دلیل برنامه های شدید کاری، ترس از اینکه کارکنان خط مقدم کووید 19 را به دوستان و خانواده خود منتقل کنند و غیره، را متحمل شوند.

ترس، نگرانی و استرس مداوم در بین جمعیت در هنگام شیوع کووید 19 می تواند به پیامدهای طولانی مدت در جوامع و خانواده ها منجر شود. برخی از این ترس ها و واکنش ها ناشی از خطرات واقع گرایانه است، اما بسیاری از واکنش ها و رفتارها نیز ناشی از عدم آگاهی، وجود شایعات گسترده و اطلاعات غلط میباشد.<sup>۳</sup> حمایت بموقع صحت روانی و روانی اجتماعی می تواند از ابتلا به پریشانی و رنج ناشی از جدی تر شدن جلوگیری کند و به افراد آسیب دیده از بحران ها کمک کند تا سریعتر بهبود یابند.

استگما و تبعیض اجتماعی می تواند با کووید 19 همراه باشد، از جمله در مورد افراد آلوده به ویروس، اعضای خانواده شان و مراقبت های صحتی و سایر کارکنان خط مقدم.<sup>۴</sup>

در یک دید خوشبینانه، برخی از افراد ممکن است تجربیات مثبتی، مانند افتخار در یافتن راه های مقابله و مقاومت را داشته باشند. در مقابل شدن با فاجعه، اعضای جامعه غالباً نوعدوستی و همکاری زیادی نشان می دهند و ممکن است افراد از کمک به دیگران رضایت زیادی را تجربه کنند.<sup>۵</sup>

## اصول اساسی حمایت صحت روانی و روانی اجتماعی (MHPSS) برای پاسخ به کووید 19

- حمایت صحت روانی و روانی اجتماعی (MHPSS) باید یک مؤلفه اصلی در هر پاسخ صحت عامه باشد.
- سلامت و بهزیستی روان کارکنان خط مقدم باید مورد توجه و حمایت قرار گیرد. کارکنان صحت، شناسایی کننده گان واقعات، کارگرانی که در مدیریت واقعات فوتی دخیل هستند، و بسیاری از کارمندان دیگر نیاز به دریافت حمایت های صحت روانی و روانی اجتماعی مداوم چه در حین شیوع و چه پس از آن را دارند.
- حمایت صحت روانی و روانی اجتماعی (MHPSS) باید برای نیازهای کودکان، بزرگسالان، افراد دارای معلولیت و سایر گروههای آسیب پذیر (مانند افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف و اقلیتهای قومی) در دسترس و متناسب باشد. نیازهای خاص زنان، مردان، دختران و پسران نیز باید مورد توجه قرار گیرد.
- درک و پرداختن به صحت روانی و موضوعات روانی- اجتماعی، برای کاهش خطر عواقب طولانی مدت در بهزیستی جمعیت و تقویت ظرفیت و مقاومت در برابر مقابله با مصیبتها، مهم خواهد بود. این شامل ادغام رویکردها و فعالیتهای MHPSS در استراتژیهای صحت، دسترسی به جامعه، شناسایی واقعات و ردیابی تماس شان، و همچنین فعالیت در مراکز صحتی و مکان های قرنطینه است. مداخلات صحت روانی باید در خدمات صحتی عامه (از جمله مراقبت های صحتی اولیه) عرضه شده و علاوه بر این می تواند در سایر ساختارهای از قبیل موجود در جامعه، مانند مکاتب، مراکز اجتماعی، مراکز جوانان و بزرگسالان نیز تنظیم گردد.<sup>vi</sup>
- وزارت صحت عامه و سایر بخشهای دولتی مرتبط، موسسات دولتی محلی و سازمانهای غیردولتی می توانند و باید نقش اساسی در پاسخ MHPSS داشته باشند. حمایت صحت روانی و روانی اجتماعی باید میان همه بخشها / سکتور های که در حالات اضطرار پاسخ فراهم میکنند، یک موضوع عمده محسوب شود.<sup>vii</sup>
- فراهم نمودن آموزش و ایجاد ظرفیت در رویکردهای مناسب MHPSS در حالات اضطراری، خدمات موجود را برای ارائه MHPSS در زمینه کووید 19 ترغیب خواهد کرد.
- اقدامات احتیاطی باید انجام شود تا اطمینان حاصل گردد که افراد مبتلا به اختلالات روانی و سوء استفاده مواد، در حین شیوع بیماری کووید 19، در جامعه و همچنین در مؤسسات، به داروها و حمایتهای لازم دسترسی دارند. حق رضایت آگاهانه باید در همه موارد در طول درمان برای مبتلایان به اختلالات روانی و سوء استفاده مواد به طور مساوی با سایر افراد رعایت شود.
- افرادی که علائم کووید 19 را در طی اقامت در یک مرکز صحت روانی (مثل شفاخانه صحت روانی) نشان می دهند، باید همانند سایر افراد، تداوی و حمایت های لازم با کیفیت مطلوب را دریافت کنند.
- مؤسسات (مراکز صحت روانی مانند شفاخانه صحت روانی و مراکز اصلاحی مانند مرکز اصلاح اطفال و نوجوانان) باید پروسیجرهای لازم برای کاهش خطر عفونت کووید 19 را انکشاف داده و در ضمن پروتکل های لازم برای رسیدگی به افرادی که ممکن است آلوده شده اند، را ترتیب دهند.
- خدمات موجود باید با شرایط جدید و تغییر الگوهای عرضه خدمات سازگار شود، به عنوان مثال از طریق واحدهای ارتباط با تلفن همراه، در صورت امکان، بازدید افراد در منازل شان جهت ارائه حمایت های لازم خصوصاً برای آنهایی که دارای اختلالات روانی و سوء استفاده مواد هستند، حمایت از راه دور از طریق خط تلفن و یا اینترنت و ترویج مراقبت های خودی فردی و گروهی در خانواده ها و اجتماع
- بازیگران محلی، از جمله رهبران مذهبی محترم و قابل اعتماد که ممکن است در حال حاضر به عنوان عرضه کننده های خط مقدم، حمایت های روانی اجتماعی در قسمت موضوعات مربوط به مرگ، مردن، غم و اندوه و زیانهای مربوط به شیوع، را به اجتماعات خود ارائه میکنند، باید دانش در مورد کووید 19 را دریافت نموده و در ضمن مهارت های MHPSS (مثل کمک های اولیه روانشناختی) فرا گرفته و نحوه رجعت دهی (و به کجا) افرادی را که ممکن است نیاز به حمایت های تخصصی تری داشته باشند، بدانند.
- خطوط تلفونی، مشاوره از طریق اینترنت و خطوط تلفونی داوطلبان ممکن است ابزاری مؤثر برای حمایت از افرادی در جامعه باشد که احساس نگرانی یا پریشانی می کنند. این مهم است که اطمینان حاصل شود که کارمندان / داوطلبان خط تلفون در MHPSS آموزش های لازم را دریافت نموده (مثل کمک های اولیه روانشناختی) و تحت نظارت قرار دارند و در ضمن اطلاعات فعلی در مورد شیوع کووید 19 برای جلوگیری از آسیب های ناخواسته به تماس گیرندگان، را دارند.

### سفارشات خلاصه پالیسی

1. انکشاف یک استراتژی MHPSS برای پاسخ به واقعات کووید 19، کارکنان خط مقدم، شفا یافته گان، مخاطبین (بخصوص کسانی که در تجرید هستند)، اعضای خانواده و جامعه، با توجه ویژه به نیازهای گروه های آسیب

پذیر (به عنوان مثال کودکان ، بزرگسالان و افراد با معلولیت). اطمینان حاصل کنید که این استراتژی موارد مثل: ترس، استگما، راهکار های مقابله منفی (به عنوان مثال سوء استفاده مواد) را مخاطب قرار داده و بر اساس راهبردهای مقابله مثبت و قبول شده از طرف جامعه و مراقبت خودی ایجاد گردیده و سبب همکاری نزدیک بین جامعه و خدمات صحتی می شود. این استراتژی باید مداخلات ذیل را دارا باشد.

- حمایت از افرادی که در پاسخ کووید 19 کار می کنند
  - کمک به بزرگسالان مسن جهت مقابله با استرس در هنگام شیوع کووید 19
  - حمایت از نیازهای افراد دارای معلولیت در هنگام شیوع کووید 19
  - پیام ها و فعالیت هایی برای کمک به کودکان جهت مقابله با استرس در هنگام شیوع کووید 19
  - سلامت روانی و مداخلات روانی اجتماعی برای افراد در تجرید/ قرنطینه
  - پیام های MHPSS به سطح جامعه در حین شیوع کووید 19
2. تطابق دهی رهنمود های موجود MHPSS، پروتوکل ها و مواد تعلیماتی موجود برای پاسخ به بیماری همه گیر کووید 19 در زمینه کمک های اولیه روانشناختی، راهبردهای مقابله مثبت، مراقبت های کلینیکی جامع در محیط های انسان دوستانه، ارائه خدمات MHPSS از راه دور و پاسخ به گروههای آسیب پذیر
  3. کاهش میزان استرس جمعیت عمومی از طریق تهیه اطلاعات کافی و دقیق (پیام های پیش از بحران ، در حین بحران و پس از بحران). با تأکید بر مردم در زمینه اقدامات پیشگیرانه از بیماری، ارسال اطلاعات در مورد آمادگی سیستم صحتی و اینکه بسیاری از افراد که از این بیماری بهبود می یابند، نیز حائز اهمیت است. این باعث می شود نگرانی های غیرضروری در بین مردم کاهش یابد.
  4. تقویت هماهنگی MHPSS را با تسهیل همکاری بین ادارات ذیربط، دولت و سایر شرکا. هماهنگی MHPSS باید یک اقدام مقطعی میان صحتی و محافظت باشد. باید یک گروه کاری فنی MHPSS برای حمایت از بازیگران در همه بخش ها ایجاد شود.
  5. اطمینان حاصل کنید که اطلاعات دقیق در مورد کووید 19 برای کارکنان خط مقدم، بیماران کووید 19 و همچنین اعضای جامعه در دسترس است. اطلاعات باید شامل اقدامات مبتنی بر شواهد برای جلوگیری از سرایت، چگونگی جستجوی مراقبت صحتی و همچنین پیام هایی برای ارتقاء بهزیستی روانی اجتماعی باشد.
  6. آموزش کارمندان خط مقدم (اعم از پزشکان، پرستاران، رانندگان آمبولانس، شناسایی کننده گان و اوقات، معلمان و سایر رهبران جامعه) و کارگران غیر صحتی در مراکز قرنطینه، در اصول اساسی مراقبت های روانی اجتماعی، کمک های اولیه روانشناختی و نحوه انجام رجعت دهی در صورت ضرورت. <sup>viii</sup> مراکز تداوی، تجرید و قرنطینه کووید 19 باید شامل کارمندان آموزش دیده در بخش MHPSS باشد. در صورت عدم امکان جمع آوری کارکنان به دلیل خطرات عفونت، ممکن است از آموزش های آنلاین استفاده شود.
  7. فراهم سازی دسترسی به منابع حمایت های روانی اجتماعی به تمام کارکنان که به شیوع کووید 19 پاسخ می دهند. اطمینان از ایمنی جسمی آنها از طریق دانش و تجهیزات کافی، در اولویت قرار دارد. در صورت امکان، از بررسی منظم وضعیت روانی اجتماعی کارکنان خط مقدم برای شناسایی خطرات، بروز مشکلات و شکل دادن به پاسخ به نیازهای آنها اطمینان حاصل کنید.<sup>ix</sup>

## سپاسگزاری

این خلاصه پالیسی کار تخنیک متخصصان صحت عامه، اپیدمیولوژیست ها، محققین و متخصصان کلینیکی است که بگونه داوطلب اعضای کمیته علمی، اپیدمیولوژی و تحقیقات (SER) برای مبارزه با کووید 19 در کشور هستند. محتوای این خلاصه پالیسی منحصراً مشوره و سفارش تخصصی به مقامات صحت عامه در افغانستان در شرایط اضطراری در نظر گرفته شده است. انستیتوی ملی صحت عامه افغانستان (ANPHI) زحمات متعهدانه اعضای کمیته، بخصوص اسامی متخصصین آتی را به ترتیب که مستقیماً در انکشاف و نهایی کردن این خلاصه پالیسی همت گماشته اند، مورد تقدیر و تأیید قرار میدهد.

1. داکتر خسرو پرویز (پروژه حمایت/USAID)
2. داکتر بشیر احمد سروری (وزارت صحت عامه)
3. داکتر اسلام سعید (انستیتوی ملی صحت عامه)
4. داکتر نصرت رسا (UNICEF)
5. داکتر پیر محمد پایا (پروژه USAID/EHSAN)

- 
- <sup>i</sup> World Health Organization (WHO) Briefing note - Mental Health and Psychosocial Consideration during COVID-19 outbreak. Mar, 2020
- <sup>ii</sup> Inter-Agency Standing Committee briefing note – Addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak. Feb, 2020
- <sup>iii</sup> International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus. IFRC: Hong Kong, 2020.
- <sup>iv</sup> IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Mental Health and Psychosocial Support in Ebola Virus Disease Outbreaks: A Guide for Public Health Programme Planners. IASC: Geneva, 2015.
- <sup>v</sup> World Health Organization (WHO). Mental Health and Psychosocial Consideration in Pandemic Human Influenza (2005 Draft version). WHO, 2005.
- <sup>vi</sup> World Health Organization (WHO). Mental Health and Psychosocial Consideration in Pandemic Human Influenza (2005 Draft version). WHO, 2005.
- <sup>vii</sup> World Health Organization (WHO). Mental Health and Psychosocial Consideration in Pandemic Human Influenza (2005 Draft version). WHO, 2005.
- <sup>viii</sup> WHO, CBM, World Vision International & UNICEF. Psychological first aid during Ebola virus disease outbreaks. WHO: Geneva: 2013.
- <sup>ix</sup> WHO and the International Labour Organization (ILO). Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders. WHO & ILO: Geneva, 2018.