



## اهمیت حمایت اجتماعی ادراک شده در مدت قرنطینه

سیمین عرب: دکترای روانشناسی سلامت، استادیار گروه پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تنکابن، تنکابن، ایران (\* نویسنده مسئول) [simin\\_arab@yahoo.com](mailto:simin_arab@yahoo.com)

### کلیدواژه‌ها

قرنطینه،  
اپیدمی،  
کرونا،  
حمایت اجتماعی درک شده

### نامه به سردبیر

ظهور کرونا ویروس و ایجاد سندرم تنفسی حاد برای سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی در سراسر جهان، یک چالش مهم ارائه کرد. بیش از هر چیز انتقال سریع و شدت عفونت‌زایی و حتی قابلیت انتقال آن در مرحله بدون علامت باعث شد که در تاریخ دوازدهم ماه مارس ۲۰۲۰ سازمان جهانی بهداشت این بیماری را یک همه‌گیری جهانی اعلام نماید (۱).

تغییرات به وجود آمده در زندگی روزمره مردم پس از این همه‌گیری، موجب شد که برای جلوگیری از انتقال عفونت، حفظ سلامت و مقابله با بیماری برنامه‌های "فاصله‌گذاری اجتماعی"، "جداسازی" و "قرنطینه" را در پیش بگیرند. در "فاصله‌گذاری اجتماعی" یا فیزیکی هدف به حداقل رساندن تعامل افرادی است که یک منطقه وسیع زندگی می‌کنند و تلاش بر دور نگه داشتن آنان از افرادی است که علائم بیماری ندارند و در عین حال احتمال ابتلا به عفونت در آن‌ها مطرح است. این شرایط فاصله‌ای نزدیک به ۶ فوت یا ۱۸۰ سانتی متر از یکدیگر است و توانایی انتقال از طریق قطرات تنفسی را در صورت وجود بیماری از بین می‌برد. "قرنطینه" اصطلاحی برای محدودیت مسافرت افرادی است که احتمال در معرض عفونت بودن دارند و در حال حاضر علائم بیماری ندارند و یا در مرحله مخفی بیماری هستند و به طور میانگین ۶ روز (بین ۲ تا ۱۱ روز)، قرنطینه برای آن‌ها توصیه می‌شود. این افراد تاریخچه تماس مستقیم با افراد و یا سفر به مناطق آلوده دارند و ممکن است به صورت فردی یا خانوادگی باشد و در خانه و یا اماکن در نظر گرفته شده برای آن‌ها، بمانند "جداسازی" به موقعیتی اشاره دارد که افراد با بیماری مسری برای جلوگیری از انتقال عفونت به سایر افرادی که مبتلا نیستند و اغلب در بیمارستان و تحت مراقبت‌های پزشکی انجام می‌شود. محیط مناسب جداسازی معمولاً اتاقی با فشار هوای منفی و با رعایت اقدامات احتیاطی مربوط به انتقال قطرات تنفسی و قطرات معلق در هوا (آئروسول) است و افراد غیر مبتلا باید از این بیماران دور و جدا باشند. وجه مشترک هر سه موقعیت ذکر شده، نا‌آشنایی مردم با این شرایط است که می‌تواند چالش‌هایی در حوزه روانشناختی، اجتماعی و حتی سلامت برایشان ایجاد کند. انتقال سریع، عدم درمان دارویی قطعی بیماری و ادامه خطر همه‌گیری جهانی همچنان لزوم فاصله‌گذاری‌های اجتماعی را با اهمیت ساخته است. در مطالعات حوزه فاصله‌گذاری اجتماعی احساسی از رها شدن و مورد غفلت واقع شدن، و در قرنطینه آثار روانشناختی منفی شبیه به استرس پس از سانحه، سردرگمی و عصبانیت و تنیدگی (ناشی از فقدان ارتباط چهره به چهره و تعامل سنتی و مرسوم، تغییر برنامه‌های کاری و دورکاری در منزل)، گزارش شده است. گرچه تنیدگی این افراد بسیار کمتر از صاحبان حرفه‌هایی است که مجبور به تماس مستقیم با مردم همچون رانندگان تاکسی، پیشخدمت‌ها و مشاغل خدماتی هستند؛ با این حال براساس یافته‌های همه‌گیری آنفولانزای سال ۲۰۰۵ و قرنطینه پس از آن مسائل اقتصادی در این افراد، منبع تنیدگی بزرگی برای آنان است. در جداسازی مسائلی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۱۲

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰/۰۷/۱۰

از جمله بی‌خوابی، افسردگی و حتی تمایل به خودکشی به همراه نیاز و وابستگی به امکانات و تجهیزات پزشکی و از دست رفتن منابع مالی خانواده دیده شده، که خود به طولانی مدت‌تر شدن و مشکلات بیشتر برای کودکان و نوجوانان می‌انجامد (۴-۲). در مجموع مطالعات مختلف، رابطه قوی بین مسائل روانشناختی و بروز علائم جسمی در این بیماری را نشان داده است و لزوم دسترسی همگانی به یک آزمایش سریع تشخیصی و کاهش اثرات روانشناختی بسیار حائز اهمیت است. مطالعات اخیر نشان داد، آموزش‌های مفید و مناسب از طریق تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی (همراه با تصویر، فیلم و گرافیک) و از طریق اینترنت در مجموع موثرتر از رادیو بوده و در تغییر دانش و نگرش و عملکرد بهداشتی مردم مثبت ارزیابی شده‌اند. تبلیغات استفاده موثر از ماسک‌های صورت با وجود مسائلی همچون کمیابی و یا گرانی و از بین رفتن تدریجی حقاقت یا نگرانی ناشی از عدم دسترسی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. گرچه مردم سرتاسر دنیا در جریان همه‌گیری کوید ۱۹ شاهد تبعیض‌های اجتماعی بوده‌اند، لازم است، دولت‌ها در سراسر جهان برای جلب اعتماد عموم مردم و اطمینان از سلامت روانی مطلوب و جلوگیری از بازتاب‌های روانشناختی مانند وحشت ناشی از ناتوانایی خرید و تهیه لوازم و ملزومات بهداشتی و درمانی، تلاش‌های مختلف و شفاف‌ی انجام دهند و اطمینان مردم از امنیت مالی و در دسترس بودن خدمات و امکانات بهداشتی را تامین کنند (۵).

هر سه شیوه مطرح شده در حوزه پیشگیری از شیوع بیماری کوید ۱۹ با افزایش طول مدت همه‌گیری مسائل روانشناختی خاص و مشترکی را در بر دارد که در حفظ و ارتقای سلامت جامعه نقش به‌سزایی داشته و نیازمند طرح در برنامه‌های بین‌المللی، ملی، منطقه‌ای و حتی در محله‌ها و نیز در رسانه‌های اجتماعی است. درعین حال حمایت اجتماعی ادراک شده رابطه معکوس با اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی و احساس تنهایی نشان داده است. حمایت اجتماعی ادراک شده از طریق کاهش وحشت مربوط به دسترسی به امکانات و شرایط مداخلات بهداشتی-درمانی و اطمینان از تلاش مراقبان و سیاست‌گذاران برای درک وضعیت افراد مشارکت‌کننده در انواع جداسازی‌ها می‌تواند موجب تسکین و تشویق افراد در عبور سالم‌تر از شرایط همه‌گیری بوده و نیاز به آگاهی و برنامه‌ریزی کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت در صورت احتمال پیدایش جهش‌های تازه در ویروس دارد.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Arab S. The importance of perceived social support during quarantine. Razi J Med Sci. 2021;28(7):67-70.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با **CC BY-NC-SA 3.0** صورت گرفته است.



## Letter to Editor

### The importance of perceived social support during quarantine

**Simin Arab:** Assistant Professor, Nursing Department, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran (\*Corresponding author) [simin\\_arab@yahoo.com](mailto:simin_arab@yahoo.com)

#### Abstract

**Background & Aims:** The emergence of the coronavirus and the development of acute respiratory syndrome posed a significant challenge to health care systems around the world. The rapid transmission and severity of infectivity and even its transmissibility in the asymptomatic stage led the World Health Organization to declare a global epidemic on March 12, 2020. Changes in people's daily lives following the Corona epidemic have led to "Self-Isolation", "social distancing" and "Self-Quarantine" to prevent the transmission of infection, maintain health and dealing with the disease. Most people have similar conditions in terms of "Unknown" with these situations and this can create psychological, social and even health challenges. In general, various studies have shown a strong relationship between psychological issues and the occurrence of physical symptoms in this disease, and the need for public access to a rapid diagnostic test and the reduction of psychological effects is very important. Rapid transmission, lack of definitive drug treatment of the disease, and the risk of global epidemics continue to highlight the need for social distance. However, in studies of social distancing, feelings of abandonment and neglect, and in "quarantine", negative psychological effects such as post-traumatic stress, confusion, anger, and tension (due to lack of face-to-face communication and traditional interaction, changing work schedules, and Teleworking at home), has been reported. At the same time, perceived social support has been shown to be inversely related to anxiety, depression, insomnia, and loneliness during quarantine. Advertising and training such as the correct use of face masks, despite issues such as scarcity or high cost and the gradual disappearance of inferiority or concern of some people about lack of access to health facilities, is very important. Quarantine plays a key role in controlling the pandemic of coronavirus disease. Although people around the world have witnessed social discrimination during the COVID-19 epidemic, governments around the world need to gain public trust and ensure good mental health and prevent Psychological reflections such as Panic caused by the inability to purchase and supply health care, make various and transparent efforts to ensure people's financial security and the availability of health services and facilities.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Keywords

Quarantine,  
Epidemic,  
Corona,  
Perceived Social Support

Received: 03/07/2021

Published: 02/10/2021

#### Cite this article as:

Arab S. The importance of perceived social support during quarantine. Razi J Med Sci. 2021;28(7):67-70.

\*This work is published under [CC BY-NC-SA 3.0 licence](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

## References

1. WHO announces COVID-19 outbreak a pandemic. 2020. [http:// www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid19-outbreak-a-pandemic](http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid19-outbreak-a-pandemic)
2. Suppawittaya P, Yiemphat P, Yasri P. [Effects of social distancing, self-quarantine and self-isolation during the COVID-19 pandemic on people's well-being, and how to cope with it]. *Int J Sci Healthc Res.* 2020;5(2):12-20.
3. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020. WHO; 2020.
4. Backer JA, Klinkenberg D, Wallinga J. [Incubation period of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) infections among travelers from Wuhan, China, 20–28 January 2020]. *Euro Surveill.* 2020, Feb 6;25(5):2000062.
5. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, McIntyre RS, et al. [A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China]. *Brain Behav Immun.* 2020, Apr 13.