

مروری بر تاثیر معنویت بر ارتقاء سازگاری با بیماری‌های مزمن در دوران

پاندمی ویروس کووید ۱۹

A review of the effect of spirituality on promoting adaptation to chronic diseases During the Covid – 19

Dr. Ebrahim Daroghehzadeh

Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Dr. Reza Pourhosein *

Associate Professor, Department of Psychology,
University of Tehran, Tehran, Iran.

prhosein@ut.ac.ir

دکتر ابراهیم داروغه زاده

علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

دکتر رضا پورحسین (نویسنده مسئول)

دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه تهران ایران.

Abstract

Adaptation to chronic diseases is an essential strategy for patients' satisfaction with individual and social life and to improve their performance and efficiency with chronic illnesses. In addition to causing biological disorders, chronic diseases cause problems and mental conditions for patients, so their resilience is significantly reduced. Decreased stability causes them to experience psychological suffering in addition to feeling physical pain consistently. Adaptation to chronic illness reduces abnormal psychological outcomes and increases life satisfaction in patients with chronic illness. Anxiety, stress, and depression caused by chronic diseases in the global corona outbreak, due to the frightening and mysterious nature of the virus, and its high mortality rate, have been added to the anxiety caused by chronic disease. Therefore, to adapt to chronic diseases in pandemic conditions, more efforts are needed, and it is necessary to revise the traditional protocols and adapt them to the current conditions. Among the factors that effectively reduce the psychological consequences of chronic diseases, spirituality has an important role that is described in this article.

چکیده

سازگاری با بیماری‌های مزمن، راهبرد اساسی برای رضایت بیماران از زندگی فردی و اجتماعی، و نیز برای ارتقا سطح عملکرد و کارآمدی آنها به همراه ابتلا به بیماری‌های مزمن می‌باشد. بیماری‌های مزمن علاوه بر ایجاد اختلالات بیولوژیک، مشکلات و اختلالات روانی را برای بیماران به وجود می‌آورد، به طوری که تاب‌آوری آنها را به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد. کاهش تاب‌آوری باعث می‌شود علاوه بر احساس رنج جسمانی، همواره یک رنج روانی را نیز تجربه نمایند. سازگاری با بیماری‌های مزمن، پیامدهای ناپه‌نجان روانی را کاهش داده و رضایت از زندگی را در بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن افزایش می‌دهد. اضطراب، استرس و افسردگی ناشی از بیماری‌های مزمن در شرایط شیوع جهانی کرونا، به دلیل ترسناک و مرموز بودن ویروس، و میزان مرگ و میر بالای آن، به اضطراب ناشی از بیماری مزمن، اضافه شده است. لذا برای سازگاری با بیماری‌های مزمن در شرایط پاندمی، کوشش بیشتری لازم است و ضرورت دارد که در پروتکل‌های سنتی تجدید نظر شده و با شرایط کنونی، منطبق شوند. از بین عواملی که در کاهش پیامدهای روانی ابتلا به بیماری‌های مزمن، موثر هستند، معنویت نقش پر اهمیتی دارد که در این مقاله توضیح داده شده است.

Keywords: Chronic Illness, Spirituality, Adaptation, Covid 19.

واژه‌های کلیدی: بیماری مزمن، معنویت، سازگاری، کووید ۱۹.

ویرایش نهایی: شهریور ۱۴۰۱

پذیرش: خرداد ۱۴۰۱

دریافت: اردیبهشت ۱۴۰۱

نوع مقاله: مروری تحلیلی

مقدمه

بیماری‌های مزمن^۱، بیماری‌هایی به شمار می‌روند که به لحاظ مدت، زمان زیادی با بیمار همراه می‌شوند و زندگی فردی و اجتماعی و نیز عملکرد روزانه او را تحت تاثیر قرار می‌دهند(برمل و هوارد، ۲۰۱۶).^۲ دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، افسردگی اساسی^۳، ام‌اس^۴،

1 chronic disease

2 Bernell S, Howard SW

3 Major Depression

4 Multiple Sclerosis

سرطان و بیماریهای ریوی، نمونه هایی از بیماری های مزمن هستند. این بیماری ها علاوه بر تاثیرات بیولوژیکی و رنج مستمر در زمینه جسمانی، در زمینه روانی نیز اختلالاتی را به وجود می آورند که به کاهش عملکرد مثبت فرد، منجر می شود؛ به گونه ای که بیمار را مستعد همه گونه اختلال روان شناختی می سازند. افسردگی، استرس، اضطراب منتشر شده، اضطراب مرگ و اختلالات خلقی از پیامدهای روان شناختی برخی از حالات روانی بیماری های مزمن به شمار می روند. این حالات در اکثر بیماران مبتلا به بیماری مزمن مشاهده می شود و برخی از آنها فراوانی زیادی نیز دارند (هویت و استانتون، ۲۰۱۸).^۱

انتشار ویروس کرونا

در پایان سال ۲۰۲۰، و در ایران در پایان سال ۱۳۹۸، ایران و جهان شاهد ظهور یک ویروس ترسناک و اضطراب آور شد که میلیونها انسان را مبتلا، و نفرت زیادی را به کام مرگ کشاند. پخش لحظه به لحظه اخبار این ویروس توسط رسانه ها، ناگهانی بودن آن، انتشار وسیع، درگیر کردن بخش مهمی از جهان حتی کشورهای پیشرفته، و نیز اضطراب ناشی از مرموز بودن آن، موجب گردید که میلیون ها نفر، استرس، اضطراب حاد و اضطراب مرگ را تجربه کنند (براون و همکاران، ۲۰۲۰).^۲ در برخی انسان ها، این اضطراب بسیار بالا بوده، به گونه ای که از ترس ابتلا به مراکز درمانی مراجعه کرده و داروهای روانگردان و مشاوره های بالینی را طلب کرده اند. این اضطراب برای بیماران مزمن که برای ابتلا به کووید ۱۹ جزو بیماریهای زمینه ای محسوب می شوند همانند دیابت، سرطان، بیماریهای قلبی و بیماریهای ریوی و نیز کهنسالان، مضاعف شد. در واقع، سازگاری با بیماری های مزمن در شرایط شیوع ویروس کرونا، سخت تر از سازگاری با بیماریهای مزمن در شرایط عادی شد و نگرانی حاد نیز به آن اضافه گردید. به همین دلیل، پروتکل های رایج و راهبردهای سازگاری با بیماری های مزمن که برای شرایط عادی و غیر اپیدمی و نیز غیر پاندمی تدوین شده اند، مورد بازنگری قرار گرفتند. طبیعی است این پروتکل ها در شرایط جدید وحاد نیازمند تغییر و بازنگری بوده است.

سازگاری با بیماری مزمن

یکی از راهبردهای مقابله ای با بیماریهای مزمن که منجر به سازش فرد با موقعیت جدید شده و سطح عملکرد و رضایت از زندگی او را افزایش می دهد، سازگاری با بیماریهای مزمن است (ماس موریس، ۲۰۱۳ و گس، ۲۰۱۹).^۳ در ادبیات روان شناختی، سازش امری نسبی است و مطلق نیست. اصولا در سازش با بیماریها و حتی رشد روانی انسان، قائل به سازش مطلق نیستیم. گویی میزانی از ناسازگاری و بی تعادلی، لازمه تحول روانی و حرکت به سوی کسب تعادل به شمار می آید. نسبی بودن سازگاری، واقع گرایانه است. واقع نگری به معنای دستیابی بهتر به زندگی خوب در موقعیتهای مختلف است. به عبارت دیگر، اگر سازش را به عنوان یک امر مطلق در نظر بگیریم، در حقیقت توان سازگاری با زندگی را از خود سلب می کنیم. زیرا سازش، یک امر نسبی است. در مقابله با بیماری های مزمن، دستیابی به سازش نسبی و متناسب با موقعیت، اهمیت پیدا می کند. این، یک نگاه واقع گرایانه است.

معنویت به عنوان راهبرد سازگاران

معنویت را می توان یکی از گمشده های انسان به ویژه در شرایط حاد و استیصال قلمداد نمود. در این نگاه، معنویت مهم تر از معنای زندگی است. کسی که دارای معنویت باشد، زندگی را هدفمند و زیبا می بیند. انسان معنوی، احساس رضایت بیشتری از زندگی را تجربه می کند. در مکاتب مختلف از معنویت به عنوان یک عامل خوب سازش روان شناختی نام برده اند (کلاف تراس و کاستاگیان ۲۰۱۲).^۴ اما در نگاه اسلامی، معنویت تنها در ارتباط با خداوند مطرح می شود. معنویت بدون ارتباط با خدا معنی نمی یابد. براساس این نگاه، کسی که دارای معنویت باشد حتما به خداوند اعتقاد داشته و به دستورات دینی عمل می کند. معنویت در سایه اعتقاد، ایمان و عمل به دستورات دینی به دست می آید. احساس معنویت، احساسی است که از نگرش و رفتار به دست می آید. اعتقاد بر این است که معنویت، معنی زندگی

1 Hoyt MA, Stanton AL.

2 Brown SM, et all.

3 Moss-Morris R & Geuss R

4 Kleftras G, Katsogianni I

را ارتقا، و به آن، عمق می‌بخشد. در مطالعات زیادی، تاثیر معنویت بر کاهش اختلالات روانی، مشاهده و تاکید شده است. این تاثیر به دلیل نوع نگرشی است که معنویت به انسان می‌بخشد (غباری بناب و همکاران، ۲۰۱۳).^۱

در شرایط پاندمی و اپیدمی ویروس کرونا، معنویت تاثیر بسیار زیادی در کاهش اضطراب مرگ و افسردگی در بیماران داشته است. دلیل این امر، نگرشی است که فرد معنوی نسبت به خالق جهان، جهان هستی و نیز زندگی دارد. این اعتقاد، به زندگی او معنی بخشیده و تاب آوری او را برای زندگی شادتر افزایش می‌دهد. پورحسین (۲۰۲۱) در دو پژوهش نشان داد که معنویت، و نیز رفتار دینی در کاهش افسردگی و اضطراب ناشی از بیماری سرطان سینه، و نیز در کاهش اضطراب مرگ، و کاهش افسردگی در افرادی که همسر خود را به دلیل ابتلا به ویروس کرونا از دست داده بودند، موثر بوده است.

در نگاه آنان، زندگی دارای رنج و شادی است. نمی‌توان زندگی را بدون رنج و بدون شادی در نظر گرفت. آنها می‌گویند از رنج استقبال نمی‌کنند، اما اگر رنج و سختی به سراغ آنها بیاید، آن را مدیریت می‌کنند و اجازه نمی‌دهند که بر آنها مسلط شود. همچنین معتقد هستند که اتکا به خداوند بزرگ، برای آنها آرامش را در پی داشته است و توانسته اند علیرغم سوگ، زندگی عادی خود را جریان دهند.

گزارش های بالینی

برای نمونه دو گزارش را از دو فرد ارائه می‌کنیم که هردو با مصاحبه عمیق و نیمه ساختار یافته انجام یافته و تجربه زیسته خود را در ابتلا به بیماری در شرایط کرونایی بیان نمودند. صحبت‌های آنان پیاده شده و کدگذاری شده اند و تحت آیتم‌هایی طبقه بندی شده اند (پورحسین و مداح زاد، ۲۰۲۱؛ پورحسین و فرشام، ۲۰۲۱).

گزارش اول

در اینجا بخشی از گزارش علمی درباره تاثیر معنویت در کنترل افسردگی ناشی از سوگ، نقل می‌شود. یک زن ۵۰ ساله که مبتلا به کووید ۱۹ بوده و همزمان همسر خود را در اثر بیماری کرونا از دست داده است، تجربه زیسته خود را بر مبنای محورهای زیر چنین می‌گوید:

آیتم‌ها:

نگاه به زندگی :

- همیشه به مرگ می‌اندیشم و از آن ترسی ندارم. اما زندگی را هم بسیار دوست دارم، بیشتر به کمک به دیگران فکر می‌کنم، فکر می‌کنم سوگ همسر و نیز بیماری برای من یک امتحان بوده است، پس باید صبر کنم.

تاب آوری ناشی از معنویت:

- بدون توسل به خدا نمی‌توانستم فوت همسر و بیماری خودم را تحمل کنم، به اینکه این رنج‌ها را می‌توانم تحمل کنم، آگاه هستم؛ وقتی دلتنگ و افسرده می‌شوم، با ذکر خدا آرامش می‌گیرم؛ زندگی من با مرگ همسر، دچار تلاطم شد، اما تحمل کردم و به زندگی برگشتم. من فکر می‌کنم بدون توسل و عبادات و نجوای با خدا نمی‌توانستم این رنج را تحمل کنم. به ویژه که هیچ امکانی برای سوگواری، حضور در مراسم، دیدو بازدیدهای مرسوم هنگام سوگ را نداشتیم. این تنهایی و غربت بسیار ناراحت کننده بود، اما باورها و اعتقادات ما را نجات داد.

احساس خدا در زندگی:

- همیشه حس می‌کنم که خدا مواظب من است؛ وقتی خدا را می‌خوانم، سریعاً آرامش می‌گیرم. او صدای درون من را می‌شنود و به خوبی پاسخ می‌دهد.

گزارش دوم

گزارش دوم مربوط به یک زن مسلمان ایرانی است که مبتلا به سرطان سینه است. او جراحی سینه داشته و دوره سخت شیمی درمانی و پرتو درمانی طولانی را گذرانده است. او و دیگران جراحی و نیز وهله های شیمی و پرتو درمانی را بسیار سخت و ناراحت کننده توصیف می‌کنند. از سوی دیگر در کنار سختی جسمانی، ابتلا به سرطان به لحاظ فرهنگی و اجتماعی، به اندازه کافی استرس‌های خود را

به همراه می‌آورد. نگاه بعضا ترحم آمیز دیگران نیز مزید بر علت می‌شود. اما در این نمونه، باورهای دینی و احساس معنویت، سازگاری او را در شرایط بیماری سرطان در شرایط کووید ۱۹، افزایش داده است. توجه نماییم که این ابتلا در شرایطی است که دائما بیان می‌شود که بیماری‌های زمینه ای همانند سرطان، ابتلای افراد به کووید ۱۹ را افزایش می‌دهد. یعنی آنان رنج مضاعفی را به لحاظ روان شناختی تحمل می‌کنند. برخی از تجربیات زیسته او را که با مصاحبه عمیق و نیمه ساختار یافته به دست آمده است، مرور می‌کنیم:

آیتم ها:

تجربه بدون استرس :

- وقتی برای اولین بار از بیماری و پیشرفت آن اطلاع پیدا کردم، دچار استرس نشدم. تنها به این فکر کردم که این یک وضعیت جدید در زندگی است که باید آن را تجربه کنم، به همین دلیل توصیه های پزشک آنکولوژیست را برای درمان و حتی جراحی به راحتی پذیرفتم و تحت درمان قرار گرفتم. طبیعی است که دغدغه وجود دارد، به ویژه آنکه در شرایط کرونایی مجبور به جراحی و درمان شیمیایی و پرتودرمانی شدم؛ اما به این فکر بودم که خدا من را کمک خواهد کرد و از این راه گریزی نیست. پس به او توکل کردم.

بیماری وسیله رشد انسان است :

- من از بیماری استقبال نمی‌کنم، اما اگر به هردلیلی به آن مبتلا بشوم، به نظام هستی بدبین نمی‌شوم و آن را وسیله ای برای رشد روحی خود می‌دانم. می‌دانم که خداوند من را در تحمل این بیماری کمک خواهد کرد. من همیشه برای خودم و بیماران دیگر دعا می‌کنم؛ درست است که سرطان سینه برای یک زن سخت تر از بیماری های دیگر است، اما این موضوع باعث نمی‌شود که روحیه خود را از دست بدهم.

زندگی زیباست:

- در نگرش اسلامی، سختی و آسانی با هم هستند و نمی‌توان آنها را از هم تفکیک نمود. به تعبیر ساده، زندگی سواکردنی نیست، باید آن را در هم پذیرفت. مهم، ظرفیت انسان است که آن‌ها را تحمل نماید و تهدیدها را به فرصت تبدیل کند. در این صورت، او می‌تواند از زندگی خود لذت ببرد.

زندگی ادامه دارد:

- هیچ بحرانی نباید ما را در مسیر زندگی، نا امید کند. هیچ بحرانی نباید احساسات خوب ما به زندگی را کاهش دهد.

جمع بندی و پیشنهاد

تاثیر معنویت بر کاهش رنج های روانی و سازگاری با بیمار های روانی در مطالعات بسیار زیادی تایید شده است، اما تاثیر معنویت بر سازگاری، در وضعیت شیوع کرونا نیازمند مطالعات بیشتری است. توصیه می‌شود که محققان روان شناسی و روان پزشکی از فرصت شیوع کرونا استفاده کنند و درباره تاثیر معنویت در کاهش مشکلات روان شناختی و روان تنی، مطالعات بیشتری انجام دهند. می‌دانیم که تحقیقات میدانی در شرایط بحرانی، باید به سرعت انجام شود تا بتوان از یافته های آن برای سازگاری با بحران های بعدی استفاده نمود. برای ترویج معنویت در شرایط عادی و نیز شرایط بحرانی لازم است تحقیقات بیشتری صورت بپذیرد. این تحقیقات ناظر به چگونگی ترویج آن است تا جایی که به رفتار تبدیل شود.

کرونا ویروس، شاید مرموزترین، بزرگترین، خطرناک ترین و ترسناک ترین پدیده ای است که جهان معاصر را تحت تاثیر قرار داده است، به گونه ای که همه انسان ها آن را در یک قدمی خود احساس کرده و می‌کنند. این احساس را می‌توان از ترس ها، مراجعات مکرر و انبوه مردمی به مراکز درمانی، استقبال از قرنطینه، زدن ماسک و پیگیری مداوم اخبار مربوط به کرونا مشاهده نمود. این تاثیر، در همه زمینه های سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، علمی، آموزشی، تربیتی و حتی اعتقادی مشاهده می‌شود. برای مقابله با این وضعیت خطرناک باید به یافته های دقیق تری دست بباییم و در پروتکل های فعلی تجدید نظر کنیم. تجدید نظر در پروتکل های رایج نیازمند تحقیقات وسیع تر است. می‌دانیم که تحقیقات امروز رفتار درمانگرانه و مددکارانه ما را برای بحران های اینچنینی در آینده مجهز خواهد کرد (پورحسین و مداح زاد، ۲۰۲۱).

نکته دیگر، تاکید بر مطالعات بین فرهنگی در این زمینه است. ما به یافته‌هایی نیاز داریم که تفاوت‌های اقلیمی و فرهنگی را درباره سازگاری با بیماری مزمن در موقعیت بحرانی به ما نشان دهد. زیرا که پروتکل‌های بهداشتی چه در زمینه سلامت جسمانی و چه سلامت روانی به میزان زیادی وابسته به جغرافیا، اقلیم و مولفه‌های فرهنگی و اجتماعی است. مطالعات بین فرهنگی به این موضوع و تدوین پروتکل‌های مورد نظر کمک شایانی خواهد کرد.

منابع

- Bernell S, Howard SW(2016). Use your words carefully: what is a chronic disease? *Frontiers in public health*.4:159.
- Brown SM, Doom JR, Lechuga-Peña S, Watamura SE, Koppels T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child abuse & neglect*. 110:104699.
- Geuss R.(2015). Realism and the relativity of judgement. *International Relations*. 29(1):3-22.
- Ghobary Bonab B, Miner M, Proctor M-T.(2013). Attachment to God in Islamic spirituality. *Journal of Muslim Mental Health*. 7(2).
- Hoyt MA, Stanton AL. (2018). *Adjustment to chronic illness*. Handbook of health psychology: Routledge. p. 179-94.
- Kleftaras G, Katsogianni I. (2012). Spirituality, meaning in life, and depressive symptomatology in individuals with alcohol dependence. *Journal of Spirituality in Mental Health*. 14(4):268-88.
- Moss-Morris R. (2021). *Adjusting to chronic illness: time for a unified theory*. Wiley Online Library; 2013.
- Pourhosein R, Farsham I. The effect of Sprituality on adjustment to Chronic Brest Cancer: Case study. *Sch J Humanit Soc Sci*. 9(5):175-8.
- Pourhosein R, Madahzadeh D. (2021). A Case Study on the Effect of Sprituality on Reducing Stress and Grief Caused by COVID-19. *Journal of Psychology and Mental Health Care*. 6(1):1-3.

