

در مواجهه با بحران کووید-۱۹: هنر گذر از بحران و افزایش تاب آوری

زینب ابراهیم پور موزیرجی^۱، اکرم ثناگو^۲، لیلا جویباری^۳

۱. دانشجوی دکترای پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران

۲. دانشیار پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران.

۳. استاد پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران. (Email: jouybari@goums.ac.ir)

توسعه پرستاری در سلامت / دوره سیزدهم / شماره ۱ / بهار ۱۴۰۱

سردبیر محترم

همان طور که در دو سال اخیر مستحضر هستید کووید ۱۹ بحرانی که تمام جوامع بشری را درگیر کرده و به عنوان یک اورژانس بهداشت عمومی، چالش های چشمگیری را در جامعه ایجاد نموده است. در این بین کارکنان بیمارستان تحت فشارهای زیاد ناشی از کروناویروس و تهدیدهای آن قرار داشتند (۱). از طرفی شواهد نشان می دهد افراد در فرهنگ های گوناگون، راه های مختلفی را برای مقابله با استرس برمیگزینند. یکی از روش ها حرکات موزون/ رقص است که یک عامل حمایت و محافظت از خود بوده و با تأثیرات شناختی، احساسی و انرژی جسمانی موجب ایجاد مقاومت و کاهش استرس می شود (۲). حرکات موزون/ رقص نه تنها می تواند به افراد گرفتار در انزوا در خانه و کسانی که با علائم خفیف بیماری آلوده هستند کمک کند، بلکه می تواند احساسات منفی و استرس را تسکین داده و سیستم دفاعی افراد را در برابر ویروس تقویت نماید. حرکات موزون، ارزش زیبایی شناسی منحصر به فرد و ارزش هنری دارند و می توانند در بحران های همه گیر نقش مهمی در جامعه ایفا نمایند (۳). در مقابله با بحران کووید، انتشار فیلم های حرکات موزون کارکنان درمانی یکی از نمونه هایی است که از آن برای تقویت روحیه استفاده کردند. کارکنان مراقبت های بهداشتی در کشورهای مختلف، ویدئوهایی از خود در حال حرکات موزون، با تجهیزات محافظتی کامل، در بیمارستان هایی که توسط

بیماران مبتلا به ویروس کرونا پر شده بود، ارسال کردند (۴). رقص به عنوان نوعی ورزش، با آزادسازی بتا اندورفین در مغز ذهن فرد را از مشکلات منحرف کرده، باعث ایجاد احساس آرامش، رضایت و افزایش آستانه تحمل، تغییر خلق و خو، بهبودی سلامت روان می شود. با ایجاد احساسات مثبت و تخلیه انرژی های منفی، به حس خوب بودن کمک می کند، ارتباط رقص با کاهش استرس و تنش های روحی روانی و جسمی در عرصه های مختلف و حتی در مداخلات درمانی نیز مورد توجه قرار گرفته است (۲). در مطالعه ای آزمایشی نیز تأثیر رقص و حرکت درمانی بر رضایت، فرسودگی شغلی و خستگی در پرستاران با استفاده از طرح قبل/ پس آزمون مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاکی از تأثیر مثبت آن بر کاهش فرسودگی، خستگی و افزایش رضایت بوده است (۵). افراد ارسال کننده این ویدئوهای شگفت انگیز لزوماً همیشه احساس شادی نمی کنند. آنها طیف وسیعی از احساسات مانند افسردگی، ناامیدی، خستگی را تجربه می کنند. اما با رقصیدن شروع به تجربه احساس جدیدی می کنند. رقص در تمام فرهنگ ها و زبان ها وجود دارد و نوعی ارتباط بین جسم و روح است. به همین دلیل نیاز اولیه انسان را برآورده کرده و موجب حس آرامش می شود (۴). رقص می تواند مراقبت از روح و خود را برای برآوردن نیازهای بیمار متعادل کرده و روحیه مراقبت خلاقانه را تقویت کند و پرستاران می توانند با کمک هنرهای نمایشی و موسیقی به تعهدات خود در بالین بهتر عمل نمایند (۶).

در گپ و گفتمان غیررسمی نویسنده با برخی از همکاران بالینی، آنها نیز اظهار داشتند "در حالت گذرا یه چیز جالب بود و خوش بودیم. احساس خوبی بود. می گفتیم خب خوبه یک گروهی هم هستند تو دوره کرونایی و اضطراب، اینها دارند خوشی رو به دیگران تزریق می کنند"، "بچه ها هم تنش شون یه کم خالی شد"، "انقدر تحت فشار بودند می گفتند بیان چند ثانیه ای رو هم برای خودمون باشیم تو اون فشار، چون می خواستند فرار کنند از اون اضطراب، دیگه این زندگی رو بیخیال شن، بگن ولش کنیم خوش باشیم این چند روز ... ول کن دیگه به هر حال هر چی شد شد دیگه. بذارین این چند ثانیه رو خوش باشیم"، "شکرانه اون چند وقتی بود که هنوز کرونا نگرفتند و همچنان دارند خدمت می کنند. این شادی شون بود. که خدا رو شکر ما داریم صادقانه و خالصانه خدمت می کنیم و هیچ مشکلی برامون پیش نیومد".

تحقیقات تاریخی کاربردی نشان می دهد چگونه جوامع با بحران های همه گیر کنار آمدند، چگونه سعی کردند این بیماری را کنترل یا سازگار کنند، یا حتی توانستند بر تله مرگ در تاریخ غلبه کنند (۷). نویسندگان مقاله حاضر بر این باورند که حرکات رقص مشاهده شده از کارکنان بیمارستان، تبلور استرس بود و آنها بدین وسیله سعی داشتند تاب آوری خود را افزایش داده و بهتر مقابله کنند. همانطور که شاهد چنین حرکاتی در زمان سوگواری در برخی از جوامع هستیم و همراه با مرثیه خوانی در فقدان یک عزیز مشاهده می شود. از ثبت و ضبط و تحلیل رفتارهای مشاهده شده می توان برای هدایت استراتژی های انطباقی قابل قبول اجتماعی و مدیریت بحران های آتی جهت بازگشت به زندگی عادی استفاده نمود.

Reference

1. Bahramnezhad F, Asgari P. Dancing With Death In The Dust Of Coronavirus: The Lived Experience Of Iranian Nurses. *Creative Nursing*. 2020. Doi: [10.1891/Cnr-D-20-00046](https://doi.org/10.1891/Cnr-D-20-00046)
2. Hanna JI. Dancing To Resist, Reduce, And Escape Stress. *The Oxford Handbook Of Dance And Wellbeing*. 2017:99. Doi:10.1093/Oxfordhb/9780199949298.013.5
3. Zhang W. The Essential Role Of Dance In The Fight Against The Covid-19 Outbreak. *Creative Arts In Education And Therapy (Caet)*. 2020:44-9. Doi: 10.15212/Caet/2020/6/15
4. [Mark Abadi](#) and [Kaitlyn Wang](#). Doctors And Nurses In Iran Are Filming Themselves Dancing To Boost Morale During Coronavirus Crisis. Mar 27, 2020. (Online). <https://www.businessinsider.com/iran-doctors-nurses-dancing-videos-coronavirus-hospitals-2020-3>
5. Yilmazer YÇ, Buldukoglu K, Tuna T, Güney Ss. Dance And Movement Therapy Methods For Compassion Satisfaction, Burnout, And Compassion Fatigue In Nurses: A Pilot Study. *Journal Of Psychosocial Nursing And Mental Health Services*. 2020;58(4):43-51. Doi: [10.3928/02793695-20200211-01](https://doi.org/10.3928/02793695-20200211-01)
6. Picard C. Images Of Caring In Nursing And Dance. *Journal Of Holistic Nursing*. 1995;13(4):323-31. Doi: [10.1177/089801019501300404](https://doi.org/10.1177/089801019501300404)
7. de Graaf B, Jensen L, Knoeff R, Santing C. Dancing with death. A historical perspective on coping with Covid-19. *Risk Hazards Crisis Public Policy*. 2021 May 18;10.1002/rhc3.12225. doi: 10.1002/rhc3.12225.