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

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/ بهار۱۴۰۱

سردبیر محترم

همان‌طور که در دو سال اخیر مستحضر هستید کووید ۱۹ بحرانی که تمام جوامع بشری را درگیر کرده و به عنوان یک اورژانس بهداشت عمومی، چالش‌های 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 می‌دهد افراد در فرهنگ‌های گوناگون، راه‌های مختلفی را برای مقابله با استرس برمی‌گزینند. یکی از روش‌ها 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 می‌شود(۲). حرکات موزون/ رقص نه تنها می‌تواند به افراد گرفتار در انزوا در خانه و کسانی که با علائم خفیف بیماری آلوده هستند کمک کند، بلکه می‌تواند 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 می‌توانند در بحران‌های همه‌گیر نقش مهمی در جامعه ایفا نمایند (۳).
در مقابله با بحران کووید، انتشار فیلم‌های حرکات موزون کارکنان درمانی یکی از نمونه‌هایی است که از آن برای تقویت روحیه استفاده کردند. کارکنان مراقبت‌های بهداشتی در کشورهای مختلف، ویدئوهایی از خود در حال حرکات موزون، با تجهیزات محافظتی کامل، در بیمارستان‌هایی 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 می‌شود. با ایجاد احساسات مثبت و تخلیه انرژی‌های منفی، به حس خوب بودن کمک می‌کند، ارتباط رقص با کاهش استرس و تنش‌های روحی روانی و جسمی در عرصه‌های مختلف و حتی در مداخلات درمانی نیز مورد توجه قرار گرفته است(۲). در مطالعه‌ای 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 نمی‌کنند. آنها طیف وسیعی ازاحساسات مانند افسردگی، ناامیدی، خستگی را تجربه می‌کنند. اما با رقصیدن شروع به تجربه احساس جدیدی می‌کنند. رقص در تمام فرهنگ‌ها و زبان‌ها وجود دارد و نوعی ارتباط بین جسم و روح است. به همین دلیل نیاز اولیه انسان را برآورده کرده و موجب حس آرامش می‌شود(۴). رقص می‌تواند مراقبت از روح و خود را برای برآوردن نیازهای بیمار متعادل کرده و روحیه مراقبت خلاقانه را تقویت کند و پرستاران می‌توانند با کمک هنرهای نمایشی و موسیقی به تعهدات خود در بالین بهتر عمل نمایند(۶).

[Downloaded from ndhj.lums.ac.ir on 2026-11-27]

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. می‌گفتیم خب خوبه یک گروهی هم هستند تو دوره کرونایی و اضطراب، این‌ها دارند خوشی رو به دیگران تزریق می‌کنند"، "بچه ها هم تنش‌شون یه کم خالی شد"، "انقدر تحت فشار بودند می‌گفتند بیاین چند ثانیه‌ای رو هم برای خودمون باشیم تو اون فشار، چون می‌خواستند 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 می‌کنند. این شادی شون بود. که خدارو شکر ما داریم صادقانه و خالصانه خدمت می‌کنیم و هیچ مشکلی برامون پیش نیومد".

تحقیقات تاریخی کاربردی نشان می‌دهد چگونه جوامع با بحران‌های همه‌گیر 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 تاب‌آوری 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 می‌شود. از ثبت و ضبط و تحلیل رفتارهای مشاهده شده می‌توان برای هدایت استراتژی‌های انطباقی قابل قبول اجتماعی و مدیریت بحران‌های آتی جهت بازگشت به زندگی عادی استفاده نمود.

[Downloaded from ndhj.lums.ac.ir on 2026-11-27]

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/Crnr-D-20-00046
2.Hanna Jl. 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
6.Picard C. Images Of Caring In Nursing And Dance. Journal Of Holistic Nursing. 1995;13(4):323-31. Doi: 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.

[Downloaded from ndhj.lums.ac.ir on 2026-11-27]