Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 7/ No. 6/ 2021
Page: 80-84

Unfinished grieves of COVID-19

Zahra Validabady[1]

1-MSc Student in Mental Health, Department of Mental Health, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran (Corresponding Author). E-mail: validabady.z@iums.ac.ir

Accepted: 03/01/2021 **Received:** 05/11/2020

Abstract

Among the physical, psychological, social, and economic consequences of the epidemic of COVID-19 disease, attention to the bereaved and the Mourners has been neglected. Events such as this disease, which are associated with many sudden, unexpected and sudden losses, lead to higher levels of complicated and prolonged grief symptoms. The combination of home quarantine, social distancing, and other restrictions and policies applied to the epidemic, as well as secondary losses, in addition to the main loss, contribute to the formation and exacerbation of the disorder. Therefore, it is likely that this epidemic will lead to the spread of complicated and prolonged grief in many societies and countries, which seems to require special attention.

Keywords: Grief, Epidemic, Coronavirus, COVID-19

How to cite this article : Validabady Z. Unfinished grieves of COVID-19 .Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2021; 7 (6): 80-84 . URL: http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-1065-en.pdf

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-07]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.6.10.7]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.6.80]

مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت
سال هفتم، شماره ۶، ۱۳۹۹
صفحات: ۸۴-۸۰

سوگ‌های ناتمام عصر کرونا (کووید-۱۹)

زهرا ولیدآبادی[۱]

۱.دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت روان، گروه سلامت روان، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران (مولف مسئول).
ایمیل: validabady.z@iums.ac.ir

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۸/۱۵ **تاریخ پذیرش مقاله:** ۱۳۹۹/۱۰/۱۴

چکیده

در بین عواقب جسمی، روانی، اجتماعی و اقتصادی بیماری همه گیر کووید-۱۹، توجه به داغدیدگان و افراد سوگوار مغفول مانده است. رویدادهایی مانند این بیماری که با تلفات بسیار، غیرمنتظره و ناگهانی همراه هستند، منجر به سطوح بالاتری از علائم سوگ پیچیده و پایدار می‌شوند. همراه شدن قرنطینه خانگی، فاصله گذاری اجتماعی و سایر محدودیت‌ها و سیاست‌های اعمال شده با این بیماری همه گیر و همچنین فقدان‌های ثانویه علاوه بر فقدان اصلی، بر شکل‌گیری و شدت یافتن این اختلال دامن می‌زنند. لذا به احتمال زیاد این بیماری همه گیر منجر به شیوع سوگ پیچیده و پایدار در بسیاری از جوامع و کشورها میگردد که به نظر میرسد این امر نیازمند توجه ویژه و خاصی است.

کلیدواژه‌ها: سوگ، همه‌گیری، ویروس کرونا، کووید-۱۹

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی کردستان محفوظ است.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-07]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.6.10.7]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.6.80]

با سلام و احترام

سردبیر محترم مجله روانشناسی و روان‌پزشکی شناخت

عواقب بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ غیرقابل انکار است. شیوع کووید-۱۹ به عنوان یک رویداد مهم مراقبت‌های بهداشتی تأثیر منفی بر زندگی روزمره همه افراد جهان داشته است، همچنین سلامت افراد را از نظر جسمی تهدید کرده، باعث ایجاد مشکلات گسترده روانی شده و توسعه اجتماعی و اقتصادی را به خطر انداخته است. تاکنون حدود سی‌وچهار میلیون و ۹۰۰ هزار نفر در سراسر جهان به این بیماری مبتلا شده‌اند و بیش از یک میلیون نفر در سراسر جهان به دلیل ابتلا به بیماری کووید-۱۹ جان باخته‌اند(وردمتر، ۲۰۲۰)، که اگر میزان مرگ‌های غیرمستقیم را نیز در نظر بگیریم بیشتر از این تعداد خواهد بود. بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ به سرعت به بیش از ۲۰۰ کشور همراه با موارد قابل توجه مرگ‌ومیر گسترش یافته ، و باعث ایجاد هراس عمومی و فشار روانی شده است. نتایج مطالعات مختلف در باب پیامدهای بیماری همه‌گیر کووید-۱۹، حاکی از گسترش برخی اختلالات روان‌پزشکی از جمله افسردگی، اضطراب، پانیک و خشم در بین عموم مردم است (زهیر، اولی، ژو، شانگ، لیو و اکبرالدین[1]، ۲۰۲۰؛ جیانین، بین، مین، ژن، بین و ییفنگ[2]، ۲۰۲۰؛ جولیو، مارسلو، جو آموریسیو و آنتونیو[3]، ۲۰۲۰). طیف گسترده‌ای از مطالعات متمرکز بر پیامدهای روان‌شناختی بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ بخصوص افسردگی و اضطراب گردیده است؛ اما در این بین توجه به غم و اندوه، بخصوص سوگ حل نشده پایدار و همچنین توجه به داغدیدگان مغفول مانده است. اختلال سوگ حل نشده پایدار با واکنش شدید و طولانی مدت سوگ همراه با علائم اصلی اشتیاق فراوان و به دنبال نزدیکی با فرد متوفی بودن، اشتغال ذهنی نسبت به فرد از دست رفته همراه با پریشانی عاطفی و اختلال عملکردی قابل توجه که بیش از ۶ ماه تداوم یافته و فرد برای جلوگیری از تجربه یادآورهای فقدان تلاش می‌کند، مشخص می‌شود(انجمن روانپزشکی امریکا[4]، ۲۰۱۹؛ سازمان بهداشت جهانی[5]، ۲۰۱۸). رویدادی با تلفات بسیار و مرگ‌ومیر زیاد منجر به سطوح بالاتری از علائم سوگ حل نشده پایدار در بین افراد بخصوص بازماندگان فرد از دست رفته می‌شود و همچنین همراه شدن مرگ و میر با سایر استرس‌ها و انزوای اجتماعی به شدت آن می‌افزاید. علائم سوگ حل نشده پایدار در مواقع مرگ ناگهانی و غیرمنتظره، عدم وجود آئین‌های سوگواری مرسوم که یکی از رسوم و عناصر فرهنگی محسوب می‌شود مانند مراسم تشییع، خداحافظی با فرد متوفی، مراسم ختم و در همین راستا عدم بهره‌مندی از همدلی و حمایت دیگران و هرآنچه که مانع از اقدامات معمول سوگواری شود، افزایش می‌یابد.از دست دادن عزیزان در این شرایط تنها با واکنش‌های معمول فقدان مواجه نیست، کما اینکه اگرچه فقدان در شرایط معمول ممکن است واکنش‌های شدیدی از انکار تا خشم، اضطراب و مویه را در بر بگیرد؛

[1]- Ahmed MD Zahir, Ahmed Oli, Aibao Zhou, Hanbin Shang, Siyu Liu, Ahmad Akbaruddin

[2]- Qiu Jianyin, Shen Bin, Zhao Min, Wang Zhen, Xie Bin, Xu Yifeng

[3]- Torales Julio, O'higgings Marcelo, Castaldelli-Maia Joao Mauricio, Ventriglio Antonio

[4]- Association American Psychiatric

[5]- WHO

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-07]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.6.10.7]

[DOI: 10.52547/shenakht.7.6.80]

اما عوامل دیگری نیز در این مواقع باعث می‌شود تا شرایط افراد داغدیده تشدید شود. عواملی که در سوگ بر اثر بیماری همه گیر کووید-۱۹ وجود دارد از جمله این مشکلات می‌توان به انگ بر اثر بیماری اشاره کرد که پس از مدتی موجب می‌شود اطرافیان و آشنایان فرد داغدیده علاوه بر حفظ فاصله فیزیکی برخورد نامناسبی نیز در پیش بگیرند و حتی پس از گذراندن دوران نقاهت نیز پذیرای فرد نباشند. مسئله دیگر عدم امکان برگزاری مراسم است، برگزاری مراسم سوگ از دو جهت حائز اهمیت است: یکی بدین جهت که انجام تشریفات و رسوم و سنن متناسب با فرهنگ هر گروهی به کاهش درد و رنج ناشی از سوگ و فقدان کمک خواهد کرد و در وهله دوم حضور و دلگرمی آشنایان و اطرافیان افراد داغدیده و در میان گذاشتن اندوه ناشی از سوگ با آن ها اگرچه این رنج را از بین نمی برد؛ اما به کنار آمدن با آن و گذراندن مراحل سوگ کمک خواهد کرد.این در حالی است که در شرایط بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ داغدیدگان نه تنها امکان برگزاری مراسم و رسومات عزاداری خود را ندارند، بلکه بعضاً عزیزان از دست رفته‌شان به شیوه‌های نامتعارف خاکسپاری یا بدون حضور نزدیکان و... به خاک سپرده می‌شوند که باعث ایجاد احساساتی نظیر خشم و تحقیر در آن‌ها می‌شود افزون بر این نبودن فرد یا افرادی در کنار داغدیدگان نیز سبب می‌شود که اندوه ناشی از سوگ امکان بروز نداشته باشد و در فرد باقی بماند و تبدیل به اختلال سوگ حل نشده شود. از سوی دیگر واکنش‌های رایج در سوگواری همچون انکار، احساس گناه، سرزنش خود و دیگران، خشم و نفرت در مصیبت ناشی از این بیماری همه‌گیر شاید شدیدتر تجربه شود(والاس کارا ال، ولادکوسکی استفانی، آلیسون و پاتریک[6]، ۲۰۲۰). در حقیقت یک ضرر به چند برابر افزایش یافته و سوگ حل نشده پایدار در نتیجه موارد نامبرده شکل گرفته یا شدت می یابد؛ بنابراین افرادی که در این شرایط عزیزان خود را از دست داده اند علاوه بر فقدان اصلی(مرگ) که با تغییرات عمده در زندگی همراه است ممکن است با فقدان های ثانویه گوناگون نیز دست و پنجه نرم کنند که فقدان های ثانویه ناشی از فقدان اصلی غالباً مورد غفلت واقع می‌شوند؛ اما پس از گذشت مدتی به‌عنوان موضوعات مهمی ظاهر شده و به هنگام بازگشت به روال عادی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ بنابراین فقدان‌های متعدد ثانویه به دنبال فقدان اصلی که به دنبال این بیماری همه‌گیر رخ می‌دهد، سلامت جسمی و روانی افراد را دستخوش آسیب می‌کند(ژایی[7] و دو ژو[8]، ۲۰۲۰). در مواجهه با چنین اوضاع ناخوشایند ناشی از بیماری نامبرده، دولت و وزارت بهداشت نیز سیاست‌های مختلف پیشگیری و کنترل را صادر کرده‌اند و اقدامات مختلف پیشگیری و کنترل را برای مهار این همه‌گیری و حفظ سلامت افراد جامعه انجام داده‌اند؛ سیاست‌ها و محدودیت‌های اعمال شده به جهت کنترل شیوع این بیماری و کاستن از پیامدهای منفی آن بکار گرفته‌شده است. در کنار نقاط قوت محدودیت‌های اعمال شده، پر واضح است که سیاست‌های اعمال شده می‌تواند عوامل استرس‌زای دیگری از جمله: انزوای اجتماعی ناشی از قرنطینه، فقدان حمایت و همدلی، استرس و اضطراب ناشی از این بیماری همه‌گیر و... را موجب شده که به نوعی حمایت اجتماعی و روان‌شناختی از سوی افراد بر سوگواران هموار نشده و

[6]- Wallace, Cara L, Wladkowski Stephanie P, Gibson Allison, White Patrick
[7]- Zhai
[8]- Du Xue

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-07]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.6.10.7]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.6.80]

شدت سوگ حل‌نشده در بازماندگان فرد متوفی نه تنها در موارد مرگ‌های ناشی از این بیماری، بلکه افرادی که به طریق دیگری فوت کرده‌اند نیز افزایش می‌یابد. از آنجایی که بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ تجربه‌های معمول سوگواری را مختل کرده به احتمال زیاد این بیماری باعث شیوع سوگ حل نشده پایدار در جهان شود؛لذا در پیامدهای بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ احتمال می‌رود در سراسر جهان سوگ حل نشده پایدار به یکی از نگرانی-های مهم سلامت روانی تبدیل شود و مسائل سلامت روانی مرتبط با این رویداد جهانی می‌تواند به یک مشکل جدید بهداشت روان مبدل شود که نیاز به درمان‌های مؤثر و مبتنی بر شواهد در خصوص سوگ حل نشده پایدار ضروری به نظر می‌رسد و مراقبت‌های موجود در حال حاضر به احتمال زیاد کافی نخواهد بود؛ بنابراین به نظر می‌رسد این اقدامات ۱- تلاش در راستای سیستم جامع شناسایی و بیماریابی فعال ۲- غربالگری و مداخلات زودهنگام ۳- اتخاذ تدابیری برای بهبود دسترسی به مداخلات سوگ حل نشده و به‌کارگیری پروتکل‌های خود مراقبتی که قابل انجام در شرایط و وضعیت فعلی باشند (بخصوص مداخلات آنلاین و تلفنی که حتی اگر این بیماری برای مدت طولانی ادامه یابد، قابل‌استفاده است) ۴- پیگیری تلفنی، به جهت کاهش پریشانی روانی و جلوگیری از بروز سایر مشکلات سلامت روان ضروری است. همچنین آگاهی دادن به افراد بر ماهیت و ضرورت سوگواری کردن، تمایز بین سوگ و افسردگی، باورهای غلط رایج در این زمینه در بین عموم و توسعه راهکارهای متناسب در این وضعیت پر چالش ضروری است. متخصصان بهداشت روان نیز بایستی راهکارهای سازگارانه (عاطفی، شناختی، رفتاری، جسمی، معنوی) برای کمک به سازگاری و بهبود سلامت روانی افراد در این زمینه را بررسی کرده و بکار گیرند.

References

Ahmed Md Zahir, Ahmed Oli, Aibao Zhou, Hanbin Shang, Siyu Liu, Ahmad Akbaruddin. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. Asian journal of psychiatry: 102092.

Association American Psychiatric. (2019). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®): American Psychiatric Pub; 2013. J. Physiother. Res., Salvador ،9(2): 155-158.

Qiu Jianyin, Shen Bin, Zhao Min, Wang Zhen, Xie Bin, Xu Yifeng. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. General psychiatry ،33(2).

Torales Julio, O'higgins Marcelo, Castaldelli-Maia Joao Mauricio, Ventriglio Antonio. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. International Journal of Social Psychiatry: 0020764020915212.

Wallace Cara L, Wladkowski Stephanie P, Gibson Allison, White Patrick. (2020). Grief During the COVID-19 Pandemic: Considerations for Palliative Care Providers. Journal of Pain and Symptom Management ،60(1): e70-e76.

Who. (2018). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision).

Worldometers. (2020). https://www.worldometers.info/coronavirus

.Zhai Yusen, Du Xue. (2020). Loss and grief amidst COVID-19: A path to adaptation and resilience. Brain, Behavior, and Immunity.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-07]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.6.10.7]

[DOI: 10.52547/shenakht.7.6.80]