



صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

معاونت سیاسی

اداره پژوهش های سیاسی

## تب روانی و تفاوت آن با کرونا



فرآورده‌های خبری و تولیدات پژوهشی در بخش های زیر قابل دسترس است:

– وب سایت خبرگزاری صداوسیما (سرویس پژوهش) <http://www.iribnews.ir>

پژوهشگر: فریفته هدایتی

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲	<input type="checkbox"/> چکیده
۳	<input type="checkbox"/> مقدمه
۳	<input type="checkbox"/> تب روانی چیست؟
۴	<input type="checkbox"/> علائم ویروس کرونا چیست؟
۵	<input type="checkbox"/> درمان تب روانی
۵	<input type="checkbox"/> تب روانی و راهکارهای طب سنتی
۶	<input type="checkbox"/> کلام آخر



- تب روانی حالتی است که به دنبال استرس و تنش روحی، دمای بخش مرکزی بدن بالا می‌رود و گاهی تا ۴۱ درجه سانتی‌گراد نیز می‌رسد.
- تب روانی ناشی از اضطراب ابتلا به کرونا این روزها در برخی از مردم دیده می‌شود.
- استرس مزمن و ترس از ابتلا به کرونا موجب می‌شود که افراد مدام وضعیت سلامت خود را پایش کنند و ناخودآگاه به نوعی به دنبال کشف علائم این بیماری در خود باشند و به همین دلیل گاه برخی از علائم را در خود بروز می‌دهند.
- تب کرونا بنا به آنچه متخصصان اعلام کرده‌اند معمولاً خیلی بالا نیست. اما تب روانی گاه تا ۴۱ درجه هم بالا می‌رود.
- تب روانی از آغاز تا پایان، ۱ تا ۳ روز طول می‌کشد. این تب‌ها بدون لرز و تعریق روی می‌دهند و افزایش حرارت در آنها ناشی از عفونت بدن نیست.
- تشخیص و درمان آن نیاز به مشاوره دارد و تنها درمان دارویی کافی نیست، بلکه درمان روانپزشکی نیز نیاز دارد.
- اگر این‌گونه تب‌ها به‌موقع درمان نشوند به تب‌هایی دیگر تبدیل می‌شوند و پیامدهای ناخوشایند و گاه غیرقابل درمانی خواهند داشت.
- پرهیز از اخبار بد و منفی، تمرین مثبت‌اندیشی و واقع‌گرایی، فعالیت‌های نشاط‌آور و گفتگو در مورد نگرانی‌ها و پنهان نکردن آنها می‌تواند به کاهش عوارض استرس کمک کند.

این روزها شیوع بیماری کرونا در کشور و شرایط اجتماعی روانی ناشی از این بیماری ناشناخته و جدی بسیاری از مردم را در شرایطی قرار داده که مدام به این مسئله فکر می‌کنند و زیاد درباره آن می‌خوانند و می‌شنوند و سخن می‌گویند. این تکرار و چرخش دائمی اطلاعات درست و نادرست و کوچک و بزرگ در این باره همواره ذهن جامعه را متوجه خود کرده است. در این میان نوع برخورد همه افراد جامعه با این مسئله با توجه به تجارب و زمینه‌های محیطی و روانی و جسمی متفاوت‌شان، قطعاً یکسان نخواهد بود. برخی آگاهانه به دنبال آموختن و کسب اطلاع بیشتر در خصوص علائم و شناخت به موقع و راه‌های پیشگیری و درمان آن هستند. برخی هم چنان دچار استرس و اضطراب هستند که به پایش وسواس گونه علائم سلامت خود مشغولند، و گاه در این زمینه مواردی از تب و علائم بیماری را در خود احساس می‌کنند. شناخت دقیق علائم کرونا و تفاوت آن با سایر بیماری‌های مشابه می‌تواند از اضطراب و نگرانی‌ها بکاهد. در این نوشتار به بررسی و تبیین تب روانی و تفاوت آن با کرونا می‌پردازیم.

### **□ تب روانی چیست؟**

پوشش رسانه‌ای اخبار مربوط به بیماری کرونا، کووید ۱۹ را به عنوان یکی از تهدیدهای منحصر به فرد، برجسته کرده است که این امر به وحشت، استرس و پتانسیل ابتلا به هیستری در میان مردم جهان افزوده است. همه‌گیری‌ها فقط یک پدیده پزشکی نیستند بلکه باعث ایجاد اختلالات روانی مانند حملات هراس و استرس نیز می‌شوند، که یکی از مظاهر آن احساس تب روانی است.<sup>۱</sup> تب روانی حالتی است که به دنبال استرس و تنش روحی، دمای بخش مرکزی بدن بالا می‌رود و گاهی تا ۴۱ درجه سانتی‌گراد نیز می‌رسد. این حالت معمولاً پس از یک شوک عاطفی عمیق یا تنش روحی رخ می‌دهد و در زنان جوان شایع‌تر است. این روزها گاه دیده می‌شود افراد سالم با مشاهده علائم تب بالا به تصور اینکه دچار کرونا شده‌اند به مراکز تشخیصی - درمانی مراجعه می‌کنند بدون آنکه سایر علائم را داشته باشند و به این افراد اعلام می‌شود که دچار تب روانی هستند.

متخصصان بر این باورند که تب، بیماری نیست بلکه نشانه بروز اختلال و مشکل است و نیاز به بررسی دارد. این اختلال و مشکل هم فقط جسمی نیست. به عبارت دیگر همیشه تب نشانه بیماری جسمی نیست، بلکه گاهی مشکلات روحی باعث بروز تب می‌شوند.

تب شدید در بسیاری از موارد علت جسمانی ندارد و از شرایط روانی بیمار نشأت می‌گیرد. تب روانی ناشی از استرس وضعیتی است که باعث افزایش دمای بدن می‌شود. به گفته محققان، وقتی در معرض حوادث عاطفی یا استرس مزمن قرار بگیرید، دچار تب روانی می‌شوید. دکتر "تاکاکازو اوکا" متخصص طب روان‌تنی در دانشگاه علوم پزشکی ژاپن می‌گوید: «با وجود اینکه این عارضه در مقالات مختلف معرفی شده است، تنها چند پزشک در سراسر جهان به مطالعه و پژوهش در این زمینه پرداخته‌اند». این عارضه در سال‌های اخیر شیوع بیشتری پیدا کرده است. دکتر اوکا با بیماران زیادی روبرو شده است که بسیاری از آنها از دانشجویانی بوده‌اند که در دانشگاه دچار استرس شده بودند. به گفته دکتر اوکا، از آنجایی که بسیاری از پزشکان درک کاملی از این پدیده روانی ندارند، تشخیص درست نمی‌دهند و مشکل بیماران را به شیوه‌های نامعقول درمان می‌کنند.

<sup>۱</sup> . استرس مزمن علاوه بر تنگی نفس، خستگی، درد سینه، تهوع و درد عضلانی و احتمال بروز چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی، سبب بروز حالتی به نام تب روانی می‌شود.

درجه حرارت بالای بدن و علائم ناشی از استرس، بیماران را با مشکلات متعددی مواجه می‌کنند. افزایش درجه حرارت بدن تنها یکی از علائم ابتلا به تب روانی است. بیماری‌رانی که تحت درمان قرار می‌گیرند، تنها خواهان کاهش درجه حرارت بالای بدنشان نیستند؛ بلکه می‌خواهند از شر تمام علائم خلاص شوند<sup>۱</sup>.



### □ علائم ویروس کرونا چیست؟

کرونا علائمی شبیه به سرماخوردگی مانند آبریزش بینی، عطسه، لرزش دستان و گلودرد ندارد. علائمی شبیه به آنفلوآنزا نیز ندارد به جز چند مورد که در هم مشترک هستند معمولاً سردرد و تب باعث ایجاد عفونت و مشکلات خفیف تا متوسط در دستگاه تنفسی فوقانی و تنگی نفس و احساس فشار در قفسه سینه می‌شود.

اشخاص مسن بالای ۶۰ سال و به طور کلی افرادی که به دلایلی مانند انواع سرطان‌ها، شیمی‌درمانی و رادیوتراپی، کم‌خونی‌ها و بیماری قلبی عروقی و دیابت، سیستم ایمنی ضعیفی دارند، بیشتر در معرض ابتلا به این ویروس قرار خواهند گرفت.

علائم کرونا ویروس جدید که منجر به بیماری COVID-19 می‌شود، معمولاً چند روز پس از آلوده شدن فرد به ویروس شروع می‌شود. اما در بعضی افراد ممکن است علائم کمی دیرتر ظاهر شوند. براساس آمارها و تحقیقات انجام شده علائم می‌توانند شامل: تب (در ۴۳/۸ درصد افراد هنگام پذیرش و ۸۸/۷ درصد افراد هنگام بستری)، سرفه خشک (در ۶۷/۸ درصد موارد)، اختلال تنفسی، احساس خستگی و درد عضلانی (در ۱۱ تا ۱۴ درصد موارد)، اسهال (در ۳٫۸ درصد موارد) باشند. به طور متوسط دوره‌ی نهفتگی علائم، چهار روز بوده است. کدورت قفسه سینه، در ۵۶/۴ درصد موارد دیده شده است. ۱۷/۹ درصد از بیماران با بیماری غیرشدید و ۲/۹ درصد از بیماران با علائم شدید، هیچ‌گونه مشکلی را در رادیولوژی یا CT اسکن خود نشان ندادند. لنفوسیتوپنی یا کاهش تعداد لنفوسیت‌های در گردش خون در ۸۳/۲ درصد افراد در هنگام پذیرش، مشاهده شد.

۱. تبیان، ۹۶/۷/۱۶.

برخی از افراد هیچ علامتی ندارند، یا فقط علائم خفیف دارند. اما در افراد دیگر ، COVID-۱۹ می تواند منجر به مشکلات جدی مانند ذات الریه، عدم دریافت اکسیژن کافی و حتی مرگ شود. این نشانه‌ها بیشتر در افرادی که مشکلات زمینه‌ای دیگری دارند، دیده می‌شود.<sup>۱</sup>



## □ درمان تب روانی

روش‌های درمانی متعددی برای حل بیماری تب روانی وجود دارد؛ اما همگی به طور کلی شبیه روش‌های درمانی مربوط به اختلالات ناشی از استرس هستند که ارتباط مشخصی با تب روانی ندارند. با این حال، دکتر اوکا معتقد است که در آینده نزدیک پیشرفت‌های قابل توجهی در زمینه درمان این عارضه حاصل خواهد شد. دکتر اوکا به جای استفاده از واژه تب روانی از اصطلاح «هیپرترمی عملکردی» برای معرفی این عارضه استفاده می‌کند. تا هم مانع از انگ زدن به این بیماران بشود و هم آسیب‌شناسی مربوط به استرس و همچنین عملکرد ناقص سیستم عصبی خودکار را دربر گیرد. محققان به پزشکان توصیه می‌کنند تمام علائم تب روانی را بشناسند و آن را با بیماری‌های فیزیکی اشتباه نگیرند. بیمار مبتلا به تب روانی با داروهای متداول تب عفونی درمان نمی‌شود و باید درمان روانی دریافت کند.<sup>۲</sup>

## □ تب روانی و راهکارهای طب سنتی

دکتر مجید انوشیروانی، متخصص طب سنتی ایران و استادیار دانشکده طب سنتی و مکمل مشهد می‌گوید: در متون طب ایرانی، نوعی از تب‌ها منشأ روانی دارند و به دنبال دچار شدن ناگهانی و شدید فرد به حالاتی مانند خشم، اندوه، ترس، نگرانی و حتی شادمانی، یا تفکر شدید رخ می‌دهند. در بیشتر متون طب ایرانی، مدت این تب‌ها از آغاز تا پایان، ۱ تا ۳ روز گفته شده است. این تب‌ها بدون لرز و تعریق روی می‌دهند و افزایش حرارت در آنها ناشی از عفونت بدن نیست و انجام بادکش یا حجامت یا فصد برای درمان آنها اثربخش نیست.

<sup>۱</sup> <http://drpharmo.com>

<sup>۲</sup> . تبیان، ۹۶/۷/۱۶

بنا به متون و تجربیات حکما، اگر این‌گونه تب‌ها به موقع درمان نشوند به تب‌هایی دیگر تبدیل می‌شوند و پیامدهای ناخوشایند و گاه غیرقابل درمانی خواهند داشت.

در طب جدید نیز به تب‌های ناشی از استرس‌های گوناگون روانی، Psychogenic Fever یا Stress-induced hyperthermia گفته می‌شود که بر خلاف تب‌های عفونی، با تب‌برهای متعارف یا آنتی بیوتیک درمان نمی‌شوند. بسیار مراقب باشید که برای درمان این تب‌ها هرگز خود درمانی نکنید و توصیه‌های درمان‌گران ناآگاه را به کار نیندازید.<sup>۱</sup>

## □ کلام آخر

احساس ترس از بیماری به‌ویژه بیماری کرونا برای مراعات کردن نکات پیشگیری تا حدودی لازم است، اما می‌تواند در صورت شدید و مزمن شدن به خود بیمار پنداری بیانجامد و فرد علائم بیماری را در خود مشاهده کند. بنابراین باید بین ترس منطقی و ترس نامعقول تفاوت قائل شویم؛ با ترس منطقی نکات بهداشتی را رعایت کنیم و از ایجاد نگرانی بیشتر برای خود و دیگران جلوگیری کنیم. زمینه‌های ترس نامعقول را بشناسیم و با آن مقابله کنیم. زیرا ممکن است با تفکرات مداوم منفی، بدن مان به افکار بیمارگونه ما پاسخ دهد. برای مثال اگر تنها اندکی تب کنیم، بر اثر فشار روانی و اضطراب لحظه به لحظه حس منفی‌تری نسبت به بیماری خود پیدا می‌کنیم و دچار وحشت می‌شویم. در واقع گاهی بدن بیمار، هوشمندانه شرایط بیماری‌های خطرناک را جعل می‌کند و فرد تصور می‌کند که در دام یک بیماری درمان ناپذیر قرار دارد. بسیاری از بیماری‌ها ریشه در اضطراب و استرس دارند؛ درحالی‌که می‌توان با آرامش روانی، برخی از مشکلات جسمی را نیز کنترل کرد. پرهیز از اخبار بد و منفی، تمرین مثبت‌اندیشی و واقع‌گرایی، فعالیت‌های نشاط‌آور، گفتگو در مورد نگرانی‌ها و پنهان نکردن آنها می‌تواند به کاهش عوارض استرس کمک کند.

<sup>۱</sup>. کانال تلگرامی دکتر مجید انوشیروانی <https://t.me/Hikmatbasedmedicine>

## چگونه به استرس کرونا غلبه کنیم؟

استرس سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند

از ترس بیماری در خانه محبوس نشوید اما نکات بهداشتی را رعایت کنید.

رژیم غذایی سالم سرشار از میوه ها و سبزیجات با طبع گرم را انتخاب کنید.

کودکان، رفتار و احساسات شما را الگو قرار می دهند.

مثبت باشید و نیمه پر لیوان را ببینید.

اگر خیلی نا امید یا نگران هستید با پزشک صحبت کنید.

به خودتان یادآوری کنید قوی هستید.

خبرهای مهم و رسمی را از منبع معتبر دنبال کنید؛ آن هم نه به شکل مداوم.



تعداد نفرات مبتلانشده یا درمان شده بسیار زیاد است.

نفس عمیق بکشید.



ورزش کنید. خوب و کافی بخوابید.

از استعمال مشروبات الکلی و دخانیات پرهیزید.

با مراقبت از خود و رعایت نکات بهداشتی، به اخبار منفی کرونا بی اعتنا باشید



به افراد دیگر کمک و محبت کنید.

بیشتر بخندید، برای خودتان وقت بگذارید.



اینفوگرافیک: یزدان مرادی @yazdanmoradi