

## Letter to Editor

### China's Psychological Implementation to Overcome COVID-19 Pandemic



Md Zahir Ahmed<sup>1</sup>

1. Department of Psychology, Northwest Normal University, China.



**Citation** Ahmed MZ. China's Psychological Implementation to Overcome COVID-19 Pandemic. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2021; 27(3):406-411. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.27.3.3566.5>

<http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.27.3.3566.5>

The world is at a standstill owing to the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pandemic. Though its origin was in China, but shortly China overcame the pandemic with unprecedented development in medical science, speedy service delivery, and national consensus [1]. Now, it is anticipated that a psychological outbreak was about to break out, amalgamated with the COVID-19. People around the world have been confronted with severe physical distress, social disruption, and financial loss, which ultimately affect their psychological well-being. Therefore, it is important to anticipate the psychological impact of the pandemic around the world [2]. Considering the conditions in China, are the Chinese people facing the same problem? Here are some information about how China could win the psychological battle against the COVID-19 pandemic.

#### Guidelines for emergency psychological crisis intervention

Soon after the COVID-19 outbreak, China locked down the epicenter Wuhan and many cities to curb the transmission. During the quarantine and general lockdown, it is common to encounter psychological problems. To curb the mental health issues, the Chinese Health Commission integrated the National Mental Health Work Plan, mental health-related associations, and groups of psychologists with a psychological crisis and emergency intervention aimed to address all groups of people, i.e., confirmed patients, iso-

lated people, suspected patients, healthcare professionals, vulnerable people, and the general public [3].

#### Careful use of social media

The COVID-19-related posts on social media can cause emotional distress [4]. In uncertain situations like the COVID-19 pandemic, rumour spreading is ubiquitous and fast. Rumors can arise if there is no ample factual information. Chinese authority disseminated accurate and timely information and news regarding the COVID-19, which stopped the rumors from spreading.

#### Telephone-based mental health support

During the COVID-19 outbreak, it is impossible to deliver face-to-face mental health services because of quarantine and social distancing. Since the general population had mobile phones, effective psycho-education and intervention were presented by the Chinese mental health authorities through phone calls [3].

#### Rehabilitation program

After a pandemic, there may be enhanced social awareness which can slow the spread of the disease; however, individuals may then face greater stress since it is associated with reduced social connection. Chinese authorities

■ ..... ■  
**\* Corresponding Author:**

**Md Zahir Ahmed**

**Address:** Department of Psychology, Northwest Normal University, China.

**Tel:** + 17 (726) 939694

**E-mail:** ahmedzahirdu@gmail.com

presented long-term therapeutic care and re-education, which seems to be the main reason for the healing process.

### **Endurance of Chinese people**

During the initial phase of the outbreak, the COVID-19 case numbers were skyrocketing in the epicenter and the multitude of infection was high which made Chinese authorities care-worn severely. The Chinese people adapted to the situation and followed the guidelines with great patience, which led them to win the battle against the COVID-19 [5].

### **Efforts of Chinese healthcare professionals**

Healthcare professionals of China showed their incredible dedication and sacrifice. They worked tirelessly to treat the patients and joined the medical team voluntarily in the epicenter Wuhan [6]. Their service delivery and developing a vaccine is outstanding. Their dedication managed the crisis of exhausting due to long working hours.

### **Solidarity with the cause**

The solidarity and consensus of Chinese people helped them overcome the grief of COVID-19 [7]. The way they helped the frontline corona warriors without hesitation was amazing. They did their best to help everyone. The government of China also provided aids to other countries which are still underway. This solidarity with the cause, i.e., humanity, helped China win the battle against the COVID-19.

### **Using the civic sense**

During the COVID-19 outbreak, people are expected to stay safe, preserve their emotional distance, and help in every possible ways [8]. This fundamental sense of following preventive measures helped China to win the battle against the COVID-19. During the pandemic, global unity is highly anticipated to control the situation. Hence, the consensus and civic sense helped a lot with preventing the transmission of virus in China significantly.

## **Ethical Considerations**

### **Compliance with ethical guidelines**

All ethical principles were considered in this article.

### **Funding**

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

### **Conflicts of interest**

The author declared no conflict of interest.

---

This Page Intentionally Left Blank

---

## نامه به سردبیر

## نبرد روانی چین علیه همه‌گیری کووید-۱۹

ماد ظهیر احمد<sup>۱</sup>

۱. گروه روانشناسی، دانشگاه عادی شمال غربی، چین.

به موقع در مورد کووید-۱۹ را منتشر کردند که مانع از انتشار شایعات شد.

## حمایت از سلامت روان با استفاده از تلفن

در طول شیوع کووید-۱۹، به دلیل قرنطینه و فاصله‌گذاری اجتماعی، ارائه خدمات بهداشت روانی چهره‌به‌چهره غیرممکن است. از آنجایی که عموم مردم تلفن همراه دارند، آموزش و مداخله روانی مؤثر توسط مقامات بهداشت روان چین از طریق تماس تلفنی ارائه شد [۳].

## برنامه توانبخشی

پس از یک همه‌گیری اگر آگاهی اجتماعی افزایش یابد می‌تواند گسترش بیماری را کاهش دهد. با این حال، افراد ممکن است پس از آن با استرس بیشتری مواجه شوند، زیرا با کاهش ارتباط اجتماعی همراه است. مقامات چینی مراقبت‌های درمانی طولانی‌مدت و آموزش مجدد ارائه کردند که به نظر می‌رسد دلیل اصلی روند بهبودی باشد.

## استقامت مردم چین

در مرحله اولیه شیوع، تعداد مبتلایان به کووید-۱۹ در شهر ووهان سر به فلک می‌کشید و تعداد عفونت‌ها زیاد بود که مقامات چینی را به شدت نگران کرده بود. اما مردم چین خود را با شرایط وفق دادند و با صبر و حوصله فراوان از دستورالعمل‌ها پیروی کردند که باعث شد در نبرد علیه کووید-۱۹ پیروز شوند [۵].

## تلاش متخصصان بهداشت و درمان چینی

متخصصان بهداشت و درمان چین فداکاری باورنکردنی را از خود نشان دادند. آنها به طور خستگی‌ناپذیری برای درمان بیماران تلاش کردند و داوطلبانه به تیم پزشکی در شهر ووهان

جهان به دلیل بیماری همه‌گیر کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) در بن‌بست قرار دارد. اگر چه منشأ آن در چین بود، اما چین در مدت زمان اندک با پیشرفت بی‌سابقه در علم پزشکی، ارائه سریع خدمات و اجماع ملی بر این همه‌گیری غلبه کرد [۱]. اکنون، انتظار می‌رفت که یک شیوع روانی توأم با کووید-۱۹ در شرف وقوع باشد. مردم در سرتاسر جهان با دردهای جسمی، اختلالات اجتماعی، و ضررهای مالی شدید مواجه شده‌اند که در نهایت بر سلامت روانی آنها تأثیر می‌گذارد. بنابراین، پیش‌بینی تأثیر روان‌شناختی همه‌گیری در سراسر جهان بسیار مهم است [۲]. با توجه به شرایط چین، آیا مردم چین نیز با همین مشکل مواجه هستند؟ در اینجا اطلاعاتی در مورد چگونگی پیروزی چین در نبرد روانی علیه همه‌گیری کووید-۱۹ وجود دارد.

## دستورالعمل مداخله اضطراری در بحران روانی

بلافاصله پس از شیوع کووید-۱۹، چین شهر ووهان و بسیاری از شهرها را برای جلوگیری از انتقال آن بست. در طول قرنطینه عمومی، مواجهه با مشکلات روانی امری معمول است. برای مهار مسائل مربوط به سلامت روان، کمیسیون بهداشت چین برنامه ملی کار سلامت روان، انجمن‌های مرتبط با سلامت روان، و گروه‌هایی از روان‌شناسان را با بحران روانی و مداخله اضطراری با هدف رسیدگی به همه گروه‌های مردم، یعنی بیماران تأییدشده، افراد ایزوله، بیماران مشکوک، متخصصان مراقبت‌های بهداشتی، افراد آسیب‌پذیر، و عموم مردم ادغام کرد [۳].

## استفاده صحیح از رسانه‌های اجتماعی

در رسانه‌های اجتماعی، پست‌های مرتبط با کووید-۱۹ می‌تواند باعث ناراحتی عاطفی شود [۴]. در موقعیت‌های متزلزل مانند همه‌گیری کووید-۱۹، انتشار شایعات فراگیر و سریع است. اگر اطلاعات درست و کافی وجود نداشته باشد، ممکن است شایعات ایجاد شود. بنابراین، مقامات چینی اطلاعات و اخبار دقیق و

\* نویسنده مسئول:

ماد ظهیر احمد

نشانی: چین، دانشگاه عادی شمال غربی، گروه روان‌شناسی.

تلفن: ۹۳۹۶۹۴ (۷۲۶) +۱۷

پست الکترونیکی: ahmedzahirdu@gmail.com

پیوستند [۶]. ارائه خدمات و توسعه واکسن آنها فوق‌العاده بود. فداکاری آنها بحران طاقت‌فرسا را به‌دلیل ساعات کاری طولانی مدیریت کرد.

#### همبستگی برای یک هدف

همبستگی و اجماع مردم چین به آنها کمک کرد تا بر کووید-۱۹ غلبه کنند [۷]. کمک بدون تعلل آنها به مبارزان کرونا در خط مقدم شگفت‌انگیز بود. آنها تمام تلاش خود را برای کمک به همه انجام دادند. دولت چین همچنین کمک‌هایی را به کشورهای دیگر ارائه کرد که هنوز در حال انجام است. این همبستگی برای یک هدف، یعنی انسانیت، به چین کمک کرد تا در نبرد علیه کووید-۱۹ پیروز شود.

#### استفاده از حس مدنی

در طول شیوع کووید-۱۹، از مردم انتظار می‌رود که ایمن بمانند، فاصله عاطفی خود را حفظ کنند و به هر طریق ممکن کمک کنند [۸]. این حس اساسی پیروی از اقدامات پیشگیرانه به چین کمک کرد تا در نبرد علیه کووید-۱۹ پیروز شود. در طول همه‌گیری، برای کنترل اوضاع به وحدت جهانی احتیاج است. از این رو، اجماع و حس مدنی کمک زیادی به جلوگیری از انتقال ویروس در چین کرد.

#### ملاحظات اخلاقی

##### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

همه‌ی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

##### حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

##### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

## References

- [1] Yi Y, Lagniton PNP, Ye S, Li E, Xu RH. COVID-19: What has been learned and to be learned about the novel CORONAVIRUS DISEASE. *International Journal of Biological Sciences*. 2020; 16(10):1753-66. [DOI:10.7150/ijbs.45134] [PMID] [PMCID]
- [2] Yang H, Ma J. How an epidemic outbreak impacts happiness: Factors that worsen (vs. protect) emotional well-being during the coronavirus pandemic. *Psychiatry Research*. 2020; 289:113045. [DOI:10.1016/j.psychres.2020.113045] [PMCID]
- [3] Jiang X, Deng L, Zhu Y, Ji H, Tao L, Liu L, et al. Psychological crisis intervention during the outbreak period of new coronavirus pneumonia from experience in Shanghai. *Psychiatry Research*. 2020; 286:112903. [DOI:10.1016/j.psychres.2020.112903]
- [4] Dubey S, Biswas P, Ghosh R, Chatterjee S, Dubey MJ, Chatterjee S, et al. Psychosocial impact of COVID-19. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*. 2020; 14(5):779-88. [DOI:10.1016/j.dsx.2020.05.035] [PMID] [PMCID]
- [5] Qian X, Ren R, Wang Y, Guo Y, Fang J, Wu ZD, et al. Fighting against the common enemy of COVID-19: A practice of building a community with a shared future for mankind. *Infectious Diseases of Poverty*. 2020; 9(1). [DOI:10.1186/s40249-020-00650-1] [PMID] [PMCID]
- [6] Frias L. Thousands of Chinese doctors volunteered for the front-line of the coronavirus outbreak. They are overwhelmed, under-equipped, exhausted, and even dying [Internet]. 2020 [Updated 22 Apr 2021]. Available from: <https://www.businessinsider.com/wuhan-coronavirus-chinese-doctors-overwhelmed-sick-even-dying-2020-2?r=US&IR=T>
- [7] Na Y. Coronavirus unites a divided China in fear, grief and anger at government [Internet]. 2020 [Updated 22 Apr 2021]. Available from: <https://theconversation.com/coronavirus-unites-a-divided-china-in-fear-grief-and-anger-at-government-131549>
- [8] World Health Organization. Advice for the public on COVID-19 [Internet]. 2020 [Updated 17 Apr 2021]. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>