



کارت شماره یک (ویژه عموم)

راهکارهای مقابله با استرس ناشی از کرونا ویروس:

شیوع بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ (COVID-19) ممکن است برای افراد استرسزا باشد. ترس و نگرانی در مورد این بیماری می تواند بسیار زیاد باشد و باعث ایجاد احساسات شدید در بزرگسالان و کودکان شود. مقابله با استرس ناشی از کروناویروس باعث می شود شما، افرادی که به آنها اهمیت می دهید و جامعه تان برای مقابله های بهداشتی درمانی با این بیماری قوی تر شوید.

همه نسبت به موقعیت های استرسزا واکنش نشان می دهند ولیکن این واکنش ها در افراد مختلف متفاوت است. نحوه پاسخگویی و برخورد شما به شیوع این بیماری به نحوه برخورد های گذشته شما به موقعیت های استرسزا بستگی دارد، این موردی است که شما را نسبت به سایر افراد و جامعه ای که در آن زندگی می کنید متفاوت می کند و این تفاوت کاملاً طبیعی است.

چه کسانی به موقعیت های استرسزا واکنش بیشتری نشان می دهند:

- افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری های مزمن که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کروناویروس قرار دارند
- کودکان و نوجوانان
- پزشکان و سایر ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی
- افرادی که از نظر سلامت روان مشکلاتی را تجربه می کنند مانند مصرف کنندگان مواد و افرادی که مشکلات قبلی روان پزشکی داشته اند

شما استرس بیشتر از آنچه باید را تجربه می کنید اگر:

- نسبت به سلامتی خود و عزیزان تان خیلی نگران باشید و بترسید.
- مشکل در به خواب رفتن یا بیدار شدن مکرر و فکر کردن به بیماری و عوارض آن، کم شدن اشتها یا حالت تهوع، دل پیچه یا حتی پرخوری، مشکل در تمرکز و احساس اینکه حواس تان در کارهای روزانه پرت شده (و فکرتان مشغول بیماری است)، زودتر از گذشته از کوره درمی روید.
- وخیم تر شدن مشکلات مرتبط با سلامت تان.
- افزایش مصرف الکل، دخانیات یا سایر داروها.

* افرادی که قبل از این شرایط (شیوع کروناویروس) سلامت روان شان با مشکلاتی همراه بوده است و تحت درمان بوده اند باید به درمان خود ادامه دهند و درمانگر خود را از افکار و احساسات جدیدی که پیدا کرده اند یا هر تغییری که در خود می بینند آگاه سازند. جهت دریافت خدمات تکمیلی سلامت روان می توانید با خط ۱۴۸۰ از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۲ شب تماس برقرار نمایید.



کارت شماره یک (ویژه عموم)

چه کارهایی به کاهش استرس و تطابق بهتر با شرایط مرتبط با کروناویروس به شما کمک می‌کند:

- مراقبت از خود، دوستان و خانواده‌تان می‌تواند در مقابله با استرس به شما کمک کند. کمک به دیگران برای کنار آمدن با استرس می‌تواند هم شما و هم خانواده، دوستان و آشنایان شما و اجتماع اطراف‌تان را نیز قوی‌تر کند.

کارهایی که می‌توانید برای حمایت از خود به‌منظور کاهش استرس انجام دهید:

۱. طبیعی است که به خبرهای مرتبط با بیماری نیاز دارید ولیکن برای اینکه بتوانید استرس خود را کاهش دهید تا جای ممکن از تماشای خواندن یا گوش دادن به اخبار، از جمله رسانه‌های اجتماعی پرهیز کنید و آن را به حداقل برسانید. شنیدن در مورد همه‌گیری بیماری به‌صورت مکرر می‌تواند برای شما ناراحت‌کننده باشد. آگاه باشید ولی اخبار را با وسواس بررسی نکنید. پیشنهاد می‌شود خبرهای مرتبط با بیماری را از منابع رسمی مثل وزارت بهداشت یا سازمان بهداشت جهانی کسب نمایید.

<http://webda.behdasht.gov.ir/>

<https://www.who.int/>

۲. مراقب بدن خود باشید. نفس عمیق بکشید، کشش عضلات یا مراقبه انجام دهید. چگونه مراقبه کنیم؟ مراقبه در یک محیط نسبتاً آرام و راحت بهتر آموخته می‌شود. این تکنیک را می‌توان در هر محیطی به راحتی انجام داد مثلاً محل کار، خانه و غیره. یک صندلی راحت پیدا کنید. روی صندلی بنشینید و نشیمنگاه‌تان را به پشت آن فشار دهید، زانوهای خود را جلو بکشید و دست‌هایتان را یا روی دسته‌های صندلی یا روی هم قرار دهید. بگذارید تا حدامکان ماهیچه‌هایتان آرام گیرد. برای آرام گرفتن تلاش نکنید، زیرا سعی کردن خود نوعی کار است و نه تن‌آرامی و مراقبه. یک وضعیت را تصور کنید و روی تنفس خود تمرکز کنید. اگر احساس آرامش کردید که چه بهتر و اگر نکردید باز هم آن را بپذیرید. سپس چشم‌هایتان را ببندید، هرگاه هوا را به درون ریه می‌دهید در ذهن خود عدد یک و هرگاه هوا را به بیرون می‌دهید عدد دو را تکرار کنید. تنفس خود را آگاهانه کنترل نکنید و تغییر ندهید. به‌طور منظم نفس بکشید. این عمل را ۲۰ دقیقه ادامه دهید. پیشنهاد می‌شود این عمل را دوبار در روز و هر بار ۲۰ دقیقه انجام دهید. در آخر وقتی مراقبه تمام شد بگذارید بدن دوباره نظم خود را بازیابد. به تدریج چشم‌هایتان را باز کنید، ابتدا روی یکی از اشیای اتاق و سپس روی چیزهای دیگر تمرکز کنید. چند نفس عمیق بکشید و در حالت نشسته، خود را بکشید و هرگاه احساس آمادگی کردید در حالت ایستاده این کار را بکنید. سعی کنید به سرعت از روی صندلی بلند نشوید و این کار را به تدریج و به آرامی انجام دهید.





کارت شماره یک (ویژه عموم)

۳. سعی کنید وعده‌های غذایی سالم و متعادل بخورید. برای اینکه سالم باشید، باید رژیم غذایی متوازنی را دنبال کنید. این رژیم غذایی باید غذاهای مورد نیاز شما را دارا باشد و انواع مواد غذایی (گوشت و حبوبات، غلات و نان، ویتامین‌ها و آب) را به شما برساند. از میوه‌ها و سبزیجات تازه و لبنیات در طول روز استفاده کنید.

۴. مرتباً ورزش کنید. برای این کار می‌توانید از نرمش‌های خانگی که به راحتی در فضای اتاق قابل انجام هستند بهره ببرید. از حرکات کششی برای کاهش فشار روانی به عنوان یک روش عالی بهره ببرید. حرکاتی مانند تصویر زیر.



۵. بخوابید (خواب خوب به بهبود سلامت روان و کاهش استرس شما کمک می‌کند). به دلیل قرنطینه و در خانه ماندن برای کاهش شیوع بیماری، ممکن است ریتم خواب و بیداری تان بهم ریخته باشد، پیشنهاد می‌شود شب‌ها را برای خوابیدن در نظر بگیرید، موبایل خود را به رختخواب نبرید، قبل از خوابیدن اخبار و مطالب مربوط به بیماری که افکار شما را بهم می‌ریزد نخوانید و گوش ندهید تا افکار مزاحم حین خواب از شما دور شوند.





کارت شماره یک (ویژه عموم)

۶. از مصرف الکل، موادمخدر و روانگردان‌ها پرهیز کنید.



۷. سعی کنید فعالیت‌های دیگری به غیر از دنبال کردن اخبار مربوط به کروناویروس را که از آنها لذت می‌برید انجام دهید مانند گوش دادن به موسیقی، تماشای فیلم، کتاب خواندن، نوشتن، آشپزی کردن، رسیدگی به گل‌های گل، استفاده از بازی‌ها و سرگرمی‌ها و غیره.

۸. با دیگران در ارتباط باشید. با افرادی که به نگرانی‌های شما توجه می‌کنند و می‌توانید به آنها اتکا کنید، صحبت کنید. این را بدانید که نگرانی و اضطراب هم مانند کروناویروس مسری هستند پس با افرادی در ارتباط باشید که امید را به شما هدیه کنند نه اضطراب و ترس را.

*** اگر در طول فعالیت‌های روزانه خود برای چندین روز پیاپی استرس دارید و با هیچ کدام از راهکارهای فوق آرام نمی‌گیرید، با ارائه‌دهندگان خدمات سلامت روان تماس بگیرید (خط ۱۴۸۰).**

۹. استرس را در خود و دیگران کاهش دهید. می‌توانید به سایر اعضای خانواده و افرادی که با شما زندگی می‌کنند و اقوام خود راهکارهای فوق را آموزش دهید.

۱۰. به اشتراک گذاشتن حقایق در مورد کروناویروس و درک خطر واقعی برای خود و افرادی که به آنها اهمیت می‌دهید، می‌تواند به کاهش استرس در شما کمک کند. از این پیشنهادات می‌توانید استفاده کنید.

ملاک‌های ساده فردی برای تشخیص شایعه از حقیقت:

- با قبول اطلاعات دریافت شده، احساس آرامش در شما کمتر می‌شود و راه‌های ارائه شده نه تنها به آرامش شما کمک نمی‌کند بلکه ناآرامی شما را دامن می‌زند! این احتمالاً شایعه است.
- با قبول اطلاعات داده شده، شما به انجام کار علمی و انسانی تشویق می‌شوید! این شایعه نیست.
- در گذشته نزدیک، منبعی که اکنون اطلاعات می‌دهد، اطلاعاتش غلط بوده! شایعه است.



کارت شماره یک (ویژه عموم)

- اطلاعات با رنگ و شکل‌های مختلف و از راه‌های مختلف، اما با یک محور اصلی بدون منبع به گوش شما می‌رسد! احتمالاً شایعه است.
 - بزرگی آنچه در مورد مساله با چشم خود و در اطراف خود می‌بینید را با بزرگی‌ای که می‌شنوید مقایسه کنید، اگر یکسان بود احتمالاً شایعه نیست.
 - اگر وقتی اطلاعات دریافت شده را بازگو می‌کنید، احساس کردید لازم است شما هم چیزی به آن اضافه کنید تا از قافله عقب نمانده باشید، احتمالاً شایعه است.
۱۱. هنگامی که اطلاعات کاربردی در مورد کروناویروس را به اشتراک می‌گذارید، می‌توانید به افراد کمک کنید احساس استرس کمتری داشته باشند.
۱۲. درباره مراقبت از سلامت روانی خود بیشتر بدانید. می‌توانید برای دریافت اطلاعات مناسب سلامت روان با متخصصین این حوزه (خط ۱۴۸۰) تماس حاصل نمایید.
۱۳. اضطراب خود را درک کنید و بدانید که جهان با یک مشکل روبرو شده و ممکن است بارها و بارها این سوال در ذهن‌تان نقش بندد که «چه اتفاقی می‌افتد؟» برای این سوال می‌توانید به گزارش‌های موفقیت‌آمیزی که کشورهای چین و کره در زمینه کنترل بیماری ارایه کرده‌اند توجه کنید و بدانید که پزشکان به اندازه‌ای که بتوانند به ما در کنترل بیماری کمک می‌نمایند و اطلاعات مربوط به موفقیت در زمینه کنترل این بیماری در جهان و ایران هر روز بیشتر می‌شود و این امیدبخش است.
۱۴. می‌توانید به جنبه‌های مثبت شیوع بیماری توجه کنید، شاید متعجب شوید که شیوع یک بیماری مگر جنبه مثبت هم دارد!! پاسخ بلی است. به دلیل خودمراقبتی و قرنطینه اختیاری، شما فرصت بیشتری برای انجام اموری که شاید همیشه در حسرت انجام دادن آنها بودید به دست آورده‌اید مثل بودن با همسران، فرزندان‌تان و یا سایر اعضای خانواده، وقت کافی برای آموزش و یادگیری چیزهایی مانند آموزش زبان و نقاشی و غیره برایتان فراهم شده است که به راحتی می‌توانید از طریق اپلیکیشن‌های گوشی همراه یا اینترنت یا اطرافیان آن را بیاموزید.
- علاوه بر اینها، هوای شهر به دلیل کاهش تردد وسایل نقلیه بسیار پاک شده است که شاید در هیچ زمان دیگری این اتفاق برای محیط زیست اطرافمان نمی‌افتاد و خیلی نکات ظریف و قابل توجه و مثبت دیگر که با کمی تامل و تعمق می‌توان به آنها پی برد.



کارت شماره دو (ویژه والدین)

راهکارهای مقابله با استرس ناشی از کروناویروس در کودکان و نوجوانان:

شیوع بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ (COVID-19) ممکن است برای افراد استرس‌زا باشد. ترس و نگرانی در مورد این بیماری می‌تواند بسیار زیاد باشد و باعث ایجاد احساسات شدید در بزرگسالان و کودکان شود. مقابله با استرس ناشی از کروناویروس باعث می‌شود شما، افرادی که به آنها اهمیت می‌دهید و جامعه‌تان برای مقابله‌های بهداشتی درمانی باین بیماری قوی‌تر شوید.

همه نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا واکنش نشان می‌دهند ولیکن این واکنش‌ها در افراد مختلف متفاوت است. نحوه پاسخگویی و برخورد شما به شیوع این بیماری به نحوه برخوردهای گذشته شما به موقعیت‌های استرس‌زا بستگی دارد، این موردی است که شما را نسبت به سایر افراد و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنید متفاوت می‌کند و این تفاوت کاملاً طبیعی است.

حال بسیاری از والدین و مراقبین کودکان و نوجوانان با این چالش مواجه شده‌اند که چگونه با کودک یا نوجوان خود در مورد بیماری کرونا صحبت کنند. در ذیل نکاتی در این زمینه پیشنهاد می‌گردد.



نکاتی برای والدین:

- کودکان و نوجوانان از والدین الگو می‌گیرند و واکنش آنها نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا به آنان یاد می‌دهد که چگونه با استرس خود مقابله کنند. هنگامی که والدین و مراقبان کودکان با آرامش و منطقی نسبت به کروناویروس برخورد می‌کنند، می‌توانند بهترین روش‌های مقابله‌ای با استرس ناشی از این بیماری را به فرزندان خود آموزش دهند.
- به یاد داشته باشید که همه کودکان و نوجوانان به همان روشی که شما به استرس پاسخ می‌دهید، پاسخ نمی‌دهند پس ضروری است که به واکنش‌های فرزندان خود نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا حساس باشید و به آنها کمک نمایید، آنان احتیاج به حمایت دارند. در مورد نوجوانان دقت بیشتری لازم است چون آنها ممکن است ترس و نگرانی خود را نشان ندهند.



کارت شماره دو (ویژه والدین)

برخی از تغییرات متداول برای تشخیص استرس در کودکان شامل موارد زیر است:

- گریه یا حساس شدن بیش از حد در کودکان کم سن
- بازگشت به رفتارهایی که از آن خارج شده‌اند (به‌عنوان مثال: مشکل در به رختخواب رفتن و خوابیدن)
- نگرانی یا غم بیش از حد
- عادات ناسالم خوردن یا خوابیدن
- تحریک پذیری در نوجوانان
- مشکل توجه و تمرکز
- اجتناب از فعالیت‌هایی که در گذشته از آنها لذت می‌برده است
- سردردهای غیرقابل توضیح یا درد بدن
- استفاده از الکل، دخانیات یا سایر داروها

کارهای بسیاری وجود دارد که می‌توانید برای حمایت از فرزند خود انجام دهید:

۱. برای توضیح در مورد شیوع کروناویروس با کودک یا نوجوان خود وقت بگذارید. به سوالات وی پاسخ دهید و اطلاعات آنها را هم بشنوید و در مورد آن گفتگو کنید و در صورت لزوم از متخصصان در مورد حقایق مربوط به کروناویروس سوال کنید.
۲. به کودک یا نوجوان خود اطمینان دهید که از امنیت برخوردار است.
۳. اگر آنها ناراحت هستند به آنها بگویید این ناراحتی طبیعی است و اشکالی ندارد و شما در کنارشان هستید.
۴. نحوه برخورد با استرس خود را با آنها در میان بگذارید تا آنها بتوانند یاد بگیرند که چگونه مانند شما با استرس خود کنار بیایند.
۵. قرار گرفتن افراد خانواده در معرض اخبار مربوط به این رویداد، از جمله رسانه‌های اجتماعی را محدود کنید. کودکان ممکن است آنچه را که می‌شنوند را نادرست تفسیر کنند و در مورد چیزی که نمی‌فهمند می‌توانند وحشت کنند.
۶. برای روز خود برنامه داشته باشید که کارهای روزمره در آن جای مشخصی داشته باشد. اگر مدارس تعطیل هستند، برنامه‌ای را برای فعالیت‌های یادگیری و فعالیت‌های آرامش‌بخش یا تفریحی ایجاد کنید.
۷. یک الگوی مناسب برای کودکان و نوجوانان باشید. استراحت کنید، بخوابید، ورزش کنید و غذا بخورید.
۸. با دوستان و اعضای خانواده خود از طریق تلفن، ایمیل و سایر وسایل ارتباطی در ارتباط باشید.



سازمان بهداشت ملی کشور

راهکارهای مقابله با استرس ناشی از کرونا ویروس

معاونت توسعه پیشگیری
دفتر مشاوره و امور روان شناختی

کارت شماره دو (ویژه والدین)

۹. بازی‌های خانگی را طراحی و با بچه‌ها انجام دهید. از بازی‌های قدیمی و ساده مثل اسم فامیل، دایره ضربدر، چیستان و ضرب‌المثل‌ها برای بچه‌های گروه سنی مدرسه می‌توانید استفاده کنید. برای کودکان زیر شش سال نیز می‌توانید از بازی‌هایی که می‌توانند از حبوبیات و ظروف آشپزخانه استفاده نمایند بهره ببرید. زمان‌هایی را برای تماشای برنامه‌های شاد و فیلم‌های آموزشی همراه با فرزندان‌تان در نظر بگیرید. فرزندان را در امور ساده خانه مثل مرتب کردن وسایل، کمک در پخت غذا (آماده کردن ظروف، مخلوط کردن مواد خوراکی و...) و چیدن وسایل خودشان در قفسه‌های مربوطه و کم‌مشارکت دهید.

۱۰. درباره کمک به کودکان در مقابله با استرس اطلاعات بیشتری کسب کنید. برای این منظور می‌توانید از متخصصان سلامت روان از طریق خط ۱۴۸۰ کمک بگیرید.





کارت شماره سه (ویژه سالمندان و افراد دارای معلولیت)

افراد آسیب پذیر (سالمندان و افراد دارای معلولیت):

گفته می شود که سالمندان و افراد دارای معلولیت به دلیل شرایط خاص بدنی و فیزیولوژیکی خود گاهی به خاطر نیاز به مواد غذایی ویژه و داروهای خاص بیشتر از دیگر گروه های جامعه در معرض تهدید ابتلا به بیماری کرونا قرار دارند و این موضوع می تواند موجب ایجاد استرس در فرد، خانواده و مراقبین وی گردد. توجه داشته باشید که گاهی این استرس ناشی از دسترسی نامساعد به بیمارستان ها و سایر مراکز بهداشتی درمانی می باشد، مانند درگاه های باریک، پله های داخلی و غیرقابل دسترس، پارکینگ و... که دسترسی سالمندان و افراد دارای معلولیت به خدمات بهداشتی و درمانی را محدود می کنند.

- نکات بهداشتی مانند شستن دست ها و عدم لمس صورت، سرفه و عطسه کردن و غیره را به این افراد آموزش دهید و گوشزد نمایید این امر به کاهش استرس آنها و شما کمک می کند.
- برای فرد سالمند یا فرد دارای معلولیت تان وقت بگذارید و در مورد کرونا ویروس با زبان خودش توضیح دهید و به سوالاتشان پاسخ دهید.
- به وی اطمینان دهید حداکثر تلاش خود را برای مراقبت از وی در مقابل بیماری کرونا انجام می دهید.
- استرس های خود از اخبار و رسانه های اجتماعی را به سالمند یا فرد دارای معلولیت انتقال ندهید.
- قبل از غذا خوردن و آشامیدن حتما دست های خودتان و سالمند یا فرد دارای معلولیت را بشویید و دلیل این کار را که برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کروناست برایش توضیح دهید.
- از فعالیت های سرگرم کننده متناسب با شرایط جسمی و روانی سالمند و یا فرد دارای معلولیت استفاده کنید مانند کتابخوانی، صحبت کردن در مورد خاطرات گذشته و نوه ها و سایر علاقه مندی های آنها، تماشای آلبوم های عکس و غیره، گاهی حتی مشورت گرفتن در امور خانه نیز این گروه (سالمندان و افراد دارای معلولیت) را سرگرم کرده و باعث کاهش استرس شان می شود.





سازمان بهزیستی کشور

راهکارهای مقابله با استرس ناشی از کرونا ویروس

معاونت توسعه پیشگیری
دفتر مشاوره و امور روان شناختی

کارت شماره سه (ویژه سالمندان و افراد دارای معلولیت)

- در صورت استفاده سالمند یا فرد دارای معلولیت از وسایل کمکی مانند عصا، سمعک، عینک و غیره حتما نکات بهداشتی و ضدعفونی در نظر گرفته شود.
- در صورت نیاز به دریافت مشاوره تخصصی برای کاهش اضطراب و استرس خود و فرد سالمند یا دارای معلولیت خود در خانه می‌توانید با خط ۱۴۸۰ تماس گرفته و از متخصصان سلامت روان کمک بگیرید.



کارت شماره چهار (ویژه کادر درمان)

ارایه‌دهندگان خدمات و استرس:



پاسخگویی به مشکلات مرتبط با کروناویروس می‌تواند عواقب روانی و عاطفی برای شما به‌عنوان یک درمانگر و ارایه‌دهنده خدمات سلامت به‌همراه داشته باشد. مواردی که می‌توانید برای کاهش فشار روانی مدنظر قرار دهید:

- علائم جسمی (خستگی، بیماری) و روانی (ترس، اضطراب، احساس گناه) را بشناسید.
- به خودتان و خانواده‌تان اجازه دهید نسبت به موقعیت‌هایی که به‌واسطه شغل‌تان (ارایه خدمات بهداشتی درمانی به این بیماری) استرس ایجاد می‌کند صحبت کنند و به کاهش این استرس کمک نمایید.
- فهرستی از فعالیت‌های خودمراقبتی شخصی را که از آنها لذت می‌برید تهیه کنید، مانند گذراندن وقت با دوستان و خانواده از طریق تلفن، تماس‌های اینترنتی و... ورزش یا خواندن کتاب.
- از خبرهای رسانه‌ای مرتبط با کروناویروس تا جای ممکن فاصله بگیرید.
- در صورتی که مجبور هستید شیفت کاری بیشتری در بیمارستان به‌واسطه شغل‌تان سپری کنید سعی کنید روزانه با خانواده خود تماس حاصل نمایید تا هم از احوال آنان باخبر شوید و هم اینکه آنان را در جریان احوالات خود قرار دهید، این امر به کاهش استرس هم برای شما و هم برای اعضای خانواده‌تان کمک می‌کند.
- در صورتی که فرزند یا فرزندی دارید که به‌واسطه شرایط شغلی‌تان مجبور هستید کمتر آنها را ببینید، سعی کنید علاوه بر تماس تلفنی، احوال آنها را از مراقبینی که برایشان در نظر گرفته‌اید (پدر بزرگ و مادر بزرگ، اقوام، و...) جویا شوید.
- در صورتی که به‌دلیل ساعات کاری و یا حجم کاری بیشتر از قبل، دچار هیجانات منفی می‌شوید و خستگی باعث بهم‌ریختگی در خلق‌تان می‌شود حتما موضوع را با مدیرتان در میان بگذارید و ساعات‌های استراحت متناسب با شرایط را خواستار شوید.
- مراقب این علایم در خود باشید: کاهش احساس شوخ‌طبعی‌تان، افزایش ناراحتی‌های جسمانی، صرف‌نظر از زمان استراحت و صرف غذا، اضافه‌کاری بیش از حد، خستگی هیجانی، افسردگی، در صورتی که با این علایم مواجه هستید حتما با یک متخصص سلامت روان مشورت کنید.



سازمان بهزیستی کشور

راهکارهای مقابله با استرس ناشی از کرونا ویروس

معاونت توسعه پیشگیری
دفتر مشاوره و امور روان شناختی

کارت شماره چهار (ویژه کادر درمان)

- اگر احساس نگرانی یا اضطراب نسبت به کرونا دارید به اندازه‌ای که توانایی شما برای مراقبت از خانواده‌تان و بیماران را تحت تاثیر قرار می‌دهد، درخواست کمک کنید و نکات بیشتری را برای مراقبت از خود نسبت به واکنش‌های اضطراری دریافت کنید. (متخصصان سلامت روان از طریق خط ۱۴۸۰ در خدمت شما هستند).
- بدانید که خط ۱۴۸۰ کد اختصاصی برای شما به‌عنوان یکی از اعضای کادر درمان را دارا می‌باشد تا به‌راحتی بتوانید از خدمات سلامت روان بهره‌مند شوید.



کارت شماره پنج (ویژه قرنطینه)

افرادی که در قرنطینه هستند:



اگر ارایه‌دهندگان خدمات بهداشتی درمانی فکر کنند ممکن است شما در معرض کرونا قرار داشته باشید، ممکن است شما را از دیگران جدا نمایند. این موقعیت حتی اگر شما بیمار نشوید، می‌تواند استرس‌زا باشد. همه افراد بعد از بیرون آمدن از قرنطینه احساس متفاوتی را درک می‌کنند. برخی از این احساسات عبارتند از:

- ترکیبی از احساسات مختلف، مانند فراغت و راحتی پس از قرنطینه
- ممکن است نسبت به سلامتی خود و عزیزان‌تان بترسید و نگران باشید
- ممکن است از تجربه کنترل خود یا دیگران توسط ارایه‌دهندگان خدمات بهداشتی برای بررسی علائم و نشانه‌های کرونا استرس بگیرید
- احساس غم، عصبانیت یا ناامیدی به دلیل اینکه دوستان یا عزیزان‌تان ترس بی‌اساسی نسبت به تماس با شما بعد از اتمام دوران قرنطینه داشته باشند، حتی اگر مشخص شده باشد که شما دیگر ناقل نیستید.
- ممکن است احساس گناه در مورد عدم توانایی در انجام کارهای عادی یا وظایف والدی خود در دوران قرنطینه داشته باشید
- سایر تغییرات عاطفی یا سلامت روانی را ممکن است حس کنید
- به دلیل بیماری ممکن است توان جسمی و روانی‌تان مانند گذشته نباشد و احساس کلافگی، بی‌حوصلگی، نگرانی و ترس از عود مجدد بیماری و یا انتقال آن به افراد اطراف‌تان داشته باشید، بنابراین می‌توانید از راهکار مراقبه و آرام‌سازی که در بالا به آن اشاره شده است بهره ببرید و در مورد این مشکلات‌تان با متخصص سلامت روان تماس بگیرید و صحبت کنید چراکه ادامه داشتن این احساسات می‌تواند توان جسمی‌تان را کمتر کند و مضراتی برای سلامتی‌تان دارد.
- کودکان و نوجوانانی که دوران قرنطینه را سپری می‌کنند و یا دوران قرنطینه آنها تمام می‌شود نیز ممکن است احساس ناراحتی کنند یا احساسات دیگری داشته باشند. می‌توانید به فرزندان خود کمک کنید که با این احساسات ناخوشایند مقابله کنند. شما تا یک ماه پس از بهبودی از بیماری احتیاج به استراحت نسبی و تقویت جسمی دارید، به این موضوع اهمیت دهید و پیشنهاد می‌کنیم با خط ۱۴۸۰ در مورد تجرب خود در دوران قرنطینه و سوالات احتمالی صحبت کنید.



کارت شماره شش (ویژه افراد سوگوار)

راهکارهای مقابله با استرس در خانواده‌های سوگوار:

در شرایط حال حاضر کشور و شیوع بیماری کرونا، خانواده‌های عزادار و سوگوار با تصمیمات دیگری در مورد مراسم تشییع و عزاداری مواجه هستند و محدودیت‌هایی از سوی دولت در مورد تحویل جسد متوفی و خاکسپاری و سایر آداب و مراسم سوگواری وضع شده است. در این شرایط لازم است تا خانواده‌ها با درک حساسیت موضوع و به‌منظور مصون نگه داشتن خود، سایر اعضای خانواده و همشهری‌ها همکاری لازم را با سیستم‌های دولتی بنمایند. به‌دلیل این محدودیت‌ها، اکنون بیش از هر زمان دیگری ممکن است با احساس غم، تنهایی، دل‌تنگی و حتی ترس از مرگ و از دست دادن سایر اعضای خانواده و دوستان خود روبرو شوید. ضروری است تا اقوام و سایر اعضای خانواده فرد عزادار شرایط و قوانین جدید مربوط به محدودیت‌های اجتماعی مربوط به بیماری کرونا را درک کنند و به‌جای تجمع برای عزاداری، از طرق دیگری مانند استفاده از تماس‌های تلفنی با اعضای خانواده متوفی ابراز همدردی و سوگواری نمایند. شبکه خانواده، دوستان و سایر افرادی که فرد عزادار در اطراف خود دارد می‌تواند در کاهش داغدیدگی بسیار موثر باشد.

چند روش برای کاهش اثرات داغدیدگی می‌توان به کار برد:

- با اعضای خانواده خود در مورد درد و رنجی که احساس می‌کنید صحبت کنید.
- ارتباط خود را با دوستان، اقوام و سایر اعضای خانواده بیشتر کنید، البته به‌جای دیدن یکدیگر از طریق وسایل ارتباطی مانند تلفن این کار را انجام دهید و بدانید که حمایت‌های عاطفی آنان برای کاهش استرس در شما مانند سپر دفاعی عمل می‌کند.
- اگر فردی را از دست داده‌اید و نمی‌توانید برایش مراسم خاکسپاری و آداب عزاداری را به‌جا آورید یا یکی از اعضای خانواده یا اقوام بیمار است و نمی‌توانید به دیدار وی بروید احساس گناه نکنید چراکه این دوری و عدم به‌جا آوردن عزاداری به نفع سلامت شما و سایر افراد مرتبط با شماست.
- نیایش، توسل و دعا کردن در سوگواری مرهم بسیار مناسبی برای کاهش استرس و اثرات داغدیدگی می‌باشد.
- مراقب کودکان و نوجوانان داغدار باشید و رفتاری حمایت‌گرانه داشته باشید. کودکان و نوجوانان نیز با فوت بیمار داغدار می‌شوند و ممکن است دچار ترس و وحشت شوند.
- می‌توانید به صحبت‌های کودک یا نوجوان داغدار خود گوش دهید و به سوالات وی پاسخ دهید و در صورت لزوم از متخصصان سلامت روان کمک بجویید.
- یکی از راه‌های تسکین آلام روحی در مواقع داغدیدگی، می‌تواند بخشش و صرف هزینه‌های مربوط به عزاداری برای امور خیریه مانند کمک به افراد مبتلا به کرونا، کادر درمان و سایر موارد مشابه باشد.
- در صورتی که رنج و غم حاصل از سوگواری برایتان غیرقابل تحمل است و در اشتها، خواب و عملکرد روزمره‌تان اثر گذاشته است می‌توانید با خط ۱۴۸۰ تماس گرفته و از یک متخصص کمک بگیرید.
- اگر مورد خاصی را احساس می‌کنید که در این راهنما ذکر نشده است با شماره ۱۴۸۰ تماس بگیرید و با متخصصان سلامت روان مشورت کنید.

گردآوری و تنظیم: مه‌ری امیری، دکترای روان‌شناسی سلامت