



دستورالعمل و راهنمای آموزش مدیریت استرس ناشی از ویروس کرونا

(گروه هدف کارشناس مراقب سلامت / بهوز)

با استرس ناشی از ویروس کرونا چه باید کرد؟

بروز علایمی مانند اضطراب، دلهره و نگرانی به دلیل ترس از ابتلا به ویروس کرونا این علایم و واکنش‌ها در افراد غیر طبیعی نیست.

علائم و نشانه‌های استرس در شرایط بحران:

ترس از ابتلا به بیماری، حرف زدن مکرر در مورد بیماری، چک کردن مکرر علائم و نشانه‌های جسمی مثل: (تب، درد، تنفس، سرفه کردن و غیره...)، کاهش توجه و تمرکز، دلشوره، بیقراری، کلافه بودن، کاهش اشتها، بد خوابی و یا کم خوابی، تپش قلب، احساس ناامیدی و غمگینی، اشتغال ذهنی در مورد مرگ خود و یا نزدیکان

افراد در معرض خطر آسیب روانی

- ✓ افرادی دارای سابقه بیماری روانپزشکی یا بیماری مزمن جسمی مثل دیابت، سرطان، تیروئید و ...
- ✓ مصرف کننده مواد، الکل و یا محرک‌ها
- ✓ زنان و کودکان بی سرپرست یا بد سرپرست
- ✓ سالمندان و کودکان
- ✓ افرادی که در این حادثه یا حوادث مشابهی اخیر چون زلزله، سیل و... اعضای خانواده و یا نزدیکانشان را از دست داده اند.

آنچه باید خودتان بدانید (قبل از کمک به دیگران)

- ✓ قبل از هرچیز اطلاعات و دانسته‌های خود را از منابع معتبر علمی در مورد ویروس کرونا کامل کنید.
- ✓ اطلاعات صحیح و درست را در اختیار مراجعین خود قرار دهید.
- ✓ از خودتان و اعضای خانواده تان مراقبت کنید.
- ✓ توجه جدی به تغذیه، استراحت به موقع، خواب کافی و انجام فعالیت‌های آرامش بخش برای پیشگیری از فرسودگی و خستگی روانی
- ✓ به نکات و دستورالعمل‌های بهداشتی پایبند باشید و آنها را اجرا کنید.

اقدامات و توصیه‌هایی برای کمک به دیگران

- ✓ آگوش کردن فعالانه به صحبتهای افراد در مورد ترس‌ها و نگرانی‌های که دارند
- ✓ پرهیز از هرگونه برچسب زدن و یا پیش داوری

به افراد توصیه کنید که

- ✓ اطلاعات مورد نیاز خود را صرفاً از منابع معتبر علمی بدست آورند.
- ✓ از چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به این بیماری پرهیز کنند.
- ✓ از انتشار اخبار منفی که باعث افزایش استرس و نگرانی خودشان و دیگران می‌شود خودداری کنند.
- ✓ سبک زندگی سالم خود را داشته باشند. مانند انجام کارهای روزانه، فعالیت‌های سرگرم کننده مثل دیدن فیلم‌ها، دعا و نیایش، ورزش، موسیقی، گفتگو با دوستان و بستگانی که به آنها آرامش می‌دهد.
- ✓ وقت بیشتری برای با هم بودن اعضای خانواده و به ویژه با کودکان صرف کنند.
- ✓ به هیچ وجه برای کاهش استرس، اضطراب و دلشوره و بی‌قراری خود از الکل، مواد مخدر و یا داروهای آرام بخش بدون دستور پزشک استفاده نکنند.
- ✓ با کودکان متناسب با سن‌شان در مورد علایم و نشانه‌های این بیماری صحبت کنند. و شیوه‌های خود مراقبتی را به کودکان آموزش دهند.
- ✓ با دیدن افرادی که دچار ترس و اضطراب ناشی از ویروس کرونا هستند، آنها را مسخره و یا تحقیر نکنند، چون این رفتار باعث شدت گرفتن و افزایش استرس و اضطراب فرد می‌شود.
- ✓ در صورتیکه که علائم بی‌قراری، اضطراب، دلشوره، ترس و... در آنها ادامه داشت و یا قادر به تحمل آن نبودند به نزدیکترین ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی مراجعه کنند و از پزشکان، کارشناس سلامت روان کمک بگیرند.

چنانچه مشاهده کردید میزان نگرانی و تنش افراد بالا است، حتما پرسشنامه غربالگری سلامت روان را برای آنها انجام تکمیل کنید (۶ سؤال سلامت روان)

اگر نتیجه غربالگری مراجعین در این شرایط (به علت ترس از ابتلا به کرونا) مثبت شد، آنها را برای دریافت خدمات به کارشناس سلامت روان ارجاع دهید.