



**دستورالعمل و راهنمای آموزش مدیریت استرس ناشی از ویروس کرونا توسط کارشناسان مراقب سلامت و بهورزان در جمعیت تحت پوشش**

**عنوان مداخله اول؛ آموزش و توانمندسازی جمعیت تحت پوشش و گروههای هدف:**

| عنوان کلی  | شرح آموزش و مداخله  |
|--|---|
| <p>با استرس ناشی از ویروس کرونا چه باید کرد؟</p> <p>علائم و نشانه‌های استرس در شرایط بحران</p>                     | <p>بروز علایمی مانند اضطراب، دلهره و نگرانی به دلیل ترس از ابتلا به ویروس کرونا این علایم و واکنش‌ها در افراد غیر طبیعی نیست.</p> <p>ترس از ابتلا به بیماری، حرف زدن مکرر در مورد بیماری، چک کردن مکرر علائم و نشانه‌های جسمی مثل: (تب، درد، تنفس گرفته، 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</p>  |
| <p>افراد در معرض خطر آسیب روانی</p>  | <p><input checked="" type="checkbox"/> افرادی دارای سابقه بیماری روانپزشکی یا بیماری مزمن جسمی مثل دیابت، سرطان، تیروئید و ...</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> مصرف کننده مواد، الکل و یا محرک ها</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> زنان و کودکان بی سرپرست یا بد سرپرست</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> سالمندان و کودکان</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> افرادی که در این حادثه یا حوادث مشابه اخیر چون زلزله، سیل و... اعضای خانواده و یا نزدیکانشان را از دست داده اند.</p>   |
| <p>آنچه باید خودتان بدانید (قبل از کمک به دیگران)</p>  | <p><input checked="" type="checkbox"/> قبل از هر چیز اطلاعات و دانسته‌های خود را از منابع معتبر علمی در مورد ویروس کرونا کامل کنید.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> اطلاعات صحیح و درست را در اختیار مراجعین خود قرار دهید.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> از خودتان و اعضای خانواده تان مراقبت کنید.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> توجه جدی به تغذیه، استراحت به موقع، خواب کافی و انجام فعالیت های آرامش بخش برای پیشگیری از فرسودگی و خستگی روانی</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> به نکات و دستورالعمل های بهداشتی پایبند باشید و آنها را اجرا کنید.</p>  |
| <p>اقدامات و توصیه هایی برای کمک به دیگران</p>   | <p><input checked="" type="checkbox"/> گوش کردن فعالانه به صحبت های افراد در مورد ترس ها و نگرانی های که دارند</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> پرهیز از هرگونه برچسب زدن و یا پیش داوری</p>  |
| <p>به افراد توصیه کنید که</p>  | <p><input checked="" type="checkbox"/> اطلاعات مورد نیاز خود را صرفاً از منابع معتبر علمی بدست آورند.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> از چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به این بیماری پرهیز کنند.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> از انتشار اخبار منفی که باعث افزایش استرس و نگرانی خودشان و دیگران می شود خودداری کنند.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> سبک زندگی سالم خود را داشته باشند. مانند انجام کارهای روزانه، فعالیت های سرگرم کننده مثل دیدن فیلم ها، دعا و نیایش، ورزش، موسیقی، گفتگو با دوستان و بستگانی که به آنها آرامش می دهد.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> وقت بیشتری برای با هم بودن اعضای خانواده و به ویژه با کودکان صرف کنند.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> به هیچ وجه برای کاهش استرس، اضطراب و دلشوره و بی قراری خود از الکل، موادمخدر و یا داروهای آرام بخش بدون دستور پزشک استفاده نکنند.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> با کودکان متناسب با سن شان در مورد علایم و نشانه های این بیماری صحبت کنند. و شیوه های خود مراقبتی را به کودکان آموزش دهند.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 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 می شود.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> در صورتیکه که علائم بی قراری، 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، یا از طریق تماس با مرکز مشاوره ۴۰۳۰ خدمات مورد نیاز خود را دریافت نمایند.</p> |
| <p><b>عنوان مداخله دوم؛ ارزیابی اولیه و غربال جمعیت در معرض خطر و آسیب دیده</b></p>                                |   |
| <p>در صورت مشاهده میزان نگرانی و تنش بالا در افراد و یا ابتلای فرد و خانواده به کرونا و یا فوت فردی در خانواده</p> | <p><input checked="" type="checkbox"/> پرسشنامه غربالگری سلامت روان ( ۶ سؤال سلامت روان یا سؤالات گروههای سنی ) در سبب برای آنها تکمیل گردد.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> در صورت بالا بودن ترس و استرس ناشی از کرونا و غربال مثبت، ارجاع به کارشناس سلامت روان</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> پیگیری نتیجه ارجاع و ارائه مراقبت های لازم بر حسب تاکید پزشک یا کارشناس سلامت روان</p> <p><b>توجه:</b> تا زمان طی دوره قرنطینه خدمات ترجیحاً به صورت غیر حضوری تدارک و پیگیری شود.</p>   |