

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

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

عنوان کلی	شرح آموزش و مداخله
کنترل استرس ناشی از احتمال ابتلا به کرونا به پرسنل مراکز درمانی	<p>☑ آگاهی به نشانه های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است. تحریک پذیری، عصبانیت، از کوره در رفتن، بیخوابی و کابوس، ترس، خستگی، سردرد، عدم تمرکز، اسپاسم عضلانی، تپش قلب، و حالت تهوع و سایر مشکلات گوارشی از علایم اضطراب است.</p> <p>☑ درمحل کار، از روشهای ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید: حرکات کششی و نرمش، چند دقیقه قدم زدن در فضای باز، تمرین تنفس عمیق، چند دقیقه گوش کردن به موسیقی آرامبخش، یا نیاش کردن میتواند به کاهش تنش شما کمک کند. سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهنتان را از کار و یا تکرانها دور کنید.</p> <p>☑ با آرامش، و حمایت گرانه با خانواده صحبت کنید. چند دقیقه صحبت های آنها را گوش کنید. بگویید که احساساتشان طبیعی است. به آنها اطمینان دهید که هر کاری که لازم باشد برای بیمارشان انجام می شود.</p> <p>☑ از آنها در مورد نگرانیهایشان سؤال کنید و اگر راحت بودید در مورد نگرانیهای خود نیز به آنها بگویید. صحبت های خود را به موضوع بحران و کار محدود نکنید و در مورد موضوعهای دیگر نیز صحبت کنید. از یکدیگر حمایت کنید و حال هم را بیورسیده یکدیگر بازخورد مثبت بدهید و تلاش و جدیت افراد را تشویق کنید.</p> <p>☑ هر یک از افراد تیم شما به شکل متفاوتی به استرس و بحران واکنش نشان می دهند و اکثر واکنش ها طبیعی است. به آنها پرسش ضعیف بودن، یا غیرطبیعی بودن نزدیک کنید افرادی را که در خط اول بحران هستند و دچار اضطراب و نگرانیهای شدیدی شده اند شناسایی کنید تا بتوانید به آنها کمک کنید.</p> <p>☑ مراقب باشید که در شرایط بحران، اصول برخورد حرفه ای را در برخورد با بیماران و مسائل آنها حفظ کنید. بخشی از فرآیند بهبود بیماران مربوط به مشاهده ی حالت کاملاً حرفه ای کادر درمان است.</p> <p>☑ افراد معمولاً هنگام استرس، با خطاهای کوچک دیگران برخورد های بیش از اندازه می کنند، به ایشان بازخورد مثبت و صادقانه بدهید، از آنها تشکر کنید و تلاش شان را تشویق کنید.</p>
افراد در معرض خطر آسیب روانی	<p>☑ افرادی دارای سابقه بیماری روانپزشکی یا بیماری مزمن جسمی مثل دیابت، سرطان، تیروئید و ...</p> <p>☑ مصرف کننده مواد، الکل و یا محرک ها</p> <p>☑ زنان و کودکان بی سرپرست یا بد سرپرست</p> <p>☑ سالمندان و کودکان و مادران باردار</p> <p>☑ افرادی که در این حادثه یا حوادث مشابه اخیر چون زلزله، سیل و... اعضای خانواده و یا نزدیکانشان را از دست داده اند.</p>
چگونه می توانیم به دیگران و جامعه اضطراب وارد نکنیم؟	<p>☑ قبل از هر چیز بهتر است اطلاعات کلی در رابطه با ویروس و علایم بیماری کسب کنیم و در صورت پرسش مجدد بیمار در این رابطه با حوصله پاسخ دهیم</p> <p>☑ برقراری رابطه همراه با همدلی و پذیرش</p> <p>☑ از نگرانی ها و نیازهای افراد سوال کنید و وانمود نکنید می دانید مشکل فرد چیست و یا چه نیازهایی دارد. به افراد کمک کنید نیازهایشان را مشخص کنند و به خدمات لازم دسترسی پیدا کنند.</p> <p>☑ اطلاعات را به شیوه ای آرایه دهید که فرد آن را درک کند و ساده باشد و به افراد کمک کنید تا به منابع موثق اطلاعات، خدمات و حمایت های اجتماعی موجود، دسترسی پیدا کنند</p> <p>☑ طراحی و برنامه ریزی برای انجام بعضی فعالیت ها به صورت روزانه می تواند در زمینه کاهش هیجانات منفی بسیار کمک کننده باشد.</p> <p>☑ مشارکت داشتن باعث می شود تا فرد از طریق برقراری ارتباط با دیگران و دنیای اطراف، پریشانی خود را کاهش دهد.</p> <p>☑ بخش عمده ای از نگرانی ها در مورد اتفاق هایی است که احتمال وقوع آن ها خیلی کم است.</p> <p>☑ بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه گیر نیست. در واقع کرونا مرگ و میر پایینی دارد، در واقع بسیاری از بیماری های دیگر مانند سل و آنفولانزا مرگ و میر بیشتری دارند.</p>
عنوان مداخله دوم؛ مداخلات سلامت روان در بحران شیوع کرونا ویروس	
تداوم خدمات سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد مطابق دستورالعمل های جاری	<p>☑ پیگیری و مراقبت بیماران موجود تحت پوشش کارشناس سلامت روان (افراد دارای اختلال روانی، اجتماعی و اعتیاد و الکل)</p>
پیگیری روند درمان و مراقبت سلامت روان در کرونا (افراد مبتلا به کرونا ی تحت درمان و خانواده آنها)	<p>☑ پذیرش و ارزیابی تکمیلی موارد ارجاعی از مراقب / پزشک (موارد غربال مثبت سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد یا ترس و استرس بالا" اخذ شرح حال کلی از وضعیت فعلی فرد")</p> <p>☑ ارائه مداخلات روانشناختی با تاکید بر مدیریت استرس ناشی از کرونا ویروس (مطابق دستورالعمل جدید مدیریت استرس ناشی از کرونا ویروس)</p> <p>☑ ارجاع موارد دارای افت عملکرد و دیسترس روانی، افکار خود آسیب زنی و مصرف الکل به پزشک</p>
پیگیری خود اظهاری کرونا (افراد با خود اظهاری مشکوک به کرونا)	<p>☑ آموزش و توانمندسازی ارائه دهندگان خدمات سلامت (پزشکان، مراقبین سلامت، بهورزان خانه های بهداشت، مریان و سایر کادر مراکز سلامت)</p> <p>☑ پذیرش و ارزیابی تکمیلی موارد ارجاعی از مراقب / پزشک (موارد غربال مثبت سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد یا ترس و استرس بالا" اخذ شرح حال کلی از وضعیت فعلی فرد")</p> <p>☑ ارائه مداخلات روانشناختی با تاکید بر مدیریت استرس ناشی از کرونا ویروس (مطابق دستورالعمل جدید مدیریت استرس ناشی از کرونا ویروس)</p> <p>☑ ارجاع موارد دارای افت عملکرد و دیسترس روانی، افکار خود آسیب زنی و مصرف الکل به پزشک</p>
خانواده افراد فوت شده	<p>☑ دریافت اطلاعات موارد فوت از ستاد شهرستان و هماهنگی ارزیابی تکمیلی و مراقبت های لازم</p> <p>☑ تماس با خانوار و ارائه خدمات سلامت روان (ارزیابی کلی و انجام مداخلات مورد نیاز با تاکید بر همدلی و پذیرش و مدیریت هیجانی خانوار)</p> <p>☑ ارزیابی دیسترس روانی، افکار خود آسیب زنی و سایر اختلالات روانشناختی، ارجاع و پیگیری موارد شدید به پزشک</p>
کنترل استرس ناشی از احتمال ابتلا به کرونا در پرسنل مراکز درمانی و بهداشتی درمانی	<p>☑ شناسایی همکاران با علائم استرس و اجرای مداخلات مدیریت استرس ناشی از کرونا ویروس</p> <p>☑ مدیریت و پیگیری عوامل نگرانی همکاران در محیط کار از طریق مرکز بهداشت شهرستان</p>
رصد مصرف الکل و مسومیت ناشی از آن در جمعیت تحت پوشش	<p>☑ شناسایی و ارجاع موارد مصرف الکل و مسومیت ناشی از آن به پزشک</p> <p>☑ تدارک و ارائه مداخلات مختصر در مصرف الکل و مسومیت ناشی از آن</p> <p>☑ گزارش مصرف الکل و مسومیت ناشی از آن به مسئول سلامت روان مرکز بهداشت شهرستان</p>
توجه و یاد آوری:	<p>☑ روانشناس مرکز سلامت موظف به ارائه خدمات جاری برای افراد متقاضی خدمت که به صورت حضوری مراجعه می کنند می باشد.</p> <p>☑ کلیه خدمات فوق برای افراد مشکوک و مبتلا به کرونا و خانواده های آنها ترجیحاً به صورت غیر حضوری و تلفنی انجام و پیگیری می گردد.</p> <p>☑ تبصره: در صورت ضرورت ارائه خدمات حضوری، با هماهنگی واحد بیماریهای واگیر و مطابق دستورالعمل گروه مزبور و با رعایت اصول حفاظت فردی خدمات تدارک و ارائه گردد.</p> <p>☑ کلیه خدمات در سامانه سبب ثبت می گردد و در صورت عدم امکان ثبت و گزارش فعالیت ها و خدمات در سبب، اطلاعات به صورت دستی و موقت در یک برگ ثبت و گزارش شود</p>