



مدیریت استرس در

دوران شیوع کرونا ویروس

کمیته آموزش خودمراقبتی به بیمار و خانواده

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

زمستان ۹۸

حقیقت را در مورد آنچه اتفاق افتاده است بگویید.

- توضیح دهید که اکنون وضعیت چگونه است؟

- در مورد نحوه کاهش خطر ابتلای آن ها به این بیماری، اطلاعات واضح و قابل فهم بدهید.

- اطلاعاتی را در مورد آنچه که می تواند رخ دهد، با اطمینان بخشی به او بدهید (به عنوان مثال ممکن است یک عضو خانواده یا کودک حال خوبی نداشته باشند و مجبور شوند برای مدتی به بیمارستان مراجعه کنند تا پزشکان به آنها کمک کنند).

سامانه های تلفنی ۱۹۱، ۴۰۳۰ و ۳۱۴۴۹۴۴۹

پاسخگوی سؤالات شما در مورد بیماری کرونا هستند.



منبع:

سازمان بهداشت جهانی

- سعی کنید فرزندان را در کنار والدین و خانواده خود نگه دارید و از جدایی فرزندان و سرپرستانشان تا حد امکان **خودداری** کنید.



- در صورت بروز جدایی (به عنوان مثال بستری در بیمارستان) از برقراری تماس منظم (مثلاً از طریق تلفن) و دلگرمی و اطمینان بخشی غافل **نشوید**.

- تا حد امکان برنامه های قبلی خود را ادامه دهید. در غیر این صورت برنامه ریزی جدید داشته باشید. بهتر است برای پرکردن اوقات فراغت خود و اعضای خانواده سرگرمی هایی را در محیط منزل تدارک ببینید مثل خواندن کتاب، تماشای فیلم





از مهارت هایی که در گذشته برای مدیریت مشکلات زندگی استفاده کرده اید و مؤثر بوده اند، درموقعیت کنونی و برای کنترل احساسات خود بهره بگیرید.

کودکان ممکن است به روش های مختلفی به استرس واکنش نشان دهند، مثلاً عصبانی شدن، بیشتر چسبیدن به والدین، نگران بودن، بی قراری، رد کردن و پس زدن، شب ادراری و ...

کودکان درمواقع دشوار، به عشق و توجه بزرگسالان نیاز دارند.

برای آن ها وقت و توجه بیشتری اختصاص دهید.

به یاد داشته باشید که به فرزندان خود گوش کنید، با مهربانی صحبت کنید و به آن ها اطمینان خاطر دهید.

در صورت امکان، فرصت هایی برای بازی کودک اختصاص دهید.



اگر احساس از پای در آمدن و عاجز شدن دارید، با یکی از افراد پرسنل بهداشتی یا مشاور صحبت کنید. برنامه ای برای خودتان داشته باشید که در صورت لزوم برای رفع مشکلات جسمی و روانی خودتان کجا بروید و چگونه به دنبال کمک باشید.



برای مقابله با احساسات منفی خود، سیگار، الکل یا مواد مخدر استفاده نکنید.



دنبال واقعیت ها باشید.

– اطلاعاتی را جمع آوری کنید که به شما در تعیین دقیق خطر کمک کند تا بتوانید اقدامات احتیاطی لازم را انجام دهید.

– منبع معتبری را پیدا کنید که به آن اعتماد دارید، مانند وب سایت سازمان جهانی بهداشت یا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

– با کم کردن مدت زمان دیدن یا گوش دادن به شبکه های رسانه ای ناراحت کننده، نگرانی و اضطراب خود و خانواده تان را محدود کنید.

هموطن گرامی؛ سلام

این برگه آموزشی دربردارنده نکاتی در مورد **پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا** است. لطفاً این مطالب را با دقت مطالعه بفرمایید.

طبیعی است که با گسترش شیوع کروناویروس در کشورهای مختلف از جمله ایران، احساس غم، استرس، گیج شدن، ترس و عصبانیت داشته باشید اما لازم است بدانید استرس باعث کاهش سطح ایمنی و مقاومت بدن در مقابل ویروس می شود. بنابراین ضروری است نکاتی را در مورد مدیریت استرس بیاموزید.



صحبت با افرادی که به آنها اعتماد دارید می تواند به شما کمک کند. با دوستان و خانواده خود تماس بگیرید.



اگر مجبورید درخانه بمانید، شیوه زندگی سالم را رعایت کنید، ازجمله رژیم غذایی و خواب مناسب، ورزش و ارتباط اجتماعی با عزیزان در خانه واز طریق ایمیل و تلفن با دیگر افراد خانواده و دوستان.