

## مقدمه

همانطور که می‌دانید این روزها خیلی از افراد جامعه به دلیل ترس از ابتلا به ویروس کرونا دچار اضطراب، بی‌قراری، دلهره، ترس از بیمار شدن و یا نگرانی از مرگ خودشان و یا عزیزان‌شان می‌شوند. به یاد داشته باشیم بروز این علائم و واکنش‌ها در افراد طبیعی است، در مواردی که شدت این علائم منجر به زجر روانی شدید و افت عملکرد افراد شود؛ نیاز به دریافت خدمات سلامت روان وجود دارد. برای مدیریت اضطراب ناشی از بیماری کرونا لازم است به دستورالعمل زیر توجه و آن را به خوبی اجرا کنید:

### ➤ 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، اضطراب، بی‌حوصلگی، کاهش اشتها، بد خوابی و یا کم خوابی، تپش قلب، احساس ناامیدی و غمگینی، اشتغال ذهنی در مورد مرگ خود و یا نزدیکان

### ➤ اقدامات فردی برای کمک به خود و دیگران

▪ قبل از هر چیز اطلاعات و دانسته‌های خود را در مورد ویروس کرونا کامل کنید.

- اطلاعات خود را از منابع معتبر علمی از قبیل کانال‌ها و سایت‌های مرتبط با وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی مانند سامانه ۴۰۳۰ بدست آورید.
- از خود و اعضای خانواده‌تان مراقبت کنید.
- برای پیشگیری از فرسودگی و خستگی روانی، به تغذیه، استراحت به موقع، خواب کافی و انجام فعالیت‌هایی که در شما ایجاد لذت و آرامش می‌کند توجه جدی داشته باشید.
- به نکات و دستورالعمل‌های بهداشتی پایبند باشید و آن‌ها را اجرا کنید.
- اجازه دهید افراد در مورد ترس‌ها و نگرانی‌های که دارند حرف بزنند. به صحبت‌های آن‌ها فعالانه گوش دهید و به او فرصت دهید در مورد هیجانات خود صحبت کنند.

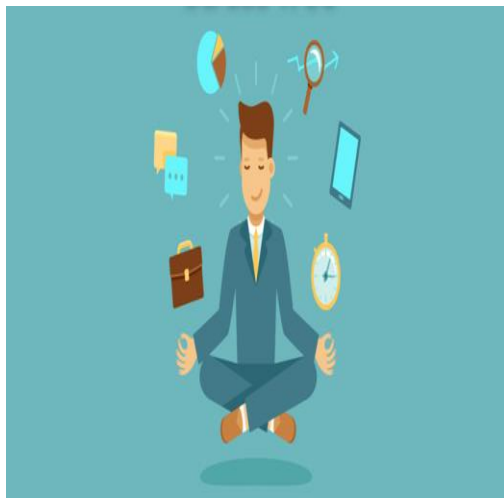


- از هرگونه برچسب زدن و یا پیش‌داوری در مورد وجود اختلال روانی در افراد پرهیز کنید.
- به افرادی که اضطراب دارند بگویید که تجربه ترس و نگرانی با توجه به اتفاقی که افتاده و اخبار و اطلاعاتی که می‌شنوند غیرطبیعی نیست.

- از چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به این بیماری یا هر بیماری دیگری که ممکن است ذهن شما را درگیر کند تا حد امکان پرهیز کنید. زیرا این کار میزان نگرانی و استرس شما را افزایش می‌دهد.
- سبک زندگی سالم خود را داشته باشید. مانند انجام کارهای روزانه در منزل و به حداقل رساندن کارهای بیرون از منزل و انجام فعالیت‌های سرگرم‌کننده مثل کتاب خواندن، دیدن تماشای فیلم و تلویزیون، دعا و نیایش، ورزش در محیط خانه، شنیدن موسیقی، گفتگو با دوستان و بستگانی که به شما آرامش می‌دهد. کمک به فرزندتان در یادگیری دروس. اقدام برای فراگیری دوره‌های آموزشی آنلاین. ریلکسیشن (آرام بخشی بدن) و تمرینات یوگا
- وقت بیشتری برای با هم بودن با اعضای خانواده و به ویژه با کودکان صرف کنید.
- به هیچ‌وجه برای کاهش استرس، اضطراب و دلشوره و بی‌قراری خود از الکل، مواد مخدر و یا داروهای آرام بخش بدون دستور پزشک استفاده نکنید.



## برای مدیریت اضطراب ناشی از بیماری کرونا چه می توان کرد؟



تهیه و تنظیم: گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

شماره انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۶۵۵)

### زمان نگرانی

از افراد بخواهید سعی کنند هر روز نیم ساعت را به نگران بودن اختصاص دهند! برای این منظور باید زمان و مکان خاصی را به عنوان "زمان نگرانی" انتخاب کنید و هر وقت نگرانی به سراغشان آمد آن را تا "زمان نگرانی" به تعویق بیندازند. به خود بگویند ساعت... (زمان نگرانی) به آن فکر خواهیم کرد و توجه خود را دوباره معطوف به کاری کنند که در حال انجام آن بودند.

در صورتی که علائم بی‌قراری، اضطراب، دلشوره، ترس... در شما و اطرافیان تان ادامه داشت و یا قادر به تحمل آن نبودید به نزدیک‌ترین مرکز ارائه دهنده خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه کنید و از پزشکان، مراقبین سلامت و کارشناسان سلامت روان شاغل در مراکز کمک بگیرید.

جهت اطلاع و ارزیابی وضعیت خود و خانواده‌تان در مقابل بیماری کرونا و ویروس به سامانه الکترونیکی زیر مراجعه فرمایید

**salamat.gov.ir**

جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت‌های زیر مراجعه کنید:

<http://url.qums.ac.Coronavirus>

سایت دانشگاه علوم پزشکی قزوین

<http://url.qums.ac.ir/corona>

سایت معاونت بهداشتی

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

سایت دفتر آموزش (آوای سلامت)

منبع: بسته خودمراقبتی در سلامت روان ویژه شرایط بحران (ویروس کرونا). وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

■ از مسخره و یا تحقیر کردن افرادی که دچار ترس و اضطراب ناشی از ویروس کرونا هستند، بپرهیزید چون این رفتار باعث شدت گرفتن و افزایش استرس و اضطراب فرد می‌شود.

### ■ چند تکنیک مدیریت نگرانی

#### بررسی احتمال موضوع نگرانی

بخش عمده‌ای از نگرانی‌ها در مورد اتفاق‌هایی است که احتمال وقوع آن‌ها خیلی کم است. معمولاً شکل این نوع نگرانی‌ها به صورت "اگر...چه می‌شود؟" است. برای مثال "اگر مبتلا به کرونا شوم چه بلایی سرم می‌آید؟"، "اگر دیگر نتوانم سر کار بروم، چه اتفاقی برای خانواده‌ام می‌افتد؟". واقعیت این است که همیشه امکان وقوع چیزهای بد و وحشتناک وجود دارد ولی در اکثر مواقع این احتمال خیلی کم است. با مراجعه به مستندات علمی و منابع موثق، درستی یا سخ خود را وارسی کرده و یا سخ آن‌ها را اصلاح کنید.

#### توجه برگردانی

توجه برگردانی مبتنی بر این واقعیت است که ذهن در آن واحد نمی‌تواند به دو چیز فکر کند. بنابراین اگر افراد ذهن‌شان را معطوف چیز دیگری کنند، دیگر فضایی برای نگرانی باقی نمی‌ماند. کارهایی مثل فعالیت فیزیکی، ورزش، بازی ذهنی، تمرکز روی محیط اطراف و ... می‌تواند توجه را از موضوع نگرانی منحرف کند.