

چگونه ایمن بمانیم و همزمان با اضطراب کنار بیایم؟

این روزها خیلی ها اضطراب ابتلا به ویروس کرونا را دارند. اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدید آمیز است، اما اگر شدید و طولانی شده و رنج ایجاد کند، زندگی را مختل میکند. اضطراب میتواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماریها تضعیف کند.

گاهی نیز اضطراب باعث رفتارهای ناکارآمد میشود. برای مثال ممکن است باعث شود مکرراً اخبار اشتباه یا ناخوشایند را برای هم ارسال کنیم و پیامهای درست و دستورالعملهای علمی را نادیده بگیریم. کارهایی که فرد مبتلا به اضطراب انجام میدهد و چرخه ی اضطراب خودش و دیگران را بیشتر میکند عبارت است از جستجوی مداوم خبر در رسانه ها، شبکه های اجتماعی نامعتبر. عدم اطمینان و بزرگنمایی خطرات از ویژگیهای افراد مضطرب است. اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری بوده اند در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه میکنند.



با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری چگونه برخورد کنید؟

۱. دستهایتان را مکرراً بشوید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است.

۲. به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایتهای دانشگاههای علوم پزشکی بگیرید. میتوانید سوالات خود را از سامانه سلامت با شماره ۱۹۰ پرسید. البته نیازی نیست بیش از روزی یک یا دوبار اخبار را چک کنید.

۳. قبل از بازنشر اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی دلیل زیاد میکند.

۴. بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه گیر نیست. کشنده ترین بیماری نیز نیست. شاید جالب باشد که بدانید از هر صد نفری که مبتلا به این بیماری میشوند، دو نفر ممکن است که جانشان را از دست بدهند. در ضمن بعضی از بیماریها که چندان جدی گرفته نمیشود، مرگ ومیر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست میدهند.

۵. اگر برای رعایت ایمنی ساعات طولانی در منزل هستید، سعی کنید در خانه فعال باشید و بیکار نمانید. تحرک کافی داشته باشید و حتی در خانه ورزش کنید.

۶. برای قدم زدن و پیاده روی به مکان های خلوت یا طبیعت بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید.



۷. با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانیها به بهتر شدن حال شما کمک میکند ولی صحبت های خود را به اخبار کرونا ویروس محدود نکنید.

۸. سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید. از روش هایی که قبلاً برای کاهش اضطراب و استرس شما موثر بوده استفاده کنید. برای مثال روشهای آرامسازی را به کار ببرید. خود را سرگرم کنید، فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذت بخشی که شما را آرام میکند.

۹. اگر احساس میکنید تحت فشار زیادی هستید، یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روانپزشک یا روانشناس مشورت کنید.

در شرایط پر استرس و بحرانی مانند شیوع ویروس کرونا چه کنیم؟

*بایدها و نبایدها در شرایط پر استرس و بحران

اکثر رفتارها و واکنشهایی که افراد در هنگام حوادث و بحرانهای غیر منتظره از خود نشان میدهند، رفتارهایی طبیعی است، به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف، ترسو و یا غیرطبیعی بودن نزنید.

از موقعیتهایی که استرس شما را زیاد میکند دوری کنید. برای مثال کمتر اخبار را چک کنید. خواندن اخبار یک یا دوبار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید.



با اضطراب و ویروس کرونا چه کنیم؟

(گروه هدف جمعیت عمومی)

هفته بهداشت روان ۱۸ الی ۲۴ مهرماه ۱۳۹۹

واحد آموزش سلامت همگانی

بیمارستان طالقانی آبادان

از جمعهای پرتنش دوری کنید.

در مورد نگرانیها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم رابه خود و دیگران بدهید.

با احساسها و فکرهای خود نجنگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.

پذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید و روی چیزهایی که کنترل دارید تمرکز کنید، نه روی چیزهایی که کنترل ندارید.

ساعتهایی را به دور از فضای مجازی بگذارید و کارهایی که برای شما آرامبخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال نیاپش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمی که دوست دارید ببینید و...

در شرایط بحرانی و بی ثبات، تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.

به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک میکند که توان خود را بازیابی کنید.

ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیاده روی کنید.

از روشهای آرامسازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفسهای عمیق بکشید.

در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.

از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید. از مواد یا الکل برای سرکوب حسهای منفی استفاده نکنید.

در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی مینمیتوانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حسها و شرایط خود ندارید، به پزشک، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید.

در صورت نیاز به کمکهای پزشکی، روانپزشکی و یا روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاهها، بیمارستانها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست مراجعه کنید.

تاریخ تهیه: ۱۳۹۹/۰۷/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۰۷/۲۰

تهیه کننده: لیلیا سلیمانی اصل

سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: دکتر مکوندی

متخصص اعصاب و روان

منبع:

متن نهایی مدیریت استرس در شرایط بحران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

مورخ ۹۸/۱۲/۰۵