

دستورالعمل و راهنمای آموزش مدیریت استرس ناشی از ویروس کرونا در

جمعیت عمومی

(گروه هدف کارشناس مراقب سلامت / بهورز)

*** با استرس ناشی از ویروس کرونا چه باید کرد؟**

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

نکته مهم: به یاد داشته باشید که بروز این علائم در شرایط بحران، طبیعی و قابل کنترل است و خطر جدی برای افراد ندارد.

الف) علائم و نشانه های استرس در شرایط بحران:

❖ ترس از ابتلا به بیماری، حرف زدن مکرر در مورد بیماری، چک کردن مکرر علائم و نشانه های جسمی مثل: (تب، درد، تنفس، سرفه کردن و غیره...) کاهش توجه و تمرکز، دلشوره، بیقراری، کلافه بودن، اضطراب، بی حوصلگی، کاهش اشتها، بد خوابی و یا کم خوابی، تپش قلب، احساس نا امیدی و غمگینی، اشتغال ذهنی در مورد مرگ خود و یا نزدیکان

ب) چه افراد یا گروه هایی در شرایط فوق، بیشتر در معرض آسیب روانی هستند؟

- ❖ افرادی که سابقه بیماری روانپزشکی دارند مثل: اختلالات اضطرابی، اختلال افسردگی، اختلال وسواسی و یا اختلالات خلقی
- ❖ افرادی که سابقه بیماری های مزمن جسمی مثل دیابت، سرطان، تیروئید و دارند.
- ❖ افرادی که مصرف کننده مواد، الکل و یا محرک ها هستند.
- ❖ زنان و کودکان بی سرپرست یا بد سرپرست
- ❖ سالمندان به ویژه آنهایی که تنها زندگی می کنند.
- ❖ کودکان

❖ افرادی که در این حادثه یا حوادث مشابهی اخیر چون زلزله، سیل و... اعضای خانواده و یا نزدیکانشان را از دست داده اند.

ج) برای کمک به دیگران، ابتدا اقدامات زیر را برای خودتان انجام دهید.

- ❖ قبل از هرچیز 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 بدست آورید.
- ❖ اطلاعات صحیح و درست را در اختیار مراجعین خود قرار دهید.
- ❖ از خودتان و اعضای خانواده تان 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 می کند توجه جدی داشته باشید.
- ❖ به نکات و دستورالعمل‌های بهداشتی پایبند باشید و آنها را اجرا کنید.

د) اقدامات و توصیه‌هایی برای کمک به دیگران

- ❖ اجازه دهید افراد در مورد ترس‌ها و نگرانی‌های که دارند حرف بزنند. به صحبت‌های آنها فعالانه گوش دهید و به مراجعین فرصت دهید در مورد هیجانات خود صحبت کنند.
- ❖ از هرگونه برچسب زدن و یا پیش داوری در مورد وجود اختلال روانی در افراد پرهیز کنید.
- ❖ به آنها بگویید که تجربه ترس و نگرانی با توجه به اتفاقی که افتاده و اخبار و اطلاعاتی که می شنوند غیرطبیعی نیست.
- ❖ به افراد توصیه کنید که اطلاعات مورد نیاز خود را صرفاً از منابع معتبر علمی از قبیل کانال‌ها و سایت‌های مرتبط با وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی بدست آورند.
- ❖ به افراد آموزش دهید که از چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به این بیماری یا هر بیماری دیگری که ممکن است ذهن‌شان را درگیر کند تا حد امکان پرهیز کنید. زیرا این کار میزان نگرانی و استرس‌شان را افزایش می‌دهد.
- ❖ از آنها بخواهید که از انتشار اخبار منفی که باعث افزایش استرس و نگرانی خودشان و دیگران می شود خودداری کنند.
- ❖ به افراد توصیه کنید، سبک زندگی سالم خود را داشته باشند. مانند انجام کارهای روزانه در منزل و بیرون از منزل، فعالیت‌های سرگرم کننده مثل دیدن فیلم‌ها، دعا و نیایش، ورزش، موسیقی، گفتگو با دوستان، بستگانی که به آنها آرامش می دهد.
- ❖ به افراد یاد آوری کنید وقت بیشتری برای با هم بودن اعضای خانواده و به ویژه با کودکان صرف کنند.
- ❖ به مراجعین توصیه کنید که به هیچ وجه برای کاهش استرس، اضطراب و دلشوره و بی قراری خود از الکل، مواد مخدر و یا داروهای آرام‌بخش بدون دستور پزشک استفاده نکنند.

- ❖ با کودکان متناسب با سن‌شان در مورد علایم و نشانه‌های این بیماری صحبت کنند. و شیوه‌های خود مراقبتی را به کودکان آموزش دهند و از دادن اطلاعاتی که منجر به افزایش نگرانی آن‌ها می‌شود، مانند تعداد مبتلایان و مرگ ناشی از این بیماری و کمبودهای بهداشتی درمانی خوداری کنند.
- ❖ به مراجعین آموزش دهید 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 می‌شود.
- ❖ به مراجعین توصیه کنید در صورتیکه که علائم بی‌قراری، 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.
- ❖ چنانچه مشاهده کردید میزان نگرانی و تنش افراد بالا است، حتما پرسشنامه غربالگری سلامت روان را برای آنها انجام تکمیل کنید (۶ سؤال سلامت روان)
- ❖ در صورتیکه نتیجه غربالگری مراجعین شما در این شرایط خاص (به علت ترس از ابتلا به ویروس کرونا) مثبت شد، آنها را برای دریافت خدمات به کارشناس سلامت روان ارجاع دهید.