



با اضطراب و ویروس کرونا چه کنیم؟

(گروه هدف جمعیت عمومی)

چگونه ایمن بمانیم و هم‌زمان با اضطراب کنار بیایم؟

این روزها خیلی‌ها 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 ندیده بگیریم. اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری یا اختلال وسواسی بوده‌اند، در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند.

با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری چگونه برخورد کنید؟

1. دست‌هایتان را مکرراً بشویید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است.
2. 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.
3. قبل از بازنشر اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی‌دلیل زیاد می‌کند.
4. بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه‌گیر نیست. کشنده‌ترین 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، مرگ‌ومیر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست می‌دهند.
5. 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.
6. برای قدم زدن و پیاده روی به مکان‌های خلوت یا طبیعت بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید.
7. با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانی‌ها به بهتر شدن حال شما کمک می‌کند ولی صحبت‌های خود را به اخبار کرونا و ویروس محدود نکنید.
8. سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید. از روش‌هایی 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 لذت‌بخشی که شما را آرام می‌کند.
9. اگر احساس می‌کنید تحت فشار زیادی هستید، یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روان‌پزشک یا روانشناس مشورت کنید.



انجمن علمی روان‌پزشکان ایران



انجمن علمی روان‌پزشکان ایران



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

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

(گروه هدف جمعیت عمومی)

استرس و بحران

اکثر ما وقتی با اتفاقات و حوادث ناگواری مثل سیل، زلزله، یا از دست دادن عزیزی روبرو می شویم؛ یا احساس کنترل روی شرایط نداریم و اوضاع برایمان غیرقابل پیش‌بینی می‌شود؛ مانند مواجهه یا همه‌گیری ویروس کرونا، دچار استرس می شویم.

استرس گاهی نتیجه یک اتفاق مهم و غیرمعمول است و گاهی هم به دلیل انباشته شدن فشارهای کوچک پیش می‌آید. وقتی احساس می‌کنیم شرایط برای ما غیرقابل تحمل شده، قادر به مدیریت اوضاع نیستیم و فشار روی ما بسیار زیاد است، ممکن است در بحران باشیم.

هریک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان می‌دهیم. گاهی نشانه‌های جسمی مانند سردرد، دردهای پراکنده بدنی، مشکل گوارشی، احساس خستگی، کاهش اشتها، بی‌خوابی پیش می‌آید و گاهی نشانه‌های روانی رفتاری مانند احساس ترس و اضطراب، درماندگی، ناامیدی، کرحتی و شوکه شدن، یا خشم تجربه می‌شود. آنچه که به ما کمک می‌کند با استرس‌ها و حوادث سخت کنار بیاییم، "تاب‌آوری" گفته می‌شود. "تاب‌آوری" به این معنی نیست که تحت‌تاثیر مشکلات قرار نمی‌گیریم و ناراحت نمی‌شویم، بلکه تعیین می‌کند چطور با مشکلات کنار بیاییم، از آنها گذر کنیم و سلامت روان مان را حفظ 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.
- ♦ 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 را به خود و دیگران بدهید.
- ♦ با احساس‌ها و فکرای 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 نپایش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمی که دوست دارید ببینید و...
- ◆ در شرایط بحرانی و بی‌ثبات، 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 پیاده‌روی 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 می‌توانید 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.