

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 می‌کند 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 می‌شنوند 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 می‌شود خودداری کنند.
- ❖ به افراد توصیه کنید، سبک زندگی سالم خود را داشته باشند. مانند انجام کارهای روزانه در منزل و بیرون از منزل، فعالیت‌های سرگرم‌کننده مثل دیدن فیلم‌ها، دعا و نیایش، ورزش، موسیقی، گفتگو با دوستان، بستگانی که به آنها آرامش می‌دهد.
- ❖ به افراد یادآوری 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 بی‌قراری 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 ارائه‌دهنده 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.