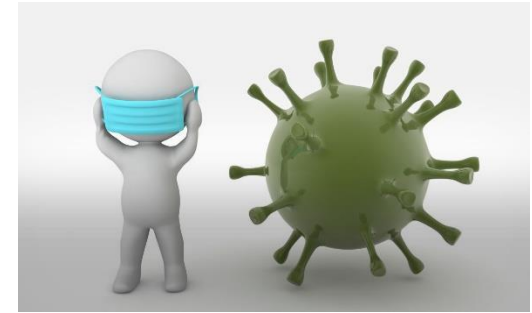


با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری کرونا چگونه برخورد کنیم؟



◆ دست هایتان را مکرر بشویید. این موثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است.

◆ قبل از باز نشر اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی دلیل زیاد می کند.

◆ به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت سایت های دانشگاه های علوم پزشکی بگیرید. میتوانید سوالات خود را از سامانه سلامت با شماره 091 بپرسید. البته نیازی نیست بیش از یک یا دو بار اخبار را چک کنید.

◆ بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار همه گیر نیست. کشنده ترین بیماری نیست. شاید جالب باشد که بدانید از هر صد نفری که مبتلا به این بیماری می شوند، دو نفر ممکن است که جانشان را از دست بدهند. در ضمن بعضی از بیماری ها که چندان جدی گرفته نمی شوند، مرگ میر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست می دهند

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

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

◆ با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانی ها به بهتر شدن حال شما کم می کند ولی صحبت های خود را به اخبار کرونا و ویروس محدود نکنید.

◆ 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 روش های آرام سازی را به کار ببرید. خود را سرگرم کنید، فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذت بخشی که شما را آرام می کند.



◆ اگر احساس می کنید تحت فشار زیادی هستید، یا انجام کارهای روز مره برای شما سخت شده، با پزشک، روان پزشک یا روانشناس مشورت کنید.

آرامش خود را حفظ کنید



بیمارستان شهدا بندرلنگه

شناسه پمفلت : QM.SH.PA.119.00	
عنوان	کنترل استرس در دوران کوید
تهیه کننده	علی ربیعی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	1400
ناظر کیفی	دکتر توسلی (متخصص سایکولوژی) خانم رادبه (سوپروایزر آموزشی)

تمرکز کنید، نه روی چیزهایی که کنترل ندارید .

- ◆ از موقعیت هایی که استرس شما را زیاد می کند دوری کنید .
- ◆ ساعت ها را به دور از فضای مجازی بگذرانید. کارهایی که برای شما آرامش بخش است را در برنامه روزانه بگنجانید .
- ◆ در شرایط بحرانی و بی ثبات ، تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.
- ◆ به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب کافی کم می کند که توان خود را بازیابی کنید



باید ها و نباید ها در شرایط پر استرس و بحران :

- ◆ در مورد نگرانی ها احساساتتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید .



- ◆ اکثر رفتارها واکنش هایی که افراد در هنگام حوادث بحران های غیر منتظره از خود نشان میدهند، رفتارهایی طبیعی است، به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف، ترسو یا غیر طبیعی بودن نزنید .
- ◆ از جمع های پر تنش دوری کنید .
- ◆ بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. سعی کنید برنامه زندگی عادی خود را حفظ کنید روی چیزهایی که کنترل دارید

