

توصیه‌هایی برای افراد مبتلا به « افسردگی » در همه‌گیری ویروس کرونا

با شیوع ویروس جدید کرونا، تجربه اضطراب و نگرانی طبیعی است. از طرفی در قرنطینه خانگی ماندن ممکن است باعث غمگینی، بی‌حوصلگی و ترس شود، و در افرادی که از قبل افسردگی دارند ممکن است باعث بدتر شدن نشانه‌های بیماری شود.

- در مورد حس‌ها و نگرانی‌های خود با دوستان، خانواده، صحبت کنید. می‌توانید از تماس تلفنی و تصویری استفاده کنید و با اطرافیان در تماس باشید.
- سعی کنید فعالیت‌های هرچند کوچکی در منزل انجام دهید. بخصوص فعالیت‌هایی که قبلاً برایتان لذت بخش بوده، مانند کتاب خواندن، فیلم دیدن، بازی. مهم است که خود را سرگرم کنید و بی‌کار نباشید.
- افراد مبتلا به افسردگی، ممکن است اعتمادبنفس پایینی در انجام کارها مانند رانندگی، بیرون رفتن و ... دارند. توانمندی‌های قبلی‌تان را به خودتان یادآوری بکنید.
- تا حد امکان ورزش کنید. می‌توانید در خانه ورزش کنید یا اگر دسترسی دارید در حیاط منزل یا یک مکان خلوت نزدیک به منزل قدم بزنید.
- نظم زندگی خود را حفظ کنید. مثلاً ساعت خواب، وعده‌های غذایی منظم و برنامه‌ای برای ورزش داشته باشید.
- برای یک روز یا حداکثر یک هفته هدف‌های کوچک برای خودتان تعیین کنید و برای انجام آن برنامه ریزی کنید.
- می‌توان از روش ذهن‌آگاهی استفاده کرد، و روی "اکنون" و "اینجا" تمرکز کنید. دائم فکر نکنید چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد؟
- روش‌های آرام‌سازی را یاد بگیرید و به کار ببرید. (از اینستاگرام و وب سایت سلامت روان می‌توانید استفاده کنید: [@iran.mentalhealth](http://iran.mentalhealth) و www.iranmentalhealth.com)
- روی مسائلی که قادر به تغییر آن نیستید، تمرکز نکنید. مثلاً سرعت گسترش بیماری در کنترل شما نیست ولی شما بر انجام روش‌های پیشگیری کنترل دارید.
- به جنبه‌های مثبت مسائل توجه کنید. برای مثال از ۱۰۰ نفر مبتلا به ویروس کرونا ۹۸ فرد بهبود پیدا می‌کنند.
- به خودتان یادآوری کنید، همه‌گیری ویروس کرونا، دوره‌ای کوتاه و گذرا است.
- از الکل، سیگار، مواد محرک، کافئین یا داروهایی که برای شما تجویز نشده برای مقابله با حس‌های و افکار منفی استفاده نکنید.
- تا حد امکان به اندازه کافی غذای سالم و تازه مانند میوه و سبزیجات مصرف کنید.

- اگر برای چند روز متوالی و با وجود به کارگیری روش های خودمراقبتی نتوانستید عملکرد روزمره خود را حفظ کنید یا نشانه‌ها برای شما آزاردهنده بود با پزشک، روانشناس، یا روانپزشک مشورت کنید. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می‌شوند.

انگ اجتماعی مرتبط با کرونا ویروس جدید

انگ زدن یک فرد را از دیگران «متفاوت» می‌کند. انگ نگرش‌های منفی و رفتارهای تبعیض آمیز و طرد کننده نسبت فرد یا گروهی از افراد با "یک ویژگی خاص" است.

ابتلا به ویروس جدید کرونا و یا در معرض ابتلا بودن با انگ اجتماعی قابل توجهی همراه شده است. برای مثال بعضی افراد به اختصاص مراکزی برای درمان این بیماری در محله‌شان اعتراض کرده‌اند، بعضی در هنگام صحبت واژه‌های نامناسبی به کار می‌بریم، بعضی از ما برخورد نامناسبی با افراد ساکن یک منطقه خاص یا افراد با نشانه‌های بیماری داریم.

اما چرا این ویروس می‌تواند این میزان انگ را ایجاد کند؟ چون ناشناخته است و ما از ناشناخته‌ها می‌ترسیم. چون گاهی راحت‌تر است که ترس از مسری بودن بیماری را به "دیگران" نسبت دهیم. هرچند این میزان از اضطراب، ترس و ابهام در جامعه قابل درک است اما متأسفانه دقیقاً همین عوامل باعث بازتولید کلیشه‌های زیان‌بار خواهد شد.

وجود انگ و انگ زدن چه مشکلی به وجود می‌آورد؟

انگ زدن باعث از بین رفتن یکپارچگی جامعه، و منزوی شدن گروهی از افراد می‌شود که همین می‌تواند، برخلاف تصور عموم، به ضرر کنترل هرچه بهتر شیوع بیماری باشد. انگ باعث می‌شود: افراد بیماری خود را پنهان کنند، دیرتر برای درمان مراجعه کنند، و اشتیاق برای انجام رفتارهای بهداشتی و پیشگیرانه را کم می‌کند. انگ باعث می‌شود افراد مبتلا به بیماری علاوه بر رنج و نگرانی بیماری، از نظر روانی نیز تحت فشار قرار گیرند.

انتخاب کلمات نامناسب در رابطه با ویروس کرونا و مبتلایان، در ایجاد احساسات منفی و تولید انگ بسیار اهمیت دارد. همدلی و دقت در انتخاب کلمات هم در افراد و هم در رسانه‌ها اهمیت فراوان دارد.

به این باید ها و نبایدها در زمان صحبت در مورد کرونا دقت کنیم:

- هنگام صحبت از این ویروس و بیماری آنرا با منطقه‌ای خاصی مانند چین، یا شهر خاصی در کشور نامگذاری نکنیم. از نام علمی آن کووید ۱۹ یا بطور ساده کورونا ویروس استفاده کنیم.
- به افراد مبتلا نگوئیم «کرونایی» یا «قربانیان کرونا». به جای آن بگوئیم «افراد مبتلا به کرونا» یا «افرادی که به دلیل کرونا فوت کردند و یا تحت درمان هستند. بجای موارد «مشکوک» بگوئیم آنها که امکان دارد ویروس کرونا داشته باشند.

- استفاده از عباراتی مانند «پخش کردن ویروس»، «آلوده کردن»، یا «مبتلا کردن دیگران»، بسیار انگ‌زا است و در آن نوعی سرزنش نهفته است. بهتر است بگوییم «پخش شدن و انتشار ویروس».
- افراد سالمند و مبتلایان به بیماری زمینه‌ای به ویژه در معرض انگ هستند. مراقب افراد سالمند و این بیماران در خانواده و اجتماع باشیم و از آن‌ها حمایت کنیم. برای مثال نگوییم «خوشبختانه فقط افراد سالمند یا دارای بیماری زمینه‌ای در خطر مرگ و میر هستند». این عبارات برای افراد در معرض خطر ناراحت‌کننده است.
- ضمن رعایت توصیه‌های بهداشتی و آموزش روش‌های پیشگیری به اطرافیان، با افراد دارای نشانه‌های بیماری با خشم و طردکننده برخورد نکنیم. آن‌ها را به استراحت در منزل و پیگیری درمان تشویق کنیم و حال‌شان را بپرسیم.
- به افراد بیماری که در خانه مراقبت می‌شوند، یادآوری کنیم جدا بودن فرد از دیگران و مجزا بودن وسایل به معنی خشم یا طرد نیست، بلکه برای مدت کوتاه و برای مراقبت و پیشگیری است.
- به شایعات یا اخبار در مورد ابتلای دوست و آشنا و همسایه دامن زنیم. در زمان همه‌گیری بیماری همه باید مراقب باشیم.

نقش هر یک از ما در شکستن چرخه‌ی تولید و بازتولید انگ بسیار مهم و حیاتی است. با شنیدن داستان هر یک از افراد مبتلا، بهبودیافته، یا فوت‌شده، هویت انسانی افراد را به رسمیت شناخته و آن‌ها از پشت اعداد و آمارها بیرون بیاوریم. فرد مبتلا به ویروس کرونا می‌تواند اهل هر مکانی باشد یا نباشد؛ می‌تواند هر سنی داشته باشد؛ می‌تواند علی‌رغم رعایت تمامی اصول بهداشتی و قرنطینه مبتلا شده باشد؛ می‌تواند هر یک از ما یا عزیزان ما باشد. **افراد مبتلا به ویروس جدید کرونا "دیگرانی" جدا از ما نیستند.** کلیشه‌ها را کنار بگذاریم و همدلانه در کنار هم باشیم.

توصیه هایی برای افراد مبتلا به «اضطراب بیماری» در همه گیری ویروس کرونا

با شیوع ویروس جدید کرونا، طبیعی و لازم است که استرس و اضطراب داشته باشیم. اضطراب طبیعی باعث می شود توصیه های پیشگیری را جدی بگیریم. پس با احساس ها و فکرهاى معمول خود ننگید.

اما گاهی این اضطراب ها شدید و طولانی می شود، یکی از شکل های تشدید شده این استرس ها "اضطراب بیماری" است. اگر مکرر نشانه های بیماری مانند تب را در خود چک می کنید، هر علامت کوچکی را به حساب بیماری می گذارید، مکرر به مراکز درمانی برای آزمایش مراجعه می کنید:

- بدانید هر سرماخوردگی و سرفه ای کرونا نیست.
- اکثر موارد ابتلا به ویروس کرونا بدون عارضه و خفیف می گذرد.
- از مراجعه برای آزمایش دادن خودداری کنید. به خصوص که در این شرایط مراکز درمانی پرخطرترین مکان ها برای ابتلا به ویروس هستند.
- طبق برنامه ای که پزشک به شما داده است برای ویزیت مراجعه کنید و از ویزیت های اضافه به خاطر اضطراب خودداری کنید.
- نگرانی مشکلی را حل نخواهد کرد، به جای آن در حد لازم اقدامات پیشگیری را انجام دهید.
- در این شرایط همه ما با عدم قطعیت زیادی روبرو هستیم. پس دنبال اطمینان بخشی نباشید.
- افکار خود را به چالش بکشید: نشانه های من چقدر شبیه این بیماری است؟ یا چقدر من در معرض خطر این بیماری هستم؟
- بر «اینجا» و «اکنون» تمرکز کنید.
- با مشغول شدن به کارهای دیگر، حواس خود را پرت کنید، و روی بدن خود تمرکز نکنید.
- تا حد ممکن به فعالیت های عادی زندگی خود برگردید.
- در مورد نگرانی و اضطراب خود با اطرافیان خود صحبت کنید.
- اگر برای چند روز متوالی و با وجود به کارگیری روش های خودمراقبتی نتوانستید عملکرد روزمره خود را حفظ کنید یا نشانه ها برای شما آزاردهنده بود با پزشک، روانشناس، یا روانپزشک مشورت کنید. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می شوند.

اضطراب در بیماران بستری به علت کرونا ویروس جدید

ویژه ارائه دهندگان خدمات درمانی

بیماران با تشخیص قطعی و یا احتمالی کرونا ممکن است ترس، اضطراب یا احساسات منفی زیادی را تجربه کنند. ترس از مرگ، احساس تنهایی و خشم به دلیل قرنطینه، اضطراب به دلیل مداخلات درمانی، و نگرانی از ابتلای نزدیکان مثال‌های از این احساسات منفی است. همچنین علائم بیماری مانند سرفه، تب، و هیپوکسی؛ یا عوارض داروها و شرایط بخش و استفاده از وسایل حفاظتی، منجر به تشدید اضطراب و تنش بیمار می‌شود. نیاز به قرنطینه و انگ بیماری نیز شرایط را برای این بیماران دشوارتر می‌کند.

هر یک از اعضای تیم درمان می‌توانند نقش کلیدی در کاهش این احساسات منفی و اضطراب در بیمار داشته و روند درمان و بهبودی را تسریع کنند.

چگونه اضطراب بیمار را کاهش دهیم؟

- در زمان انجام هر مداخله درمانی از فرصت استفاده کرده و با بیمار صحبت کنید. استفاده تیم درمان از وسایل حفاظتی باعث می‌شود ارتباط با بیمار محدود به مکالمه شود. بیمار چهره و لبخند شما را نمی‌بیند. با او با لحن آرام و مهربان صحبت کنید.
- از نگرانی‌های بیمار پرسید. بیماران ممکن است از عواقب بیماری به‌ویژه در دوره نقاهت، از مرگ، از عود مجدد علائم، یا رها شدن توسط تیم درمانی و خانواده نگران باشند.
- به بیمار بگویید طبیعی است که نگران و مضطرب باشد و می‌دانید که دوره سختی را می‌گذرانند.
- به او اطمینان دهید که تیم درمانی او را رها نمی‌کنند و تا بهبودی درکنارش خواهند بود.
- درمورد وضعیت سلامت و درمان اطلاعات درست و به‌روز به بیمار بدهید، این باعث کاهش حس عدم اطمینان و ترس آنها می‌شود. بیمار را در جریان روند درمانش بگذارید و با زبان ساده برای او توضیح دهید که چه کارهایی برای انجام می‌شود.
- تا جایکه امکان دارد امکان تماس با خانواده و نزدیکان را برای بیمار فراهم کنید. تماس تصویری یا صوتی با بیمار به‌ویژه در زمان‌های خاصی مانند نوروز به بهتر شدن احساس بیمار و سازگاری او با شرایط کمک می‌کند.

- بعضی بیماران ممکن است نسبت به تیم درمان واکنش‌های منفی مانند خشم و پرخاشگری داشته باشند. بسیاری از مواقع خشم افراد به دلیل ترس و اضطراب‌شان است. این واکنش‌ها را شخصی برداشت نکنید و با آرامش به بیمار توضیح دهید که شما برای کمک به آنها تلاش می‌کنید و دلیل رفتارشان را بپرسید.
- در صورتیکه علائم اضطرابی، یا خلقی بیمار شدید است و با اقدامات حمایتی شما کنترل نمی‌شود، مشاوره روانپزشکی درخواست کنید. در صورت عدم دسترسی به روانپزشک از پزشک بیمار بخواهید در صورت لزوم برای بیمار داروی ضداضطراب تجویز کند.



با اضطراب 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.



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 پیش بینی می شود؛ مانند مواجهه یا همه گیری 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 می آید. وقتی احساس می کنیم 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 می دهیم. گاهی نشانه های جسمی مانند سردرد، دردهای پراکنده بدنی، مشکل گوارشی، احساس خستگی، کاهش اشتها، بی خوابی پیش می آید و گاهی نشانه های روانی رفتاری مانند احساس ترس و اضطراب، درماندگی، ناامیدی، کمرختی و شوکه شدن، یا خشم تجربه می شود. آنچه که به ما کمک می کند با استرس ها و حوادث سخت کنار بیاییم، "تاب آوری" گفته می شود. "تاب آوری" به این معنی نیست که تحت تاثیر مشکلات قرار نمی گیریم و ناراحت نمی شویم، بلکه تعیین می کند چطور با مشکلات کنار بیاییم، از آنها گذر کنیم و سلامت روان مان را حفظ کنیم.

بایدها و نبایدها در شرایط پراسترس و بحران

- ♦ اکثر رفتارها و واکنش هایی که افراد در هنگام حوادث و بحران های غیر منتظره از خود نشان می دهند، 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 می کند 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 جمع های پرتنش دوری کنید.
- ♦ در مورد نگرانی ها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.
- ♦ با احساس ها و فکرای خود نجنگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.



- ♦ بپذیرید 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.

سلامت روان در بحران

ویژه ارائه‌دهندگان خدمات درمانی

کار کردن در شرایط بحران می‌تواند همزمان چالش‌برانگیز و رضایت‌بخش باشد. مسائل زیادی می‌تواند در زمان بحران برای ارائه‌دهندگان خدمت تنش‌زا باشد از جمله: خطر ابتلا به بیماری و نگرانی از آسیب اطرافیان، بارکاری سنگین، مشاهده رنج و درد بیماران و خانواده‌هایشان، جدایی از خانواده، تصمیم‌گیری‌های دشوار در شرایط مرگ و زندگی، و در دسترس نبودن منابع. بنابراین توجه به پیشگیری و مدیریت استرس برای ارائه‌دهندگان خدمات درمانی ضروری است.

برای سلامت روان و سازگاری بهتر در بحران به این موارد دقت کنید:

♦ نشانه‌های استرس خود را بشناسید. هریک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش می‌دهیم. آگاهی به نشانه‌های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است. برای مثال تحریک‌پذیری، عصبانیت و از کوره در رفتن، بی‌خوابی و کابوس، ترس، خستگی، سردرد، عدم تمرکز، اسپاسم عضلانی، تپش قلب، و مشکلات گوارشی از علائم اضطراب است.

♦ در شرایط بحرانی افراد واکنشهای متفاوتی دارند مانند اضطراب، اشتغال ذهنی مکرر با مساله، سردرگمی و دوگانگی، یا احساس کمرختی به خاطر داشته باشید در بحران‌ها معمولاً اتفاق‌ها غیر طبیعی هستند و اکثراً واکنش‌های افراد طبیعی است. به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن، یا غیرطبیعی بودن نزنید. کاری که شما انجام می‌دهید شجاعانه، ایثارگرانه و بسیار ارزشمند است.

♦ در محل کار، از روش‌های ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید: حرکات کششی و نرمش، چند دقیقه قدم زدن در فضای باز، دوش گرفتن، تمرین تنفس عمیق، چند دقیقه گوش کردن به موسیقی آرام‌بخش، یا نپایش کردن می‌تواند به کاهش تنش شما کمک کند. سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهن‌تان را از کار دور کنید.

♦ وقتی کار نمی‌کنید و در خانه هستید، تا حد امکان برنامه معمول و روزمره قبلی خود را حفظ کنید. نقش خود را به عنوان عضوی از خانواده ایفا کنید، به سرگرمی‌ها و علایق خود بپردازید، ورزش کنید، و کارهایی را که برای شما آرامش‌بخش است در برنامه بگذارید.

♦ فرهنگ حمایت و کار تیمی را در محل کار تقویت کنید: افرادی که با آنها کار می‌کنید را بشناسید. از آنها در مورد نگرانی‌هایشان سؤال کنید و اگر راحت بودید در مورد نگرانی‌های خود نیز به آنها بگویید. صحبت‌های خود را به موضوع بحران و کار محدود نکنید و در مورد موضوع‌های دیگری نیز صحبت کنید. از یکدیگر حمایت کنید و حال هم را بپرسید... افراد معمولاً

هنگام استرس زیاد با خطاهای کوچک دیگران برخورد های بیش از اندازه می کنند، به یکدیگر بازخورد مثبت بدهید و تلاش و جدیت افراد را تشویق کنید.

♦ ضمن اینکه لازم است در جریان اطلاعات و اخبار به روز باشید، مواجهه با اخبار به ویژه از منابع غیرموثق و در فضای مجازی را محدود کنید. چک کردن مکرر شبکه های مجازی می تواند استرس شما را بیشتر کرده و زمان استراحت شما را که برای بازیابی توان و انرژی نیاز دارید محدود کند.

♦ مراقب باشید که علیرغم شرایط بحرانی سبک و روش حرفه ای خود را در برخورد با بیماران و مسائل آنها حفظ کنید. بخشی از فرآیند بهبود بیماران مربوط به مشاهده ما در حالت کاملاً حرفه ای مان است.

♦ در بحران ها موارد زیادی پیش می آید که خارج از کنترل ماست. سعی کنید فقط بر مواردیکه در کنترل شماست تمرکز کنید و بیش از حد به بخش هایی از بحران که کنترلی بر آن ندارید فکر نکنید.

♦ دغدغه ها و نگرانی های خانوادگی را مدیریت کنید. با نزدیکان خود در مورد برنامه کاری خود، زمان و روشی که می توانید با شما در تماس باشند و نگرانی هایشان صحبت کنید. سعی کنید برنامه منظمی برای تماس و صحبت با خانواده و دوستان داشته باشید.

♦ از خودتان مراقبت کنید. تا جایی که امکان دارد خواب و استراحت کافی داشته باشید. تغذیه سالم داشته باشید. مصرف کافئین را محدود کنید و مایعات کافی بنوشید.

♦ در صورتی که احساس کردید به دلیل استرس یا افسردگی برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا تحت فشار زیادی هستید، از روانپزشک کمک بگیرید.

برخورد با خانواده‌ی بیماران مشکوک یا مبتلا به ویروس کرونا

ویژه ارائه‌دهندگان خدمات درمانی

تصور کنید یکی از عزیزان شما با شک ابتلا به ویروس کرونا در بیمارستان بستری شده است. چه احساساتی را تجربه می‌کنید و چه فکری به ذهنتان خطور می‌کند؟ در این شرایط اغلب همراهان و خانواده‌ی بیماران در بحران هستند. واکنش افراد مختلف در بحران متفاوت است. بعضی ترس و اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند، برخی خشمگین می‌شوند و نسبت به کادر درمان پرخاشگری می‌کنند، گاهی نیز افراد کمرخت می‌شوند و احساس می‌کنند هیچ کاری نمی‌توانند بکنند. نقش تیم درمان در کاهش استرس بیماران و همراهانشان، و حمایت آنها در بحران بسیار مهم است. می‌دانیم خود شما ممکن است به دلیل شرایط کاری تحت فشار بیش از حد باشید، ولی گاه یک ارتباط کوتاه و یک آموزش ساده به خانواده می‌تواند به سلامت آنان و بیمارشان کمک کند و باعث شود شما را در روند درمان بهتر یاری کنند.

در ارتباط با همراه و خانواده بیمار این موارد را در نظر داشته باشید:

- قبل از صحبت کردن با خانواده، نام بیمار را بدانید و خودتان را معرفی کنید. همینطور بدانید دقیقاً با چه عضوی از خانواده یا همراه بیمار صحبت می‌کنید.
- اطلاعات دقیق، کافی، و صادقانه به خانواده بدهید. اینکه همراهان بدانند شما آنها را در جریان هر خبری در رابطه با بیمارشان قرار می‌دهید، اضطراب آنها را کم می‌کند. از اطمینان بخشی نابه‌جا اجتناب کنید.
- با جملات ساده و کوتاه با خانواده صحبت کنید و از اصطلاحات پزشکی استفاده نکنید. اگر قرار است از آمار و ارقام استفاده کنید، بر قسمت مثبت تمرکز کنید. برای مثال به جای اینکه بگویید ۲ درصد خطر مرگ هست، بگویید ۹۸ درصد افراد خوب می‌شوند.
- با آرامش، و حمایتگرانه با خانواده صحبت کنید. چند دقیقه صحبت‌های آنها را گوش کنید. بگویید که احساساتشان طبیعی است. به آنها اطمینان دهید که هر کاری که لازم باشد برای بیمارشان انجام می‌شود.
- گاهی خانواده‌ها در شرایط پر استرس، با تیم درمان برخورد نامناسب یا خشمگینانه دارند. این برخوردها را شخصی برداشت نکنید. شما می‌توانید شرایط بحرانی هم، اصول برخورد حرفه‌ای را در برخورد با بیماران و مسائل آنها حفظ کنید. بخشی از فرآیند بهبود بیماران مربوط به مشاهده‌ی حالت کاملاً حرفه‌ای تیم درمان است، حتی زمانی که نابحق از کادر درمان خشمگینند.
- افراد عقاید، فرهنگ و ارزش‌های متفاوتی دارند. آنها را بپذیرید و در این مورد آنها را قضاوت نکنید.

- نکات ایمنی و حفاظتی را با زبانی ساده و مستقیم به خانواده آموزش دهید.
- در صورتیکه تلفنی با خانواده صحبت می کنید بعد از معرفی خود و اینکه در مورد بیمارشان قرار است صحبت کنید از فرد پاسخگو بپرسید که آیا در شرایطی هست که بتواند به صحبت های شما گوش دهد یا خیر. اگر در شرایط مناسب بود بعد از رعایت نکات فوق و دادن خبر بلافاصله تلفن را قطع نکنید و به سؤالات آنها پاسخ دهید. اینکار باعث کاهش تنش فرد و تنش های بعدی خواهد شد.

بسته راهنمای عملی پیشگیری از فرسودگی شغلی

بخش یک: فرسودگی شغلی در مدیران و کارکنان

بخش دو: شرایط و نحوه برگزاری جلسات بازگویی روانشناختی

بخش سه: آشنایی با چند تکنیک خودآرام سازی

**فرسودگی شغلی در
مدیران و کارکنان
وتکنیکهای خود مراقبتی**

بخش یک

فرسودگی شغلی در بحران و بلایا

پژوهش های مختلف نشان داده اند که ارائه خدمت به آسیب دیدگان در هنگام بحران ، از فعالیت های پر استرس و فشارزا است (نجاریان و براتی سده ، ۱۳۷۹) افراد ارائه دهنده خدمت، ممکن است در موقعیت های فاجعه زده ، دچار علائمی از قبیل تحریک پذیری ، خستگی و تحلیل جدی توانایی هاسی شغلی ونیز کاهش توانمندی های سازگاری ، مقابله واحتمالا دچار فرسودگی وتحلیل رفتگی شغلی شوند (براتی سده ، ۱۳۸۸). شدت تنش ها واسترس های این افراد گاه تا حدی حاد وبحرانی می شود که به تشخیص های رسمی اختلالات روانی از جمله اختلال استرس پس از سانحه ، اضطراب وافسردگی می انجامد (اهرنرایک ومک کواید ، ۲۰۰۱). عواملی که به بروز تنش وفشار در این افراد می انجامد ، بخشی مربوط به ویژگیهای وخصوصیات شخصیتی افراد ، بخشی مربوط به موقعیت فاجعه وبخشی نیز مربوط به شرایط محیط کاری وشغل هستند. ترکیبی از عوامل فوق موجب می شود تا آنان تحت تاثیر سانحه وفاجعه قرار بگیرند (نجاریان و براتی سده ، ۱۳۷۹)

تداوم اپیدمی کرونا و قرار داشتن کادر سلامت در صف اول مقابله با این ویروس با گذر زمان کارکنان نظام سلامت را با چالش جدی فرسودگی شغلی مواجه کرده است.

به عقیده کارشناسان فرسودگی شغلی به تدریج غیر قابل تحمل شده و فرد را گوشه گیر و بی انگیزه کرده و با علائمی چون پرخاشگری و عصبانیت، ناامیدی، دلسردی، غیبت از کار و **کاهش احساس مسوولیت** بروز می کند. آنان معتقدند در صورتی که فرد انگیزه کافی برای ارائه خدمت در شغل خود نداشته باشد، خود را مکلف و موظف به انجام وظایف ندانسته و نسبت به شغل و محل کار خود متعهد نیست.

بدیهی است که تفاوت های فردی افراد در میزان این فرسودگی تاثیر دارد، به طوری که افراد شاغل حتی در شرایط کاری یکسان به یک میزان از عوارض روانی – اجتماعی شغل خود آسیب نمی بینند.

با انجام آموزشهای لازم در زمینه فرسودگی شغلی ، مدیران و کارکنان قادر خواهند بود با شناسایی علائم فرسودگی و استرس ، از خود وهمکارانشان مراقبت به عمل آورند و هم چنین می توانند از تکنیک های لازم برای جلوگیری و یا درمان واکنش های عاطفی شدید سود ببرند

علائم هشدار دهنده فرسودگی شغلی :

- خستگی مفرط
- کاهش اعتماد به نفس
- تند خویی ، بداخلاقی وسخنان نیشدار
- کاهش پیشرونده میزان کارآیی ونا کار آمدی

- بدبینی و بی اعتمادی به دیگران و همکاران
- خود را مقصر پنداشتن
- احساس عدم قدردانی و یا حتی خیانت از سوی سازمان متبوع
- غفلت از سلامت خویشتن و نیازهای فیزیکی
- رفتار ضد اجتماعی
- اشکال در تمرکز، عدم توانائی در تصمیم گیری و قضاوت صحیح
- اختلالات خواب
- مشکل در اشتها و تغذیه
- زیاده روی در مصرف سیگار و سایر مواد
- باورهای خود بزرگ بینانه در مورد توانائی ها و اهمیت خود (که با رفتارهای قهرمان گرایانه ولی در عین حال بی مهابا ، درگیر شدن بیش از حد در کارها و ظاهراً با نیت علاقه به دیگران همراه می گردد)

تکنیک های خود یاری گری (خود مراقبتی) جهت پیشگیری از فرسودگی شغلی:

- ❖ بیاد داشته باشید که واکنشهای شما به شرایط فعلی، طبیعی و غیر قابل اجتناب هستند
- ❖ نسبت به تنش درونی خود آگاه باشید و آگاهانه سعی در کسب آرامش داشته باشید .
- ❖ از توقعات بیش از حد و کمال گرایانه بپرهیزید ، چه در مورد خود و چه در مورد دیگران
- ❖ نیازهای اساسی را برآورده کنید. حتماً به صورت منظم بخورید و استراحت کنید. محرومیت از نیازهای جسمی شما را در معرض خطر قرار می دهد و همچنین ممکن است توانایی شما را در مراقبت از بیماران به خطر اندازد.
- ❖ به خود استراحت دهید. هر زمان ممکن باشد، به خودتان اجازه دهید کاری غیر مرتبط با شغلتان که به نظر شما سرگرم کننده یا آرامش بخش است، انجام دهید. پیاده روی، نیایش، نقاشی، گوش دادن به موسیقی، خواندن کتاب یا صحبت با یک دوست می تواند به شما کمک کند.
- ❖ اگر پرداختن و تمرکز بر فعالیت های خاص و دشوار برایتان مقدور نیست ، به فعالیت های عادی و روزمره بپردازید.
- ❖ در صورت تشدید علائم از متخصصان و روانپزشکان کمک بگیرید
- ❖ با همکاران به صورت خوش بینانه ارتباط برقرار کنید. اشتباهات یا کمبودها را به شکلی سازنده شناسایی کرده و آن ها را اصلاح کنید.
- ❖ به تفاوت ها احترام بگذارید. برخی از افراد نیاز به صحبت دارند در حالی که دیگران باید تنها باشند. این تفاوت ها را در خود، بیماران و همکاران خود تشخیص دهید و به آن احترام بگذارید
- ❖ از یکدیگر تعریف کنید. تعریف می تواند محرکی قدرتمند و تعدیل کننده ی استرس باشد.

- ❖ با کسی که با وی احساس راحتی میکنید صحبت کنید ؛ برای وی توضیح دهید که در خلال لحظات بحرانی به چه اندیشیده اید و یا چه احساسی داشته اید .
- ❖ با همتایان در مورد این که وقایع پر استرس و فشارهای موجود فعلی چگونه شمارا متاثر از خویش می سازند صحبت کنید تا آن ها از وضعیت شما آگاه باشند.
- ❖ ناامیدی ها و راه حل های خود را با یکدیگر در میان بگذارید. حل مسئله یک مهارت حرفه ای است که اغلب احساس موفقیت را حتی برای حل مشکلات کوچک فراهم می کند. در تمرین گروهی با افراد همتای خود برای بحث درباره روش های انطباقی و یافتن بهترین روش ها شرکت کنید
- ❖ اگر دچار اشکال در خواب شده اید و یا شدیداً احساس اضطراب دارید ، از دارو های خواب آور ، آرامبخش و سایر داروها و مواد استفاده نکنید. این مشکل را با روانشناس یا روانپزشک در میان بگذارید
- ❖ سعی کنید زمان هایی را به فعالیت های خاصی اختصاص دهید که از آن لذت می برید. مثل کتاب خواندن ، پیاده روی ، بازی با کودکان و تماس گرفتن با دوستان
- ❖ در صورتیکه مجبورید در چند شیفت متوالی کار کنید در صورت امکان هر روز با خانواده خود تماس بگیرید آن ها پناه شما در خارج از سیستم بهداشتی درمانی هستند. به اشتراک گذاشتن احساسات و در ارتباط ماندن با آن ها، کمک می کند که بهتر از شما حمایت کنند.
- ❖ سرعت تنفس خود را کنترل کرده و عضلاتتان را منبسط کنید (مطابق آموزش هایی که برای تکنیک تنفس کند و آرام در ادامه آمده است)
- ❖ قرار گرفتن در معرض رسانه را محدود کنید. تصاویر و پیام های نگران کننده باعث افزایش استرس شما می شود و ممکن است به کار و سلامت شما آسیب بزند.
- ❖ به خدمات خود افتخار کنید. به خود یادآوری کنید که باوجود موانع یا ناامیدی ها، شما در حال انجام یک کار شریف هستید که آن مراقبت از افراد نیازمند و حفاظت از سلامت جامعه است .
- ❖ حواستان به خودتان باشد. علائم افسردگی یا اضطرابی را خود را نظاره کنید. غم طولانی، مشکل در خواب، خاطرات مزاحم، ناامیدی، احساس خستگی زیاد یا احساس ناتوانی در انجام کارهای روزمره، بی علاقه گی به فعالیتهایی که قبلاً مورد علاقه تان بوده است یا احساس دلشوره و نگرانی مفرط. اگر این علائم را دارید از مشورت متخصصین روانشناسی یا روانپزشکی کمک بگیرید

بخش دو

شرایط و نحوه برگزاری جلسات بازگویی روانشناختی (گروه همتایان)

- ❖ این جلسات مبتنی بر گفتگوهای ساده و غیر رسمی راجع به بلایا و وقایع ناخوشایند در شرایط بحران است.
- ❖ مدیران هر واحد شرایط برگزاری جلسات بازگویی روانشناختی برای کارمندان را مهیا تا آنان بتوانند به راحتی احساسات خود را درباره شرایط بیان کنند
- ❖ جلسات بصورت منظم و بشکلی برگزار میشود که افراد همتا دور هم گرد آمده و در افراد احساس تعلق به گروه را ایجاد کند. این جلسات بمنزله یک سوپاپ اطمینان برای تخلیه بار روانی است که کارکنان در طی فعالیت در شرایط بحرانی تحمل میکنند. در این جلسات افراد تشویق میشوند تا در خصوص بدترین تجربیات خود صحبت کنند.
- ❖ بهترین شرایط برای برگزاری این جلسات بصورت روزانه و در پایان ساعت کاری (قبل از ترک محل خدمت) است. حرف زدن از فشارهای روانی و تجربیات منفی که فرد در طی روز داشته است، باعث میشود این فشارها کمتر شده و در ذهن فرد انباشته نگردد.
- ❖ بهتر است تعداد افراد شرکت کننده از ۱۵ نفر بیشتر نباشد. نحوه نشستن افراد بصورتی باشد که همه افراد یکدیگر را ببینند (مثلا دور یک میز بنشینند)
- ❖ احترام به اصل رازداری توسط کلیه اعضای جلسه یک ضرورت است. به گونه ای که افراد در زمان مطرح کردن مشکلات و استرس های خود احساس امنیت کنند و دغدغه ای نسبت به عواقب بیان احساسات و تجربیات کاری خود نداشته باشند
- ❖ هیچ یک از شرکت کنندگان نباید به خود اجازه دهد که احساسات دیگران را کوچک و بی اهمیت دانسته یا به شوخی بگیرد.
- ❖ شرکت کنندگان را تشویق کنید که توضیح دهند در لحظات بحرانی به چه می اندیشیده اند و یا چه احساسی داشته اند. افراد ترغیب میشوند درباره اینکه وقایع استرس زا و فشارهای موجود فعلی، چگونه آنان را متاثر میسازند، با همتایان و رهبر گروه صحبت کنند.
- ❖ نباید هیچ یک از شرکت کنندگان را مجبور به صحبت کردن کرد.
- ❖ وقتی یکی از افراد در خصوص تجربه تلخ یا احساسات منفی خود صحبت میکند، تسهیلگر جلسه با ابراز همدلی و تایید اینکه شرایط سخت و آزاردهنده ای را تجربه کرده است، به او اطمینان خاطر میدهد که توسط

سایرین درک میشود. همچنین از سایر اعضا خواسته میشود در صورتیکه تجربه مشابهی داشته اند در مورد آن صحبت کنند.

❖ در این جلسات افراد درباره روشهای انطباقی و یافتن بهترین روشها بحث و تبادل نظر خواهند داشت. ذکر تجربیات منفی و اعلام نظرات یا **راهکارها** توسط خود فرد یا سایر اعضای گروه، به افراد کمک میکند تا بدانند در شرایط مشابه چگونه عمل کنند

❖ **روش های انطباق** (اعم از مثبت و منفی) باید مورد بحث قرار بگیرد. یکی از روش های انطباق منفی در چنین شرایطی سوء مصرف مواد و الکل است

❖ حضور یک روانشناس دوره دیده یا روانپزشکی که با شیوه برگزاری جلسات بازگویی روانشناختی آشناست، به بهتر برگزار شدن جلسه کمک خواهد کرد.

❖ توجه داشته باشید که این جلسات به **جلسه پرسش و پاسخ با مسئولین و یا بیان انتقادات و پیشنهادات تبدیل نشود**. تاثیر مثبت این جلسات وقتی است که منحصر به بازگویی احساسات و تجربیات توسط همکاران و ابراز همدلی و ذکر تجربیات مشابه توسط سایر حضار باشد. در صورت نیاز به بیان کردن انتقادات و پیشنهادات، جلسات مجزایی برگزار گردد.

بخش سه

آشنایی با چند تکنیک خود آرام سازی

الف. کنترل تنفس

وقتی تحت استرس قرار دارید تنفس سریع و سطحی می شود و تغییرات بدنی را که در این حالت اتفاق می افتد، تشدید می کند. و همچنین باعث می شود اکسیژن کافی به مغز نرسد و فکر کردن سخت تر شود. تکنیک های تنفس سریع کار می کنند. اساس، این تکنیک ها یک شیوه سریع آرام کردن بدن است. بنابراین، اصلاح تنفس می تواند سطح برانگیختگی را به سرعت کاهش داده و فرد را از وضعیت واکنش جنگ و گریز خارج کند

به صورت راحت در صندلی بنشینند و وبه صورت زیر عمل کنید:

- ✓ بصورت معمول یک نفس بکشید و نفس خود را نگه داشته و تا ۶ بشمارید (نفس عمیق نکشید)
- ✓ وقتی به شماره ۶ رسیدید ، نفس را بیرون دهید و بصورت آهسته کلمه « آرام باش» را به خود بگویید.
- ✓ در یک سیکل ۶ ثانیه ای نفس را به کندی به درون برده و سپس بیرون دهید، یعنی برای ۳ ثانیه هوا را به درون برده و به مدت ۳ ثانیه نیز بیرون دهید. بدین ترتیب در هر دقیقه، ۱۰ تنفس خواهید داشت.
- ✓ مطمئن باشید که هوا را از طریق بینی به نحوی وارد قفسه سینه خود کنید که احساس کنید هوا تا درون شکم وارد شده است.
- ✓ از دهان هوا را بیرون دهید و کلمه « آرام باش» را به خود بگویید.
- ✓ در انتهای هر ۱۰ تنفس، دوباره نفس خود را برای ۶ ثانیه نگه دارید ، سپس آن را بیرون دهید و کلمه آرام را به خود بگویید.
- ✓ دوباره سیکل تنفس ۶ ثانیه ای یعنی ۳ ثانیه دم و ۳ ثانیه بازدم را تکرار کنید.

ب: تکنیک آرام سازی عضلانی

ابتدا محلی آرام با دمایی مناسب را انتخاب کنید، جایی که چیزی یا کسی مزاحم شما نشود. زمانی از روز را انتخاب کنید که برایتان راحتتر و آرامتر است .

بدن خود را در وضعیت راحتی قرار دهید و چشمان خود را ببندید .
برای چند دقیقه به نفس کشیدن خود توجه کنید .آرام و راحت تنفس کنید. دو الی سه شماره دم، و دو الی سه شماره بازدم .
کلمات "آرام "و " راحت " را هنگام بازدم با خود مرور کنید .

این تمرین با تمام عضلات بدن سر و کار دارد. به شما می‌آموزد چگونه عضلات را منقبض و سپس رها کنید. هنگام دم عضلات را منقبض و هنگام بازدم آنها را رها کنید.

✓ از دستان خود شروع کنید. یک دست خود را محکم مشت کنید به انقباضی که در عضلات دست و ساعد صورت گرفته توجه کنید. برای چند ثانیه به این انقباض توجه کنید و سپس عضلات دست را رها کرده و راحت بگذارید. سعی کنید از تفاوت میان انقباض و آرامش عضلات آگاه شوید. ممکن است بدن شما کمی مورمور شود، این، نشان دهنده پیشروی تمرین آرامسازی شماست.

✓ همین تمرین را با دست دیگر خود انجام دهید هر بار که گروهی از عضلات را رها میکنید به حسی که عضلات در هنگام آرامش تجربه میکنند، دقت کنید. سعی نکنید آرامش عضلات را فراهم کنید، بلکه تنها انقباض را رها کنید. هر چه قدر که میتوانید به عضلات خود فرصت رها بودن بدهید. به تفاوت انقباض و رها بودن عضلات فکر کنید.

اکنون همین تمرین را با عضلات دیگر بدن خود ادامه دهید. هر بار به مدت چند ثانیه آن ها را منقبض نموده و سپس رها کنید. در هنگام انقباض به حس عضلات خود آگاه باشید و سپس آن ها را رها کنید. بهتر است هر بار به همان ترتیب دفعه قبل روی عضلات کار کنید

برای تاثیر بیشتر این تمرینات کارهای زیر را انجام دهید:

- تمرینات را به صورت روزانه انجام دهید.
- سعی کنید آرامسازی را در برنامه روزمره خود بگنجانید.
- یاد بگیرید که بدون منقبض نمودن عضلات، بدن را رها و راحت بگذارید
- از بخشهایی از این تمرینات برای حل مشکلات خود در شرایط دشوار استفاده کنید، مانند آرام نفس کشیدن
- آرامش را بیش از پیش وارد زندگی خود کنید.

ج: پرت کردن حواس

معمولاً اگر توجه خود را از روی علائم اضطراب خود بردارید، ناپدید خواهند شد سعی کنید به اطراف بنگرید. به جزئیات دقت کنید، به شماره میزها، به نوع کفش افراد و به مکالمات آن ها. از زمانی که حواس خود را پرت کردید، دست کم سه دقیقه طول میکشد تا شدت علائم اضطراب کاهش یابد.

منابع:

- ۱- یاسمی، محمد تقی و دیگران. حمایت های روانی - اجتماعی در بلایا و حوادث غیر مترقبه ویژه پزشکان عمومی، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت. دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد. زمستان ۱۳۹۰
- ۲- یاسمی، محمد تقی و دیگران. حمایت های روانی - اجتماعی در بلایا و حوادث غیر مترقبه ویژه مدیران بهداشتی، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت. دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد. مشهد: انصار. زمستان ۱۳۹۰
- ۳- علی زادگان، شهرزاد و دیگران. حمایت های روانی - اجتماعی پس از حوادث غیر مترقبه راهنمای مدیران اجرایی. اصفهان: انتشارات پارس ایلیا. ۱۳۹۱ ه.ش
- ۴- کمک های اولیه روانشناختی (ترجمه کتاب: Psychological first aid guide for field workers از انتشارات سازمان جهانی بهداشت (who) ترجمه: فرامرز، رویا. انتشارات اندیشمند. ۱۳۹۳ ه. ش.
- ۵- سلامت روان در بحران، ویژه ارائه دهندگان خدمات درمانی. دستورالعملهای وزارت بهداشت - درمان آموزش پزشکی ۱۳۹۹ ه.ش
- ۶- راهنمای مدیریت بحران و سلامت روان، ویژه مدیران تیمهای بهداشتی و درمانی. دستورالعملهای وزارت بهداشت - درمان آموزش پزشکی ۱۳۹۹ ه.ش
- ۷- دادفر، محبوبه -کولیوند، پیر حسین و همکاران. حمایت های اجتماعی روانی در بلایا: ویژه امدادگران. تهران: انتشارات میر ماه، ۱۳۹۴ ه.ش.
- ۸- فتحعلی لواسانی، فهیمه. مدیریت استرس، کتاب مرجع، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد. ۱۳۹۶ ه.ش.
- ۹- حفظ سلامتی کارکنان کادر درمان در بیماری ویروس کرونا. برگرفته از سایت انسیتو روانپزشکی تهران، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان به آدرس: (tip.iums.ac.ir) ترجمه: صالحی، مهدیه
- ۱۰- پرداختن به سلامت روان و جنبه های روانی-اجتماعی شیوع COVID-19. برگرفته از سایت دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (tip.iums.ac.ir) انسیتو روانپزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران

پروتکل اجرایی حمایت

از سلامت روان کارکنان

در شرایط پاندمی کرونا

ویژه واحدهای پشتیبانی و خدمات رسانی

نظام سلامت در بحران کرونا

نسخه 1.1

آبان ماه 1399

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فهرست عناوین:

بیان مسئله و اهمیت موضوع

اقدامات اجرایی

تشکیل کمیته سلامت روان کارکنان در بحران

سطح اول: کمیته سلامت روان کارکنان دانشگاه

اعضای کمیته دانشگاه

شرح وظایف کمیته

دانشگاه

سطح دوم: کمیته سلامت روان کارکنان شبکه بهداشت و درمان شهرستان

اعضای کمیته شهرستان

شرح وظایف کمیته شهرستان

اولویتهای

اجرایی در کمیته سلامت روان کارکنان شبکه بهداشت و درمان

تشکیل کارگروه علمی مشورتی حمایت های روانی-اجتماعی کارکنان

شرح وظایف کمیته

اعضای کمیته

پیوستها

بیان مسئله و اهمیت موضوع:

وقتی یک بحران سلامت افراد را تهدید میکند بویژه اگر با مرگ و میر همراه باشد معمولاً همه توجهات معطوف به سلامت جسمی شده و ابعاد روانی- اجتماعی سلامت از قلم می افتد. حتی وقتی که قرار است

حمایت روانی - اجتماعی از آسیب دیدگان صورت گیرد، باز هم کسانی که مشغول خدمت رسانی به آسیب دیدگان هستند، مورد غفلت واقع میشوند.

در این میان نقش قهرمان گونه ای که به طور سنتی به پرسنل بهداشتی - درمانی داده می شود سبب می گردد که از این افراد انتظار برود که خستگی ناپذیر، فارق از خود، متمرکز بر دیگران و دارای توان فوق انسانی باشند.

اما در واقعیت، آنها هم بعنوان یک انسان، با دغدغه های شخصی خود درگیر بحران هستند و علاوه بر آن بدلیل روبرو شدن با چالشهای خدمت رسانی، بار مضاعفی را بر دوش جسم و روان خود احساس میکنند. کار کردن در شرایط بحران در عین حال که رضایتبخش است، چالش برانگیز نیز هست. چرا که مسائل زیادی در زمان بحران برای اکثر ارائه دهندگان خدمت تنش زا است. علاوه بر استرس ناشی از ابتلا به بیماری که این افراد را بیش از سایرین تهدید میکند، نگرانی از آسیبی به اطرافیان، دوری از خانواده، نوبت های کاری متوالی، محدودیت اسیتفاده از مرخصی، مشیاده رنو و درد بیماران و خانواده هاییشان، مواجهه مکرر با فوت بیماران و ناراحتی ناشی از آن، تصمیم گیریهای دشوار در شرایط مرگ و زندگی، و در دسترس نبودن منابع و امکانات کافی..... موجب فرسودگی شغلی آنها می شود. مواجهه نیروهای بهداشتی، پزشکان و پرستاران با برخوردهای پر خاشگرانه بیماران یا همراهان بیمار نیز از دیگر علل خستگی و فرسودگی شغلی این قشر محسوب میشود برای مبارزه در ست با این بیماری، کارکنان نظام سلامت باید در بالاترین سطح سلامت روان و روحیه قرار داشته باشند. چرا که آنها که نرم افزاری به نام روان را در سخت افزاری بنام ج سم بکار میگیرند و چگونه میتوان تصور کرد که قویترین سخت افزارها بدون نرم افزار مناسب، کارایی داشته باشد؟!

منظور از کارکنان نظام سلامت هر یک از مدیران، پزشکان، کارشناسان، نیروهای پشتیبانی و خدماتی در مراکز بهداشت، درمانگاه ها و بیمارستان ها، ستادهای راهبری، عملیاتی و پشتیبانی این حوزه است که در مقابله با کرونا فعالیت میکنند. آنان جان خود را در معرض خطر ابتلا قرار داده اند تا از سلامت جامعه حفاظت کنند. لذا حمایت از جنبه های روانشناختی سلامت در این عزیزان، فوریتی است که کمتر مورد توجه واقع میشود و لذا می طلبد یک کمیته سیاستگذار در سطح ستاد دانشگاه و کمیته های اجرایی در سطح شبکه های بهداشت و درمان (به ریاست بالاترین مقام اجرایی) به این موضوع ورود جدی پیدا کنند.

این کمیته ها با برنامه ریزی و نظارت بر اجرای دقی برنامه ها، پشتوانه روانی لازم، برای حمایت از ارزشمندترین سرمایه دانشگاه را فراهم مینمایند.

اقدامات اجرایی:

الف) تشکیل کمیته سلامت روان کارکنان در بحران

هدف از تشکیل این کمیته: برنامه ریزی و جاری سازی تصمیماتی است که به حفظ، ارتقاء و بهبود سلامت روان کارکنان بعنوان مهمترین سرمایه سازمان توجه دارد این کمیته در دو سطح تشکیل میگردد:

۱. ستاد دانشگاه (کمیته دانشگاه)

۲. شبکه های بهداشت و درمان (کمیته شهرستان)

1. کمیته سلامت روان کارکنان دانشگاه

▪ اعضای کمیته دانشگاه

- رئیس کمیته: رئیس دانشگاه
- دبیر کمیته: مدیر روابط عمومی دانشگاه
- معاونین دانشگاه
- مدیر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد (معاونت بهداشتی)
- مدیر گروه روانپزشکی (معاونت آموزشی)
- مدیر سرمایه انسانی (معاونت توسعه)

- سایر افراد به صلاحدید رییس کمیته و به فراخور موضوع دستورکار در جلسه دعوت خواهند شد

▪ شرح وظایف کمیته دانشگاه:

- بر اساس شرایط کاری کارکنان در ستاد دانشگاه، معاونتها و واحدهای تابعه، نیازهای سلامت روانی- اجتماعی کارکنان را در دستورکار خود قرار داده، راهکارهای اجرایی آنرا مصوب می نماید.
- از توان کارگروه علمی-مشورتی دانشگاه، جهت تعیین نیازهای کارکنان و تدوین راهکارهای اجرایی استفاده می کند .
- مصوبات را برای اجرا به واحدهای زیر مجموعه (مسئول اجرای مصوبه) کتبا ابلاغ می نماید .
- گزارشات مکتوب معاونتها و شبکه های بهداشت و درمان را دریافت کرده و بر اجرایی شدن مصوبات هر جلسه نظارت بعمل می آورد.

2. کمیته سلامت روان کارکنان شبکه بهداشت و درمان شهرستان

□ اعضای کمیته شهرستانی

- رییس کمیته: مدیر شبکه بهداشت و درمان
- دبیر کمیته: مسئول روابط عمومی

- معاونین شبکه
- کارشناس مسئول واحد سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد
- مسئول امور اداری
- یک نفر پزشک مسلط به آخرین دستورالعمل کوید 19
- سایر افراد به صلاحدید رییس کمیته و به فراخور موضوع دستورکار میتوانند در جلسه دعوت شوند

□ شرح وظایف کمیته شهرستان:

- شرایط اجرای مصوبات ابلاغی از کمیته دانشگاه را فراهم کند.
- بر اساس شرایط هر شبکه، نیازهای سلامت روانی-اجتماعی کارکنان را در دستورکار خود قرار داده و راهکارهای اجرایی آنها مصوب و برای اجرا به واحدهای زیر مجموعه (مسئول اجرای مصوبه) ابلاغ نماید .
- از توان کارگروه علمی-مشورتی دانشگاه، جهت سنجش وضعیت سلامت روان کارکنان، تعیین نیازهای کارکنان و تدوین راهکارهای اجرایی استفاده کند .
- پیگیری اجرایی شدن مصوبات هر جلسه
- تهیه گزارش اقدامات و اعلام آن بصورت ماهیانه به کمیته سلامت روان دانشگاه

□ اولویتهای اجرایی در کمیته سلامت روان کارکنان شبکه بهداشت و درمان

موارد ذیل در اولویت تصمیم گیری و پیگیری این کمیته قرار گیرد:

□ توجه به وضعیت کارکنان مبتلا به کووید 19:

- تهیه لیستی از کارکنان (و در صورت امکان اعضای خانواده کارکنان) مبتلا به کووید 19 بصورت روزانه
- تماس تلفنی با کارکنان مبتلا بمنظور جویا شدن حال ایشان، در صورت لزوم ارسال آخرین دستورالعمل های مراقبتی کووید 19 ، و تا حد امکان حمایت های پزشکی ، روانشناختی و.....
- نسبت به پرسنلی که به علت خدمت رسانی در بخش های کرونایی به این بیماری مبتلا شدند بی تفاوت نبوده و با رعایت پروتکلها، اقدام به سرکشی، دیدار و دلجویی از آنها شود.
- در صورت نیاز و در حد امکان، یک تیم کاری مشخص، وکیفه پیگیری تسهیلات لازم جهت ویزیت بموقع، انجام آزمایشات و خدمات پاراکلینیک، پیگیری تامین داروها، بستری در شرایط مناسب و سایر حمایت های مورد نیاز این گروه از کارکنان را بر عهده داشته باشند .
- در صورت بستری شدن پرسنل در بیمارستان، پیگیری وضعیت در بیمارستان، انجام حمایت های لازم (پزشکی ، روانشناختی ، اجتماعی و...) تا حد امکان و اعلام گزارش وضعیت ایشان به خانواده، برقراری تماس تلفنی یا تصویری با خانواده در حد مقدرات
- پیگیری رفع مشکلات اداری و مرخصی استعلاجی پرسنل (برابر دستورالعمل کووید 19)
- در صورت فوت فرد یا یکی از اعضای خانواده: توجه به برگزاری مراسم متناسب باشرایط ،ارسال بنر یا اطلاعیه تسلیت و ... ، حضور نماینده درب منزل برای اعلام تسلیت همکاران(با رعایت پروتکلها)، ارائه مشاوره سوگ به بازماندگان، سایر حمایت های روانی اجتماعی مورد نیاز در حد مقدرات

□ توجه به توانمند سازی کارکنان در خودمراقبتی سلامت روان

- ترغیب کارکنان به خودارزیابی دوره ای سلامت روان (چک لیست توسط کارگروه علمی مشورتی تهیه خواهد شد)
- آموزش خودمراقبتی سلامت روان و تکنیکهای خود یاری گری به کارکنان (پیوست میباشد)

□ توجه به بازتوانی روانی کارکنان و کاهش استرس شغلی

- تبیین دقی وکایف هر شخص، آموزش دقی نحوه انجام آن و اطمینان از تسلط هریک از کارکنان بر شیوه صحیم انجام وکایف کاری روزانه (چک لیست پیوست میباشد). نامشخص بودن وکایف محوله و عدم تسلط کارکنان به شرح وکایف، از مهمترین عوامل ایجاد استرس و فرسودگی شغلی است.
- بازدید مدیران و مسئولین از واحدهای کاری بجهت تقویت روحیه و قدردانی از نیروها حتی بدلیل کسب موفقیت های کوچک
- توجه به شیوه صحیم طرح مشکلات کاری و عملکردی کارکنان (توجه به نکات مثبت و منفی عملکرد افراد بصورت همزمان، پرهیز جدی از: بزرگنمایی خطاها یا زیر سؤال بردن شخصیت انسانی افراد)
- تلاش مسئولین و کارکنان هر واحد در جهت کاهش تنش در محیطهای کاری
- توجه به استراحت کافی، تغذیه مناسب، ورزش، نیایش، تنفس عمی و حرکات کششی و

...

- برگزاری جلساتی بصورت نشستهای صمیمانه و بازگویی روانشناختی در سطوح مختلف کاری (در سطم مراکز محیطی، در سطم کارکنان ستادی، در سطم مدیر و معاونین). این جلسات بمنظور کاهش بار روانی و تخلیه هیجانات منفی و حمایت روانی افراد از یکدیگر برگزار میگردد. لازم است در این جلسات افراد بتوانند براحتی از دغدغه ها، سختی ها و لحظات پر استرس کاری، تجربه های مثبت یا منفی روزهای گذشته صحبت کنند (بر اساس دستورالعمل پیوست).

✓ برنامه ریزی جهت جلوگیری از فرسودگی شغلی کارکنانی که در خط مقدم و در تماس با

بیماران یا در شرایط سخت کاری هستند

- تدوین شیفتهای چرخشی تا حد امکان
- توجه به لزوم استفاده از مرخصی کارکنان این واحدها تا حد امکان
- چرخشی کردن خدمات فرساینده و با فشار روانی بالا بین پرسنل
- انجام آموزشهای خود مراقبتی به پرسنل جهت پیشگیری و شناسایی زود هنگام علائم فرسودگی شغلی و افسردگی در خودشان و درخواست کمک های لازم
- غربالگری دوره ای کارکنان از نظر فرسودگی شغلی و علائم اختلالات سلامت روان (بر اساس فرمهای خود ارزیابی که توسط کارگروه علمی مشورتی دانشگاه تهیه خواهد شد) (• تسهیل دسترسی به سطوح تخصصی (روانپزشکی و روانشناسی) ویژه مراجعه کارکنانی که علائمی از افسردگی، استرس شغلی، فرسودگی شغلی را دارند

- تشکیل یک تیم روانشناسی توانمند و اختصاص شماره تلفنی جهت ارائه مشاوره تلفنی) در شیفت های کاری مشخص (به کارکنانی که تحت تاثیر کار در شرایط بحران نیازمند خدمات روانشناختی هستند. در صورت لزوم معرفی و ارجار جهت دریافت خدمات تخصصی حضوری انجام شود. فرآیند ارجار و افراد ارائه دهنده خدمات تخصصی، کاملاً تعریف شده و مشخص باشد.
- قدردانی (بصورت کتبی یا شفاهی) از خانواده کارکنانی که بدلیل شیفتهای طولانی کاری، امکان حضور در کنار خانواده برای ایشان کاهش یافته است

✓ توجه به کارکنانی که از نظر احتمال ابتلا به کرونا جزو گروه پرخطر محسوب میشوند

- تهیه لیستی از این کارکنان براساس آخرین دستورالعمل کووید 19) با توجه به مستندات پزشکی افراد)
- آموزش این کارکنان در خصوص نحوه مراقبت از خود و کمک به رفع دغدغه های سلامتی در این کارکنان

- در صورت امکان برنامه ریزی جهت کار در بخشهای کم خطر و)مطاب با ضوابط و

شرایط موجود)

ب)تشکیل کارگروه علمی مشورتی حمایت روانی اجتماعی کارکنان

- هدف از تشکیل این کمیته: وجود پشتوانه علمی و ارائه مشورت تخصصی جهت تصمیم گیری در کمیته سلامت روان کارکنان

▪ شرح وظایف کارگروه:

- تهیه مستندات علمی حمایت های روانی اجتماعی در بحران و بلایا و تطبی این مستندات با شرایط بحران فعلی
- ارائه مشاوره علمی به رییس کمیته سلامت روان کارکنان
- نظارت علمی بر شکل گیری و نحوه برگزاری جلسات بازگویی روانشناختی جهت کارکنان
- تدوین فرآیندهای دسترسی کارکنان به خدمات روانشناختی و روانپزشکی و ارائه به کمیته سلامت روان کارکنان
- بررسی شرایط کارکنان از نظر سلامت روان و اعلام نیازها به کمیته سلامت روان کارکنان
- ارائه راهکارهای پیشگیری از فرسودگی شغلی کارکنان در سطوح مختلف شبکه و پیشنهاد به کمیته سلامت روان کارکنان • استخراج فرآیندهایی که منجر به استرس شغلی یا فرسودگی در کارکنان میگردد و اعلام به کمیته سلامت روان کارکنان

- تدوین عناوین پژوهشهای کاربردی مورد نیاز در زمینه سلامت روان کارکنان و اعلام به کمیته سلامت روان کارکنان

▪ اعضای کارگروه

❖ در سطح ستاد دانشگاه:

- دبیرخانه کارگروه: مدیریت سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشتی
- مدیر امور بیمارستانها معاونت درمان
- مدیر پرستاری معاونت درمان
- متخصص روانپزشکی مسلط به دستورالعملهای حمایتیهای روانی اجتماعی در بحران و بلایا

(ترجیحا عضو هیئت علمی، به پیشنهاد معاونت بهداشتی و به انتخاب ریاست دانشگاه)

- روانشناس بالینی مسلط به دستورالعملهای حمایتیهای روانی اجتماعی در بحران و بلایا

(ترجیحا عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی یا دانشگاههای وزارت علوم، به پیشنهاد معاونت بهداشتی و به انتخاب ریاست دانشگاه)

- مدیر گروه بیماریهای واگیر معاونت بهداشتی
- رئیس اداره بحران و بلایا معاونت بهداشتی
- برحسب ضرورت میتوان از سایر اساتید و کارشناسان تخصصی یا متخصص عفونی برای شرکت در جلسه دعوت بعمل آید

❖ در سطح شهرستان:

- دبیر کارگروه: کارشناس مسئول واحد سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت شهرستان

- مدیر/مترون بیمارستان
- روانپزشک مسلط به دستورالعملهای حمایتی روانی اجتماعی در بحران و بلایا
- روانشناس بالینی مسلط به دستورالعملهای حمایتی روانی اجتماعی در بحران و

بلایا

(ترجیحا شاغل در بیمارستان یا مرکز بهداشت)

- کارشناس مسئول واحد بیماریها یا کارشناس بیماریهای واگیر واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریهای مرکز بهداشت شهرستان
- کارشناس بحران و بلایای مرکز بهداشت شهرستان
- برحسب ضرورت میتوان از سایر کارشناسان تخصصی یا متخصص عفونی برای شرکت در جلسه دعوت بعمل آید

0 توجه: تصمیمات کمیته سلامت روان نباید با نظر علمی و تخصصی این کارگروه مغایرت داشته باشد.

سوگواری در همه گیری کرونا

با همه گیری ویروس جدید کرونا در کشور، متأسفانه افرادی عزیزان خود را با این بیماری از دست می دهند. خانواده های سوگوار علاوه بر مصیبت از دست دادن عزیزشان، با شرایط سخت دیگری نیز مواجه هستند. به علت خطر گسترش ویروس، اجازه برگزاری مراسم خاکسپاری معمول به نزدیکان داده نمی شود، خانواده ها فرصتی ندارند از عزیزشان خداحافظی کنند، بر سر مزار بروند و یا مراسمی درخور برای او بگیرند. اگر شما سوگوار عزیزی به دلیل کرونا ویروس هستید یا کسی از اطرافیان شما سوگوار است بدانید کنار آمدن با فقدان همواره سخت است اما بعضی کارها به سازگاری بهتر در این شرایط کمک می کند.

- برگزاری مراسم نقش مهمی برای کمک به فرد سوگوار برای کنار آمدن با فقدان دارد. از طرفی با شرایط موجود امکان برگزاری مراسم عمومی وجود ندارد. سعی کنید مراسم سوگواری را با حداقل تعداد افراد و حتی تنها با اعضای خانواده خود برگزار کنید.
- به خاطر داشته باشید که همه گیری تمام خواهد شد و شما می توانید در آن زمان مراسم عمومی درخور برگزار کنید. می توانید مراسم را در زمان خاصی مانند روز تولد یا هر زمان دیگری که برای شما معنی دار است برگزار کنید.
- می توانید سوگواری را به صورت مجازی با دیگر افراد خانواده و دوستان انجام دهید. می توانید همگی در ساعت مشخصی به صورت مجازی با هم همراه شوید و مراسمی که به شما آرامش می دهد تا حد امکان برگزار کنید. با هم دعا بخوانید، در مورد فرد متوفا با هم حرف بزنید، از خاطرات مشترک و درمورد احساسات خود با هم صحبت کنید.
- کاری که به شما آرامش می دهد را برای سوگواری انتخاب کنید و برای مراسم خصوصی خود شروع و پایان در نظر بگیرید. برای مثال می توانید در زمان خاصی از روز یا هفته به یاد عزیز از دست رفته شمع روشن کنید، یا شعر یا دعایی را با صدای بلند بخوانید.
- برای خود و مرور خاطرات با عزیز از دست رفته وقت بگذارید. می توانید مجموعه ای از عکس ها، خاطرات، نامه ها، نوشته ها یا هر وسیله خاطره انگیز فرد متوفی درست کنید، یا یک مجموعه ای از آهنگ ها و فیلم هایی که شما را یاد او می اندازد درست کنید.
- به یاد فرد متوفا کاری انجام دهید. می توانید به یاد او به خیریه ای کمک کنید، کاری که او دوست داشته انجام دهید، درخت یا گلی به یاد او بکارید.
- در زمان مناسب، وقتی از ایمنی خود و دیگران از نظر گسترش ویروس اطمینان دارید، سر مزار بروید.

- غمگینی، شوک، انکار یا عدم باور، گیجی، خشم، احساس گناه، یا احساس رهایی معمولاً در سوگ تجربه می شوند و همهء این حس ها طبیعی است. احساس خود را بپذیرید و با نزدیکان خود در مورد آن صحبت کنید.
- مراقب سلامتی خود باشید. خواب کافی داشته باشید، تغذیه سالم داشته باشید، از مصرف الکل و مواد برای سرکوب حس های منفی پرهیز کنید.
- اگر احساس نیاز می کنید یا اگر اطرافیان به شما توصیه می کنند از مشاور، روانشناس، یا روانپزشک کمک بگیرید. در این شرایط مراکز متعددی مشاوره و ویزیت آنلاین ارائه می کنند.

توصیه‌هایی برای افراد مبتلا به « وسواس » در همه گیری ویروس کرونا

با شیوع ویروس جدید کرونا، اغلب افراد اضطراب را تجربه می‌کنند و این مختص افراد مبتلا به وسواس نیست. اما این افراد ممکن است، واکنش شدیدتر و یا اضطراب بیش‌تری را تجربه کنند. اگر شما هم چنین شرایطی دارید بدانید:

- شما تنها نیستید. طبیعی است که همه میزانی از اضطراب را داشته باشیم. به خودتان بگویید "من ممکن است اضطراب زیادی داشته باشم و در این شرایط طبیعی است." یا "واقعاً شرایط سختی برای همه ما است."
- توجه کنید که چه چیزی شروع کننده «تمیزکردن و شستن» است؟ آیا شستشو را برای رعایت توصیه‌های پیشگیرانه انجام می‌دهید؟ یا برای رهایی از افکار مزاحم و اضطراب؟
- کارهای توصیه شده را انجام دهید نه بیشتر نه کمتر، و سعی کنید به افکار وسواسی توجه نکنید. وقتی به توصیه‌های ارائه شده عمل کردید به خود بگویید "کافی است". اگر فکری دارید مانند اینکه "آیا درست انجام دادم؟"، "مدت شستن دستم کافی بود؟" سعی کنید آنها را کنار بگذارید.
- اخبار را تنها یک بار در روز از منبع معتبر پیگیری کنید. از چک کردن مکرر اخبار و خواندن مکرر مطالبی در مورد ویروس خودداری کنید.
- میزان خطر را بیش از آنچه هست تخمین نزنید. درست است ابتلا به ویروس کرونا نگران‌کننده است، اما تعداد زیادی از افراد مبتلا علائم خفیف و متوسط دارند.
- سعی کنید روی موضوع کرونا و نگرانی‌های آن کمتر تمرکز کنید و سعی کنید خودتان را با کارهای دیگری سرگرم کنید.
- به "اکنون" و "اینجا" تمرکز کنید. در حال حاضر و اینجا همه چیز برای من مناسب است. دائم فکر نکنید چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد؟
- سعی کنید عدم قطعیت را بپذیرید. اضطراب ریشه در عدم تحمل ابهام دارد. شما ویروس را نمی‌بینید و نمی‌توانید صد درصد مطمئن شوید همه چیز امن است. به هر حال ما همه چیز را نمی‌توانیم کنترل کنیم.
- در صورت آزار دهنده بودن علائم و ادامه دار بودن آن، اگر با وجود به‌کارگیری روش‌های خودمراقبتی نتوانستید عملکرد روزمره خود را حفظ کنید با پزشک، روانشناس، یا روانپزشک مشورت کنید. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می‌شوند.