



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مدیریت استرس در

دوران شیوع ویروس کرونا



تاریخ آخرین بازنگری: ۱۳۹۹/۱۲/۰۱

کد پمفلت: PA-00-105

شماره بازنگری: ۰۲

کمیته آموزش خودمراقبتی به بیمار و خانواده

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

زمستان ۹۹

تمرین آرام سازی برای کودکان:

نقاشی کردن: به کودکان کمک کنید در مورد موضوعی که نسبت به آن ترس و یا نگرانی دارند، نقاشی بکشند.

قصه گویی: به کودکان کمک کنید موضوعی که نسبت به آن ترس و یا نگرانی دارند را به صورت داستان بازگو کنند.

نکات زیر می تواند به کاهش استرس قبل، حین و بعد از یک فاجعه یا حادثه کمک کند:

با فرزندان خود صحبت کنیم تا آنها بدانند که ما آماده ایمن نگه داشتن آنها هستیم. حقیقت را در مورد آنچه اتفاق افتاده است بگویید تا بتوانند درک کنند. به کودکان فرصت دهیم تا درباره آنچه در مورد آن فکر می کنند صحبت کنند. در صورت بروز جدایی (به عنوان مثال بستری در بیمارستان) از برقراری تماس منظم (مثلاً از طریق تلفن) و دلگرمی و اطمینان بخشی غافل نشوید. سعی کنید برنامه های سرگرمی و بازی کودکان را در منزل بیشتر کنید.

سامانه های تلفنی ۱۹۱، ۴۰۳۰ و ۳۱۴۴۹۴۴۹

پاسخگوی سؤالات شما در مورد بیماری کرونا هستند.



منبع: سایت سازمان بهداشت جهانی

WWW.Who.int

توصیه هایی برای والدین در مدیریت بحران

ویروس کرونا:

این روزها به دلیل اخبار نگران کننده همه گیری کرونا، بسیاری از کودکان نیز مانند بزرگسالان نگران و مضطرب هستند. کودکان نیز مانند بزرگسالان تحت تاثیر بحران قرار می گیرند ولی ممکن است نتوانند در مورد آن صحبت کنند.

توجه: همه کودکان به روشی یکسان به وضعیت اضطراری پاسخ نمی دهند و برخی واکنش شدیدتر و طولانی تری دارند.

برای نوزادان تا ۲ سال: ممکن است شیرخواران بدخلق تر شوند، بیش از حد معمول گریه کنند و یا بخواهند بیشتر در آغوش باشند و مورد نوازش قرار گیرند.

برای افراد ۳ تا ۶ سال: کودکان پیش دبستانی و مهدکودک ممکن است به رفتارهای مراحل قبلی رشد خود بازگردند (عدم کنترل ادرار و مدفوع در طول روز یا شب ادراری یا ترس از جدا شدن از والدین / مراقبان خود) و یا ممکن است دچار اوقات تلخی و یا به خواب رفتن دشوار گردند.

برای افراد ۷ تا ۱۰ سال: کودکان بزرگتر ممکن است دچار احساس ناراحتی یا ترس از وقوع مجدد رخداد گردند. همسالان ممکن است با یکدیگر اطلاعات نادرست را به اشتراک بگذارند. اما ما والدین یا مراقبان می توانیم اطلاعات غلط را اصلاح کنیم.

این برگه آموزشی در بردارنده نکاتی در مورد مدیریت استرس در دوران کرونا است. لطفاً این مطالب را با دقت مطالعه بفرمایید. ضمناً در صورت نیاز به دریافت خدمات پزشکی و پرستاری می‌توانید با مراکز مراقبت های بالینی در منزل و مراکز مشاوره و ارائه مراقبت های پرستاری مورد تایید دانشگاه که در لینک ذیل معرفی شده‌اند تماس بگیرید.

<https://www.mums.ac.ir/nursing-care-at-home>



مقدمه:

ترس، نگرانی و استرس، پاسخ‌های عادی در برابر تهدیدها و مواجهه با پدیده های ناشناخته و نامشخص هستند. بنابراین طبیعی و قابل درک است که مردم در دوران همه گیری کووید-۱۹ دچار ترس شوند. علاوه بر ترس ناشی از مواجهه با ویروس، تغییرات قابل توجهی نیز در زندگی روزمره ما به وجود آمده و حرکات ما در جهت تلاش برای مهار و کند کردن شیوع ویروس محدود شده است.

در مواجهه با واقعیت های جدید دورکاری و کار در خانه، بی کاری موقت، تحصیل کودکان در خانه و عدم تماس فیزیکی با سایر اعضای خانواده، دوستان و همکاران، مراقبت از سلامت روان نیز مانند سلامت جسمی اهمیت دارد.

با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری چگونه برخورد کنید؟

- دستهایتان را مکرراً بشویید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری و اطمینان خاطر شماست

- با دوستان و اطرافیان خود به صورت تلفنی یا ارتباط تصویری صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانی‌ها به بهتر شدن حال شما کمک می‌کند ولی صحبت‌های خود را به اخبار کرونا محدود نکنید.

- به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک می‌کند که توان خود را بازیابی کنید.

- بیماران را با کلماتی که بار منفی دارند خطاب نکنید. کلماتی نظیر قربانی، کرونایی و خانواده کرونایی به شدت بار منفی داشته و می‌تواند باعث آزار بیمار و اطرافیان وی شود. این بیماران افرادی هستند که مبتلا به بیماری کووید-۱۹ شده اند و بعد از بهبودی به زندگی عادی خود خواهند گشت. نباید به این افراد برچسب زده شود.

- 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 ۱۹۱ پرسید. البته نیازی نیست بیش از روزی یک یا دوبار اخبار را دنبال کنید.

- 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.

- نظم معمول زندگی خود را حفظ کرده و امور معمول روزانه را انجام دهید.

- به هیچ وجه از سیگار، الکل و سایر مواد روان گردان برای کاهش استرس خود استفاده نکنید.

- مثبت اندیش و امیدوار باشید.

- با خود فکر کنید، این حادثه زودگذر است و اوضاع بهتر خواهد شد.

- با احساس ها و فکرای خود ننگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.

- ساعت‌هایی را به دور از فضای مجازی بگذرانید و کارهایی که برایتان آرام بخش است در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال: نیاپش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید و فیلمی که دوست دارید را ببینید.

