



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان  
معاونت بهداشتی  
گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

## 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 عزیز 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. هر یک 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، بیخوابی 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 پر استرس و بحران

- اکثر رفتارها و واکنشهایی 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 موقعیت هایی که استرس شما را زیاد می کند دوری کنید. برای مثال کمتر اخبار را چک کنید. خواندن اخبار یک یا دو بار 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 احساسات تان 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 فکرهای 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.
- ساعت هایی را به دور از فضای مجازی بگذارید و کارهایی که برای شما آرامبخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال نیاپش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمی که دوست دارید ببینید و...
- در شرایط بحرانی و بی ثبات، تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.
- به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک می کند که توان خود را بازیابی کنید.
- ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیاده روی کنید.
- از روشهای آرام سازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفس های 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 حس های منفی استفاده نکنید.
- در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حس ها و شرایط خود ندارید، به پزشک، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید.
- در صورت نیاز به کمک های پزشکی، روانپزشکی و یا روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه ها، بیمارستان ها و یا هر مرکز



## با اضطراب ناشی از ویروس کرونا چگونه کنار بیاییم؟

( گروه هدف جمعیت عمومی)

### \* چگونه ایمن بمانیم و همزمان با اضطراب کنار بیاییم؟

این روزها خیلی ها 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 می کند. اضطراب می تواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماریها تضعیف کند. گاهی نیز اضطراب باعث رفتارهای ناکارآمد می شود. برای مثال ممکن است باعث شود مکرراً اخبار اشتباه یا ناخوشایند را برای هم ارسال کنیم و پیام های درست و دستورات عملی های علمی را ندیده بگیریم. کارهایی که فرد مبتلا به اضطراب انجام می دهد و چرخه ی اضطراب خودش و دیگران را بیشتر می کند عبارت است از جستجوی مداوم خبر در رسانه ها، شبکه های اجتماعی نامعتبر.

عدم اطمینان و بزرگنمایی خطرات از ویژگیهای افراد مضطرب است. اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری بوده اند در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه می کنند.

### \* با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری چگونه برخورد کنیم؟

۱. دستهایتان را مکرراً بشوید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است.
۲. به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایت های دانشگاه های علوم پزشکی بگیرید. می توانید سوالات خود را از سامانه سلامت با شماره ۱۹۰ بپرسید. البته نیازی نیست بیش از روزی یک یا دوبار اخبار را چک کنید.
۳. 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.
۴. بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه گیر نیست. کشنده ترین بیماری نیز 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 بیماریها که چندان جدی گرفته نمی شود، مرگ و 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.
۵. 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.
۶. برای قدم زدن و پیاده روی به مکان های خلوت یا طبیعت بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید.
۷. با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانی ها به بهتر شدن حال شما کمک می کند ولی صحبت های خود را به اخبار کرونا و ویروس محدود نکنید.
۸. 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 لذتبخشی که شما را آرام می کند.
۹. اگر احساس می کنید تحت فشار زیادی هستید، یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روانپزشک یا روانشناس مشورت کنید.