



## حفظ سلامت روان در شرایط انتشار کرونا ویروس

### توصیه هایی برای عموم مردم

انتشار ویروس کرونا و ابهامات موجود در زمینه شرایط پیش رو واضحاً میتواند ایجاد احساس ناامنی، نگرانی و اضطراب در خصوص سلامتی فرد و خانواده و عزیزانش کند.

در این شرایط نه تنها باید به حفظ سلامت جسمی خود اهمیت بدهیم بلکه باید مراقب سلامت روانی خود و همچنین دیگران هم باشیم.

### راه هایی که به ما کمک می کند در این شرایط احساس بهتری داشته باشیم

این توصیه ها جلوی انتشار ویروس را نمی گیرند، اضطراب و نگرانی را هم کاملاً برطرف نمی کنند ولی کمک می کنند که از شدت آن بکاهیم و احساس بهتری داشته باشیم.

- احساسات و نگرانی های خود را بیان کنید.

- مراقب سلامت جسمی خودتان باشید.

خواب کافی، رعایت توصیه های غذایی و حفظ وعده های غذایی سالم و داشتن فعالیت فیزیکی مناسب از اهم آن هاست.

- از طریق تماس های تلفنی و شبکه های مجازی با دیگران در ارتباط باشید.

- مراقب باشید در هنگام گفتگو کردن با دیگران فقط روی بیماری کرونا متمرکز نشوید.

- اخبار مربوط به کمک های بهداشتی و امکانات سلامت را به دیگران منتقل کنید.

- اخبار صحیح مربوط به روش های پیشگیری و خود مراقبتی را به اطرفیان خود منتقل کنید.

- انرژی خود را در جای مناسب صرف کنید:

اطلاعات لازم در خصوص علایم بیماری، راههای انتقال و روش های پیشگیری از بیماری را بیاموزید و تمام

انرژیهای خود را در خصوص آموزش آنها به دیگران و رعایت نکات پیشگیرانه صرف کنید.

- از روش هایی مثل آرام سازی و تنفس عمیق استفاده کنید.

- از بی حرکتی پرهیز کنید، سعی کنید هر روز فعالیت بدنی و تحرک داشته باشید:
- حتی اگر در منزل هستید فعالیت بدنی مناسب داشته باشید. این کار باعث افزایش خلق و روحیه شما و کاهش استرس می شود.
- مثبت فکر کنید و از افکار فاجعه ساز پرهیز کنید:
- نوع افکار ما بر احساس روانی و فیزیکی ما تاثیر می گذارد. افکار منفی باعث ایجاد استرس، اضطراب و اختلال خواب، بی اشتها، اختلال در تمرکز و کاهش انرژی و خستگی می شود.
- به نقش رسانه ها توجه کنید:
- از چک کردن مداوم اخبار و فضای مجازی پرهیز کنید.
- اخبار و اطلاعات را صرفاً از طریق منابع معتبر کسب کنید.
- از انتشار اخبار و گزارشات غیر معتبر بپرهیزید.
- در حضور کودکان از اخبار بد صحبت نکنید:
- به آنها اطلاعات لازم در خصوص روش های پیشگیری را متناسب با سنشان ارائه دهید.
- با کودکان بازی کنید و برای آنها سرگرمی ایجاد کنید.
- فراموش نکنید آنها با مشاهده رفتار و هیجانات مناسب شما می توانند احساسات خود را مدیریت می کنند.
- از مصرف دارو بدون تجویز پزشک پرهیز کنید.
- در اینگونه مواقع از روشهای هیجانی و ناسازگارانه مثل مصرف دخانیات، الکل و مواد برای کاهش استرس خود استفاده نکنید. زیرا این روشها به شما کمک نخواهد کرد.
- از آدرس مراکز ارائه دهنده خدمات سلامت و نزدیک ترین آنها به محل زندگیتان مطلع باشید.
- در صورت مشاهده نشانه های زیر جهت دریافت خدمات سلامت روان به مراکز خدمات جامع سلامت یا مراکز تخصصی مشاوره ای مراجعه کنید:
- اشتغال ذهنی دائم با وقایع استرس زا ، اختلال در تمرکز ، اختلال در خواب، افت عملکرد، خلق گرفته یا بی حوصلگی ، اضطراب
- توجه داشته باشید که گاهی اپیدمی اضطراب خیلی سریع تر از اپیدمی بیماری رشد میکند، شما اخبار اضطرابی را منتشر نکنید...

