

پیام های بهداشتی نحوه کاهش اضطراب و نگرانی در همه گیری ویروس کرونا

- این روزها خیلی ها به دلیل شیوع ویروس کرونا اضطراب دارند.
- اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت است، اما گاهی شدید و طولانی می شود و زندگی را مختل می کند.
- اضطراب می تواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر ابتلا به بیماری ضعیف کند
- اضطراب باعث رفتارهایی می شود که کمک کننده نیستند مثل ارسال اخبار کذب و نگران کننده برای دیگران
- اضطراب باعث می شود پیام های واقعی و دستورالعمل های علمی ساده را نادیده بگیریم.
- عواملی مثل شبکه های اجتماعی، اخبار کذب و بزرگنمایی ها اضطراب را بیشتر می کنند.
- اشخاصی که از قبل مشکلات اضطرابی داشته اند، در خطر بیشتری هستند. (اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری)

چگونه ایمن بمانیم و هم زمان با اضطراب ناشی از ویروس کرونا کنار بیاییم؟

- دست های خود را مرتب بشوییم.
- هنگام خروج از خانه ماسک بزنیم.
- به دنبال اطلاعات دقیق باشیم و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایت دانشگاه های علوم پزشکی بگیریم.
- اخبار اشتباه را پخش نکنیم.
- خود را به حفظ سلامت دیگران متعهد بدانیم.
- بدانیم کووید ۱۹ اولین و آخرین بیماری واگیر و همه گیر نیست.

- بدانیم کووید ۱۹ کشنده‌ترین بیماری نیست.
- بیشتر افراد به نوع خفیف یا متوسط بیماری کووید ۱۹ مبتلا می شوند.
- اگر علایم یا سؤالی در مورد ویروس کرونا داشتیم، از پزشک، پرسنل بهداشتی یا ۴۰۳۰ بپرسیم.
- کارهایی برای کاهش استرس دیگران انجام دهیم.
- قبلاً برای کاهش استرس و اضطراب چه می کردیم؟ الان وقتش رسیده این کارها را انجام دهیم.
- برای کاهش استرس و اضطراب با دوستان خود صحبت کنیم.
- برای کاهش استرس و اضطراب ورزش کنیم.
- برای کاهش استرس و اضطراب فیلم تماشا کنیم.
- برای کاهش استرس و اضطراب از روش های آرامسازی استفاده کنیم.
- اگر برنامه زندگی مان تغییر کرده و تحت فشار زیادی هستیم، با روان پزشک یا روانشناس مشورت کنیم.
- ما با کمک هم از پس این مشکل بر می آییم.