



## با اضطراب و 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. کارهایی که فرد مبتلا به اضطراب انجام می‌دهد و چرخه‌ی اضطراب خودش و دیگران را بیشتر می‌کند عبارت است از جستجوی مداوم خبر در رسانه‌ها، شبکه‌های 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 بوده‌اند در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند.

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

۱. دست‌هایتان را مکرراً بشویید. 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 سایت‌های دانشگاه‌های علوم پزشکی بگیرید. می‌توانید سوالات خود را از سامانه سلامت با شماره ۱۹۰ پرسید. البته نیازی نیست بیش از روزی یک یا دو بار اخبار را چک کنید.
۳. قبل از بازنشر اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی‌دلیل زیاد می‌کند.
۴. 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.
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 نگرانی‌ها به بهتر شدن حال شما کمک می‌کند 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 لذت بخشی که شما را آرام می‌کند.
۹. 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 عزیز روبرو می شویم؛ یا احساس کنترل روی شرایط نداریم و اوضاع برایمان غیر قابل پیش بینی می شود؛ مانند مواجهه یا همه گیری ویروس کرونا، دچار استرس می شویم.

استرس گاهی نتیجه یک اتفاق مهم و غیر معمول است و گاهی هم به دلیل انباشته شدن فشارهای کوچک پیش می آید. وقتی احساس می کنیم شرایط برای ما غیر قابل 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، کرحتی 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 روانمان را حفظ کنیم.

### \*بایدها و نبایدها در شرایط پر استرس 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 غیر طبیعی 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 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 احساس‌ها 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.
- ◆ ساعت‌هایی را به دور از فضای مجازی بگذارید و کارهایی که برای شما آرام‌بخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال نیایش 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.



## \* توصیه‌هایی برای معلم‌ها در شرایط پرسترس

این روزها به خاطر اخبار نگران‌کننده و منفی ناشی از ورود کرونا به کشورمان حال خیلی از دانش‌آموزان مثل بزگسالان خوب نیست و نگران خودشان، دوستانشان و یا والدینشان هستند.

✚ در این شرایط نسبت به تکالیف درسی، برگزاری امتحانات و حضور و غیاب با در نظر گرفتن شرایط روانی دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان برنامه‌ریزی کنید.

✚ تا حد امکان (حداقل تا یکی دو هفته که ذهن فرصت تطابق اولیه با این اتفاق را پیدا کند)؛ به کمیت و کیفیت عملکرد تحصیلی و تلاش بچه‌ها کاری نداشته باشید.

✚ اگر در فصل امتحانات هستید و دانش‌آموزان نگران نتیجه هستند، به آنها بگویید که سختی شرایط در نمره‌ها لحاظ می‌شود و یا بگویید فرصت‌ها جبران داده می‌شود.

✚ به همه دانش‌آموزان بگویید اگر نشانه‌هایی از استرس در خودشان دیدند نگران نباشند. چون این علائم نسبت به اخبار بدی که از گوشه و کنار دنیا می‌شنوند طبیعی است.

✚ در صورتیکه شدت استرس برای آنها غیر قابل تحمل بود و دچار علائمی مثل: تپش قلب شدید، اسهال، استفراغ، ترس از بیماری و مرگ، بی‌خوابی و یا کاهش اشتها شدند به پزشک، روانپزشک یا روانشناسان مستقر در مراکز درمانی مراجعه کنند.

✚ روش‌های آرام‌سازی را با بچه‌ها تمرین کنید. (در شرایطی مثل نشستن یا در صورت امکان دراز کشیدن قرار بگیرند و چند نفس عمیق از بینی بکشند و به آرامی از دهان خارج کنند. این کار را بین ۵ تا ۱۰ بار انجام بدهند، اعضای بدن خود را سست و رها کنند و سعی کنند در همین حال به تجربیات و اتفاقات مثبت و یا خاطرات خوب خودشان فکر کنند.)

✚ برای کاهش استرس دانش‌آموزان به والدین بگویید که بچه‌ها را در جریان جزئیات وقایع چون تعداد مبتلایان و یا مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا قرار ندهند، تا حد امکان اخبار وقایع منفی را در حضور کودکان دنبال نکنند، برنامه‌های روزمره خانوادگی را حفظ کنند و نحوه مراقبت از خود را به کودکان آموزش دهند.

✚ برای ایمنی روانی و حفظ سلامت مغز، از همه بچه‌ها و بزرگترها بخواهید که موقع خواب، تلویزیون و موبایل و شنیدن اخبار را کنار بگذارند.

✚ فراموش نکنید که با انجام هر یک از این اقدامات، می‌توانید از شدت استرس و یا نگرانی‌ها کم کنید.

✚ مواظب خودتان باشید و از دیگران هم مراقبت کنید.

✚ در صورت نیاز به کمک‌های پزشکی، روانپزشکی و یا روانشناسی، دانش‌آموزان را به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه‌ها، بیمارستان‌ها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست معرفی کنید.