

توصیه هایی برای افراد مبتلا به «اضطراب بیماری» در همه گیری ویروس کرونا

با شیوع ویروس جدید کرونا، طبیعی و لازم است که استرس و اضطراب داشته باشیم. اضطراب طبیعی باعث می شود توصیه های پیشگیری را جدی بگیریم. پس با احساس ها و فکرهای معمول خود ننگید.

اما گاهی این اضطراب ها شدید و طولانی می شود، یکی از شکل های تشدید شده این استرس ها "اضطراب بیماری" است. اگر مکرر نشانه های بیماری مانند تب را در خود چک می کنید، هر علامت کوچکی را به حساب بیماری می گذارید، مکرر به مراکز درمانی برای آزمایش مراجعه می کنید:

- بدانید هر سرماخوردگی و سرفه ای کرونا نیست.
- اکثر موارد ابتلا به ویروس کرونا بدون عارضه و خفیف می گذرد.
- از مراجعه برای آزمایش دادن خودداری کنید. به خصوص که در این شرایط مراکز درمانی پرخطرترین مکان ها برای ابتلا به ویروس هستند.
- طبق برنامه ای که پزشک به شما داده است برای ویزیت مراجعه کنید و از ویزیت های اضافه به خاطر اضطراب خودداری کنید.
- نگرانی مشکلی را حل نخواهد کرد، به جای آن در حد لازم اقدامات پیشگیری را انجام دهید.
- در این شرایط همه ما با عدم قطعیت زیادی روبرو هستیم. پس دنبال اطمینان بخشی نباشید.
- افکار خود را به چالش بکشید: نشانه های من چقدر شبیه این بیماری است؟ یا چقدر من در معرض خطر این بیماری هستم؟
- بر «اینجا» و «اکنون» تمرکز کنید.
- با مشغول شدن به کارهای دیگر، حواس خود را پرت کنید، و روی بدن خود تمرکز نکنید.
- تا حد ممکن به فعالیت های عادی زندگی خود برگردید.
- در مورد نگرانی و اضطراب خود با اطرافیان خود صحبت کنید.
- اگر برای چند روز متوالی و با وجود به کارگیری روش های خودمراقبتی نتوانستید عملکرد روزمره خود را حفظ کنید یا نشانه ها برای شما آزاردهنده بود با پزشک، روانشناس، یا روانپزشک مشورت کنید. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می شوند.