

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

مدیریت استرس، ترس، اضطراب و خود بیمار انگاری در برابر ابتلا به ویروس کرونا برای مشاوران تلفنی و جامعه (دستورالعمل شماره ۲۷)



نکاتی که عموم افراد جامعه و همچنین مشاوران باید در مورد خود و دیگران رعایت نمایند.

- ۱- به خاطر داشته باشید که استرس موجب کاهش سیستم ایمنی می شود، اما آرامش، ورزش و سلامت روان موجب تقویت ایمنی می گردد. کوشش نمایید در هر مکان و زمانی که هستید بر ایمنی روان و جسم خود بیافزایید.
- ۲- ترس از ابتلا به ویروس و آلوده بودن بیشتر از استرس، اضطراب، خود تلقینی و وسواس فکری است. این هیجان ها و افکار منفی، ناکارآمد و بیماری زا را در خود شناسایی به روش های آورده شده با آن ها مقابله کرده و خود را آرام سازید.
- ۳- ورزش پرتحرک یا هوازی، ورزش کششی، قدرتی، و درمانی یا بی هوازی همه موجب سلامت جسمی، آرامش روانی و تقویت سیستم ایمنی می شود. این فعالیت ها را به دفعات پیش از کار در خانه و استراحت، و نیز در حین کار یا در شرایط بحران تکرار کنید.
- ۴- افکار منفی، خودآیند یا اتوماتیک، خودبیمار انگاری، آزاردهنده و وسواسی گرچه در مورد هر بیماری یا هر موضوعی به بهانه های گوناگون بروز می کند؛ بی توجهی به آن برگرداندن فکر به موضوعات لذت بخش و مثبت موجب خاموش شدن تدریجی افکار مزاحم و ترس شده و فرد آرام می شود.
- ۵- مطالبی را بخوانید، فیلم هایی را ببینید، و با افرادی ارتباط و صحبت داشته باشید که به شما آرامش، شادی، صبوری، ایمان، تحرک، کار و فعالیت مثبت می دهند.
- ۶- پناه بردن بی در پی و توجه به؛ موسیقی، هنر، زیبایی، طبیعت، عشق، ارزش ها، فرهنگ، ایمان، معنویت، دعا، ذکر، تجارب و آموزه های دینی و روحانی که لذت بخش باشد در دسترس ترین و ارزان ترین روشهای کاهش استرس است.
- ۷- اگر بر ترس و فشار روانی خود مسلط شده اید، کوشش کنید این یاد گرفته ها را به دیگران بیاموزید و به آن ها توصیه یا تلقین کنید و اطمینان دهید که: آن ها به اندازه کافی آگاه، محتاط و مقاوم هستند نگران نباشند.
- ۸- گروهی از کسانی که بیش از اندازه ترس، اضطراب و وسواس خود بیمار انگاری دارند ممکن است از قبل چنین بیماری هایی داشته اند؛ این افراد را به منظور تامین سلامتی شان و به ویژه پیشگیری از کاهش سیستم ایمنی یا ابتلا به دیگر بیماری های روان تنی لازم است تاکید کنیم که چنانچه قبلا به پزشک مراجعه نموده اند آخرین نسخه پزشک خود

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

مدیریت استرس، ترس، اضطراب و خود بیمار انگاری در برابر ابتلا به
ویروس کرونا برای مشاوران تلفنی و جامعه (دستورالعمل شماره ۲۷)

را به دقت ادامه دهند، و پس از چند روز اگر بهبود نداشتند با پزشک خود یا تلفن های خطوط مشاوره روانپزشکی و روانشناسی تماس بگیرند.

۹- بهره گیری از افراد و گروه های تلفنی و مجازی به صورت؛ مشورت، گفتگو، درد دل و تخلیه هیجانی، حضور در گروه های مجازی مثبت اندیش، مشاوره، روان درمانی با متخصصین، در کاهش نگرانی ها موثر است. فهرست و آدرس این موارد را در دسترس داشته و به دیگران نیز توصیه کنید.

۱۰- فرسودگی شغلی ویژه افرادی است که در مشاغل سخت مدتی طولانی، بدون تنوع و استراحت و تفریح به کار اشتغال دارند. در بحران ها این فرسودگی پس از چند روز یا چند هفته به سرعت موجب کاهش کارایی افراد، کاهش ایمنی بدن و افزایش خطای کاری فرد می شود. به جای حماسه و قهرمان سازی، و تشویق این افراد به ادامه کار به سرعت با جانشین سازی فرد دیگری همه توصیه های بالا را برای وی و خانواده اش به اجرا درآورید.

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

