



به نام خدا

سلامت روان در منزل

گروه روانپرستاری
دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران

اضطراب و کرونا

- ▶ وقتی با یک بحران به هر شکلی روبه رو می شویم، اضطراب و ترس را به ناچار تجربه خواهیم کرد. سردرد، دردهای پراکنده بدنی، مشکل گوارشی، احساس خستگی، کاهش اشتها، بیخوابی، احساس درماندگی، ناامیدی یا خشم رایج هستند.
- ▶ این هیجانات پاسخ هایی بهنجار و طبیعی به موقعیت های چالش برانگیز خطرناک و مبهم هستند.
- ▶ در چنین شرایطی غرق شدن در نگرانی و نشخوار فکری درباره همه چیزهایی که خارج از کنترل شما هستند امری طبیعی است

اضطراب و کرونا

- ▶ مثلاً اینکده: چه اتفاقی ممکن است در آینده رخ بدهد؟، ویروس چه اثراتی بر شما یا عزیزانتان یا جامعه و کشورتان یا جهان خواهد داشت و بعدش چه اتفاقی می افتد و نظیر این ها . با این که این نوع غرق شدگی در نگرانی کاملاً طبیعی است اما سودمند و مفید نیست.
- ▶ در واقع هرچه بیشتر روی آنچه خارج از کنترل ما است تمرکز کنیم به احتمال بیشتری ناامید یا مضطرب خواهیم شد.

بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست

به این ترتیب، مهمترین در هر نوع بحرانی این است که روی آنچه در کنترل شما است تمرکز کنید.

شما نمی توانید آنچه در آینده رخ می دهد را کنترل کنید.

شما روی ویروس کرونا یا اقتصاد جهانی یا سیاست های دولتی در مدیریت این وضعیت آشفته، کنترلی ندارید.

به علاوه نمی توانید به طور جادویی احساسات خود را کنترل کنید و همه این ترس و اضطراب های کاملاً طبیعی را از بین ببرید؛ اما می توانید آنچه "اینجا و اکنون" انجام می دهید را کنترل کنید؛ و اصل کار همین است.

بایدها و نبایدها در شرایط پراسترس و بحران

- به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایت های دانشگاه های علوم پزشکی بگیرید.
- اطلاعات گوناگونی در مورد ویروس در فضای مجازی می چرخد که برخی اش سطحی و بخشی اش گمراه کننده است.
- برای دریافت اطلاعات واقعی به منابع رسمی و معتبر مراجعه کنید و به شایعات اعتنایی نکنید.

بایدها و نبایدها در شرایط پر استرس و بحران

- اقدامات پیشگیرانه را قاطعانه انجام دهید.
- واقع بین ولی مثبت اندیش باشید
- 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 غیرطبیعی بودن نزنید

بایدها و نبایدها در شرایط پرسترس و بحران

- از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید
- از مواد مخدر یا الکل برای سرکوب حس های منفی استفاده نکنید
- در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید

دوری از شرایط استرس زا

- از موقعیت هایی که استرس شما را زیاد می کند دوری کنید. برای مثال کمتر اخبار را چک کنید.
- در مورد نگرانی ها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آن ها خجالت نکشید.
- اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.

دوری از شرایط استرس زا

- ▶ با گوش دادن به موسیقی، نفس عمیق کشیدن و تمرین مدیتیشن می توانید ذهن و بدن خود را آرام کنید
- ▶ وضعیت عاطفی خوبی از راه تعامل با خانواده داشته باشید
- ▶ با بستگان و دوستان خود از طریق شبکه های مجازی یک سیستم حمایتی از عشق متقابل تشکیل دهید
- ▶ بازیهای مانند شطرنج و بازیهای کارتی را انجام دهید

دوری از شرایط استرس زا

- ▶ توجه خود را بر روی چیزهای مثبت تر و با معنی تر زندگی متمرکز کنیم. در باره برخی تجربیات زندگی خود بیاندیشیم
- ▶ رژیم غذایی سالم پیش بگیریم
- ▶ ریتم خواب سالم داشته باشیم. زود بخوابیم و زود بیدار شویم
- ▶ به یادگیری درسی مطابق با نیازهای تحصیلی بصورت مجازی ادامه دهیم

زندگی را منظم کنید

- ▶ یک برنامه کاری و زندگی در طول این پاندمی طراحی کنید و به طور منظم زندگی خود را غنی کنید و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید.
- ▶ طراحی و برنامه ریزی برای انجام بعضی فعالیت ها به صورت روزانه می تواند در زمینه کاهش هیجانات منفی بسیار کمک کننده باشد.
- ▶ یادگیری یک مهارت جدید، ورزش منظم روزانه در منزل از جمله کارهای مناسب این ایام است

فعالیت های آرامش بخش

- ساعت هایی 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
 - فیلمی که دوست دارید ببینید

غنی سازی روابط والد-فرزند

- والدین زمان بیشتری را با کودکان سپری کنند
- با همدیگر کتاب بیشتری بخوانند و به همدیگر داستان بگویند
- بازی های والد-فرزند انجام شود
- روابط والد-کودک را تقویت کنند تا حس امنیت در کودکان بیشتر شود برای اینکار کودکان را لمس کنند، در آغوش بگیرند
- به سوالات مختلف کودکان صبورانه پاسخ دهند و حس اضطراب را به کودکان منتقل نکنند
- در حضور کودکان تا حد امکان پیگیر اخبار بیماری نشوند

زمان نگرانی

- روش دیگر برای مقابله با نگرانی این است که هر روز نیم ساعت را به نگران بودن اختصاص دهید.
- برای این منظور باید زمان و مکان خاصی را به عنوان "زمان نگرانی" انتخاب کنید و هر وقت نگرانی به سراغشان آمد آن را تا "زمان نگرانی" به تعویق بیندازند.
- به خود بگویید ساعت... (زمان نگرانی) به آن فکر خواهیم کرد و توجه خود را دوباره معطوف به کاری کنید که در حال انجام آن بودید.
- در طی زمان نگرانی، فقط به همان نگرانی مثبت نگر فکر کنید

خیلی مهم

- به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک می کند که توان خود را بازیابی کنید.
- در شرایط بحرانی و بی ثبات، تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.

ورزش کنید

- ▶ ورزش کنید اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیاده روی کنید
- ▶ برای قدم زدن و پیاده روی به مکان های خلوت یا طبیعت بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید
- ▶ اگر مجبور به ماندن در منزل ساعات طولانی هستید، سعی تحرک کافی داشته کنید در خانه فعال باشید و بیکار نمانید. باشید و حتی در خانه ورزش کنید

فعال باشید

- به طور فعال در کار مهمی که در دست دارید سرمایه گذاری کنید، حتی اگر سرگرمی باشد، شما باید خودتان را وقف آن بکنید.
- از کار لذت ببرید، معنا را کشف کنید و قدرت و انرژی را ببینید.

روش های آرامسازی

- از روش های آرامسازی استفاده کنید.
- آرام سازی پادزهر استرس است چون ضربان قلب و فشار خون را پایین می آورد، تنفس را کند می کند، تنش عضلات را کم می کند و بطور کلی بدن را در حالت آرامش قرار می دهد.

تمرین های آرام سازی

- در مواقع استرس نفس های عمیق بکشید
- تنفس عمیق یک اثر آرام بخش بر کل سیستم بدن دارد و موجب می شود که تنش کل بدن کم شود.
- هوا را به آرامی به درون ریه هایتان بفرستید و تا چهار شماره بشمارید: یک، دو، سه، چهار. حالا به آرامی هوا را از ریه ها خارج کنید. چند بار این کار را تکرار کنید و هر بار یک دم و بازدم را انجام می دهید کلمه یا عبارتی مثل من آرامم را با خود تکرار کنید.

تمرین های آرام سازی

➤ به پشت دراز بکشید و یا روی یک صندلی راحت بشینید. به آرامی نفس بکشید و سپس عضلات مختلف بدنتان را به ترتیب شل کنید. از سر شروع کنید و پایین بیایید تا به نوک انگشتان برسید. پیشانیتان را شل کنید...ابروها... پلک ها...زبان و ناحیه گلو... تمام قسمت های صورت...گردن...دست ها...از قسمت بالای دست تا نوک انگشتان...همچنان به تنفس آرام و منظم خود ادامه دهید.

➤ حالا عضلات ناحیه شکم را شل کنید...نشمینگاه...ران...زانو...ساق پا...کف پا... و انگشتان پا... توجه کنید که چطور با هر بار نفس عمیق و شل کردن یک قسمت بدن، به حالت آرامش می رسید...به تنفس آرام ادامه دهید.

به دنبال کمک حرفه ای باشید

- در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حس ها و شرایط خود ندارید، به پزشک، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید.
- اگر حال بد شما ادامه داشت، احساس ناراحتی و اضطراب داشتید می توانید با خط تلفنی صدای پرستار به شماره ۶۱۰۵۴۰۰۲ از شنبه تا چهارشنبه ساعت ۱۱ الی ۱۶ تماس بگیرید و کمک حرفه ای بگیرید.

منابع

- نحوه مواجهه با شرایط پر استرس ناشی از شیوع کرونا، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
- دستورالعمل مشاوره روانشناختی (دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، دانشکده علوم رفتاری، انستیتو روانپزشکی تهران و گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران).
- مقابله با ویروس جدید کرونا، راهنمای بهداشت روان (دفتر ملی پیش گیری و کنترل بیماری ها و سلامت، انتشارات پزشکی خلق چین) ترجمه IranAgainstCorona
- مواجهه با ویروس کرونا، چگونه به طور موثری به بحران کرونا پاسخ دهیم. نویسنده: دکتر راس هریس ترجمه: دکتر مهنوش اثباتی و دکتر علی فیضی.