



Bohlool Hospital

مدیریت استرس در دوره شیوع

کروناویروس



آموزش سلامت

بیمارستان علامه بهلول گنابادی

تدوین: بهار ۹۹

حقیقت را درمورد آنچه اتفاق افتاده است بگویید.

توضیح دهید که اکنون وضعیت چگونه است؟

در مورد نحوه کاهش خطر ابتلای آن‌ها به این بیماری، اطلاعات واضح و قابل فهم بدهید.

اطلاعاتی را در مورد آنچه که می‌تواند رخ دهد، با اطمینان بخشی به او بدهید. (به عنوان مثال ممکن است یک عضو خانواده یا کودک حال خوبی نداشته باشند و مجبور شوند برای مدتی به بیمارستان مراجعه کنند تا پزشکان به آنها کمک کنند).

به یاری خدا

#کرونا را شکست می‌دهیم

سامانه های تلفنی ۱۹۱ و ۴۰۳۰ پاسخگوی

سوالات شما در مورد بیماری کرونا هستند.



منبع:

سازمان بهداشت جهانی

سعی کنید فرزندان را در کنار والدین و خانواده خود نگه دارید و

از جدایی فرزندان و سرپرستان تا حد امکان خودداری کنید.

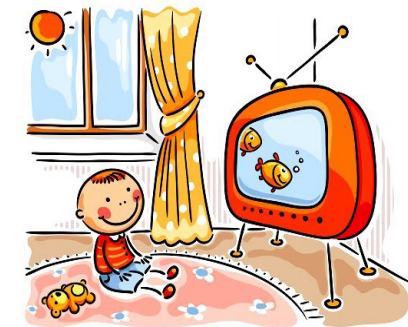
در صورت بروز جدایی (به عنوان مثال بستری در بیمارستان) از برقراری تماس منظم (مثلاً از طریق تلفن) و دلگرمی و اطمینان بخشی غافل نشوید.



تا حد امکان برنامه های قبلی خود را ادامه دهید.

در غیر این صورت برنامه ریزی جدیدی داشته باشید.

بهتر است برای پرکردن اوقات فراغت خود و اعضای خانواده سرگرمی‌هایی را در محیط منزل تدارک ببینید مثل خواندن کتاب، تماشای فیلم.



هموطن گرامی؛ سلام:

این برگه آموزشی دربردارنده نکاتی در مورد پیشگیری از استرس در زمان شیوع ویروس کرونا است.

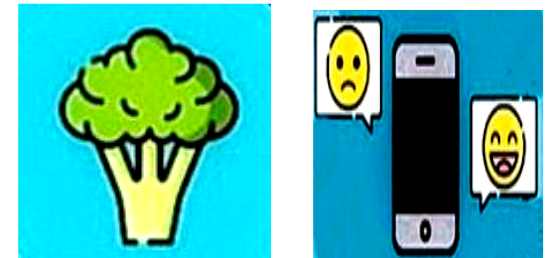
لطفا این مطالب را به دقت مطالعه بفرمایید.

طبیعی است که با گسترش شیوع کرونا ویروس در کشورهای مختلف از جمله ایران، احساس غم، استرس، گیج شدن، ترس و عصبانیت داشته باشید اما لازم است بدانید استرس باعث کاهش سطح ایمنی و مقاومت بدن در مقابل ویروس می شود.

بنابراین ضروری است نکاتی را در مورد مدیریت استرس بیاموزید.

صحبت با افرادی که به آن اعتماد دارید می تواند به شما کمک کند. با دوستان و خانواده خود تماس بگیرید.

اگر مجبورید در خانه بمانید، شیوه زندگی سالم را رعایت کنید، از جمله رژیم غذایی و خواب مناسب، ورزش و ارتباط اجتماعی با عزیزان در خانه واز طریق ایمیل و تلفن با دیگر افراد خانواده و دوستان.



۱

اگر احساس از پای در آمدن و عاجز شدن دارید، با یکی از افراد پرسنل بهداشتی یا مشاور صحبت کنید.

برنامه ای برای خودتان داشته باشید که در صورت لزوم برای رفع مشکلات جسمی و روانی خودتان کجا بروید و چگونه به دنبال کمک باشید.

برای مقابله با احساس منفی خود، سیگار، الکل یا مواد مخدر استفاده نکنید.



دنبال واقعیت ها باشید.

اطلاعاتی را جمع آوری کنید که به شما در تعیین دقیق خطر کمک کند تا بتوانید اقدامات احتیاطی لازم را انجام دهید.

منبع معتبری را پیدا کنید که به آن اعتماد دارید، مانند وب سایت سازمان بهداشت جهانی بهداشت یا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.



با کم کردن مدت زمان دیدن یا گوش دادن به شبکه های رسانه ای ناراحت کننده، نگرانی و اضطراب خود و خانواده تان را محدود کنید.

۲

از مهارت هایی که در گذشته برای مدیریت مشکلات زندگی استفاده کرده اید و مؤثر بوده اند، درموقعیت کنونی و برای کنترل احساسات خود بهره بگیرید.



کودکان ممکن است به روش های مختلفی به استرس واکنش نشان دهند، مثلاً عصبانی شدن، بیشتر چسبیدن به والدین، نگران بودن، بی قراری، رد کردن و پس زدن، شب اداری و ... کودکان درمواقع دشوار، به عشق و توجه بزرگسالان نیاز دارند.

برای آن ها وقت و توجه بیشتری اختصاص دهید.

به یاد داشته باشید که به فرزندان خود گوش کنید، با مهربانی صحبت کنید و به آنها اطمینان خاطر دهید.

در صورت امکان، فرصت هایی برای بازی کودک اختصاص دهید.



۳