



دانشکده پرستاری و مامایی

کرونا و بهداشت روان

گروه هدف: عموم مردم

اهمیت سلامت روانی در همه گیری کرونا

علیرغم توجه ویژه به رعایت بهداشت فردی به منظور جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا، متأسفانه بعد روانی این رویداد و آسیب های ناشی از این بحران نادیده گرفته شده است. شرایط مبهم و غیرقابل پیش بینی که این روزها با آن مواجه هستیم منجر به طیفی از افکار ناامیدکننده و اضطراب و استرس شده است.

نگرانی ناشی از ابتلا خود یا اطرافیانمان به کرونا، نگرانی ناشی از عواقب اقتصادی این بیماری و نگرانی ناشی از محدودیت ها و تغییرات اساسی در زندگی نمونه ای از این نگرانی هاست.

اضطراب چیست؟ و در چه مواردی می تواند آسیب زا باشد؟

اضطراب یک پاسخ جسمی و روانی طبیعی به اتفاقاتی است که در زندگی روزمره ما رخ می دهد. اگر اضطراب گذرا و پیامد یک رخداد روزانه باشد طبیعی بوده و در شرایط فعلی به انسان کمک می کند تا توجه بیشتری به مراقبت از خود داشته باشد. اما گاهی اضطراب به حدی است که سایر جنبه های زندگی فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی ما را با چالش مواجه می کند که می تواند به سلامت روانی ما آسیب بزند.

با اضطراب و افکار نگران کننده ناشی از ابتلا به کرونا چگونه برخورد کنیم؟

اولین و مهمترین راه حل کاهش اضطراب در شرایط کنونی عمل کردن به توصیه های بهداشتی از قبیل شستن مکرر دستها، استفاده از ماسک، رعایت فاصله فیزیکی حداقل دو متر و در خانه ماندن است، زیرا اطمینان خاطر بیشتری در ما ایجاد کرده و می تواند نقش مهمی در آرامش روانی و کاهش اضطراب ما داشته باشد.

افکار نگران کننده خود را روی کاغذ یادداشت کنید زیرا افکار تا وقتی در ذهن هستند مبهم می باشند اما وقتی روی کاغذ آورده می شوند نظم پیدا کرده و ما نسبت به آنها شناخت بیشتری پیدا می کنیم و می توانیم راه حل هایی برای آنها پیدا کنیم.

دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل وزارت بهداشت و دانشگاه های علوم پزشکی بگیرید به منبع اخبار ارسال شده توجه کنید و منتشرکننده شایعات نباشید.

برای استفاده از فضای مجازی زمانی مشخص را در نظر بگیرید.



– تا می‌توانید فعال و پرتحرک باشید. سعی کنید هر روز در خانه ورزش کنید و فعالیت فیزیکی منظم داشته باشید. ورزش به افزایش ترشح هورمون شادی و کاهش استرس کمک میکند. اگر از نظر جسمی قوی تر و سالم تر باشید بهتر قادر خواهید بود با ویروس مقابله کنید.

– معنویت و پرداختن به فعالیت های مذهبی در کنار عمل به توصیه های بهداشتی و توجه به بهداشت روانی نقش بسیار مهمی در افزایش سطح بهداشت روانی و کاهش اضطراب و استرس ایفا میکند. در واقع توکل به خداوند و توسل به اهل بیت حس امیدواری عمیقی را در ما ایجاد می کند.

– فعالیتهای لذت بخش مثل کتاب خواندن و تماشای فیلم برای خود در نظر بگیرید.

– خنده و فعالیتهای طنزگونه را در زندگی روزمره در نظر داشته باشید زیرا مضطرب بودن در زمانی که شما در حال خندیدن هستید بسیار سخت است. خنده موجب می شود که بسیاری از حالت های اضطرابی از ما دور شود.

– با اعضای خانواده وقت بگذرانید و فعالیتهای مفرح و گروهی انجام دهید.

– با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید صحبت در مورد نگرانیها به بهتر شدن حال شما کمک میکند ولی صحبت خود را به اخبار کرونا و ویروس محدود نکنید.

– به یک موسیقی آرامش بخش یا هر فعالیت لذت بخشی که شما را آرام می کند گوش دهید.

– سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید. از روش هایی که قبلا برای کاهش اضطراب و استرس شما موثر بوده استفاده کنید برای مثال روش های آرام سازی را به کار ببرید. فیلم تماشا کنید، خود را سرگرم کنید.

– در مورد نگرانیها و احساساتتان حرف بزنید و خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید. سعی کنید شنونده خوبی را پیدا کنید که بتواند با شما همدلی کند.

– از جمع های پر تنش دوری کنید و سیگار و الکل را به علت تضعیف سیستم ایمنی ترک کنید.

– روال عادی زندگی خود را حفظ کرده و روی چیزهایی که کنترل دارید تمرکز کنید نه روی چیزهایی که کنترل ندارید.

– خوب بخوابید و از رژیم غذایی سالم و منظم (افزایش مصرف میوژات و سبزیجات و کاهش مصرف قندها و چربیها) بهره مند شوید. خواب خوب و تغذیه مناسب باعث بازیابی توان و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود که بهترین محافظ در برابر کرونا ویروس است.

– با امیدبخشی و کمک به یکدیگر، دشواری های ناشی از این موقعیت را کاهش دهید و به یکدیگر بیشتر عشق بورزید.

– آرامش خود را حفظ نمایید.



