



توصیه هایی برای افراد مبتلا به «اضطراب و افسردگی» 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 فکرهاى معمول خود نجنگید.

اما گاهی این اضطراب ها شدید و طولانی می شوند، 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.

با شیوع ویروس جدید کرونا، تجربه اضطراب و نگرانی طبیعی است. از طرفی در قرنطینه خانگی ماندن ممکن است باعث غمگینی، بی حوصلگی و ترس شود، و در افرادی که از قبل افسردگی دارند ممکن است باعث بدتر شدن نشانه های بیماری شود.

- در مورد حس ها و نگرانی های خود با دوستان، خانواده، صحبت کنید. می توانید از تماس تلفنی و تصویری استفاده کنید و با اطرافیان در تماس باشید.
- سعی کنید فعالیت های هرچند کوچکی در منزل انجام دهید. بخصوص فعالیت هایی که قبلاً برایتان لذت بخش بوده، مانند کتاب خواندن، فیلم دیدن، بازی. مهم است که خود را سرگرم کنید و بیکار نباشید.
- افراد مبتلا به افسردگی، ممکن است اعتمادبنفس پایینی در انجام کارها مانند رانندگی، بیرون رفتن و ... دارند. توانمندی های قبلی تان را به خودتان یادآوری بکنید.
- تا حد امکان ورزش کنید. می توانید در خانه ورزش کنید یا اگر دسترسی دارید در حیاط منزل یا یک مکان خلوت نزدیک به منزل قدم بزنید.
- نظم زندگی خود را حفظ کنید. مثلاً ساعت خواب، وعده های غذایی منظم و برنامه ای برای ورزش داشته باشید.
- برای یک روز یا حداکثر یک هفته هدف های کوچک برای خودتان تعیین کنید و برای انجام آن برنامه ریزی کنید.
- می توان از روش ذهن آگاهی استفاده کرد، و روی "اکنون" و "اینجا" تمرکز کنید. دائم فکر نکنید چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد؟
- روش های آرام سازی را یاد بگیرید و به کار ببرید. (از اینستاگرام و وب سایت سلامت روان می توانید استفاده کنید: [@iran.mentalhealth](http://iran.mentalhealth.com) و www.iranmentalhealth.com)
- روی مسائلی که قادر به تغییر آن نیستید، تمرکز نکنید. مثلاً سرعت گسترش بیماری در کنترل شما نیست ولی شما بر انجام روش های پیشگیری کنترل دارید.
- به جنبه های مثبت مسائل توجه کنید. برای مثال از ۱۰۰ نفر مبتلا به ویروس کرونا ۹۸ فرد بهبود پیدا می کنند.

- به خودتان یادآوری کنید، همه‌گیری ویروس کرونا، دوره‌ای کوتاه و گذرا است.
- از الکل، سیگار، مواد محرک، کافئین یا داروهایی که برای شما تجویز نشده برای مقابله با حس‌های و افکار منفی استفاده نکنید.
- تا حد امکان به اندازه کافی غذای سالم و تازه مانند میوه و سبزیجات مصرف کنید.
- اگر برای چند روز متوالی و با وجود به کارگیری روش‌های خودمراقبتی نتوانستید عملکرد روزمره خود را حفظ کنید یا نشانه‌ها برای شما آزاردهنده بود با پزشک، روانشناس، یا روانپزشک مشورت کنید. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می‌شوند.

گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه