

به نام خدا

## پیام های بهداشتی کاهش استرس در خانواده بیماران مبتلا به کووید ۱۹

خانواده فرد مبتلا به کووید ۱۹ ممکن است بیشتر از افراد عادی تحت استرس باشند

خانواده فرد مبتلا به کووید ۱۹ از یکسو نگران وضع بیمار خود و از سوی دیگر نگران است خود و سایر افراد خانواده نیز به این بیماری مبتلا شده باشند

قرنطینه کردن خود در منزل و محروم شدن از ارتباط با اقوام و دوستان می تواند استرس را افزایش دهد



اطلاعات نادرست و شایعات در مورد بیماری کووید ۱۹ ترس ها و نگرانی های ما را افزایش می دهد

اطلاعات مربوط به بیماری کووید ۱۹ (شامل شیوع بیماری، نرخ مرگ و میر، احتمال ابتلا و پیامد درمان) را از منابع قابل اعتماد به دست آورید

در مورد وضعیت بیمار خود، فقط از پزشک معالج او اطلاعات بگیریم

ارتباط خود را با بیمار حفظ کنیم. اگر در منزل و در اتاق جداگانه ای قرنطینه است با رعایت اصول بهداشتی با او ارتباط برقرار کنیم و یا با استفاده از گوشی موبایل و شبکه های مجازی با او در ارتباط باشیم

اگر بیمار در بیمارستان بستری است درخواست کنیم تا در صورت امکان، از طریق موبایل با او صحبت کنیم یا ارتباط آنلاین با او داشته باشیم

برقراری ارتباط با بیمار نگرانی های ما را کاهش داده و اثرات روانی ناشی از ابتلا به بیماری و قرنطینه شدن را در بیمار کاهش می دهد

دوستان، آشنایان و .. در ارتباط باشیم و در (از طریق تلفن و یا شبکه های مجازی با کسانی که به آن ها اعتماد دارید مورد احساسات و نگرانی هایمان با آنها صحبت کنیم

ارتباط با افرادی که با آنها صمیمی هستیم یکی از بهترین روش هایی است که می تواند اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی را در زمان قرنطینه کاهش دهد

از دوستان خود کمک بخواهیم، مجبور نیستیم به تنهایی با شرایط استرس زا مقابله کنیم

از آشنایان و دوستان خود بخواهیم کارهای اداری ما را انجام دهند

از آشنایان و دوستان خود بخواهیم خریدهای ما را انجام داده و با رعایت اصول بهداشتی به دست ما برسانند

عبادت و راز و نیاز با خداوند بسیار تسلی بخش است

نظم معمول زندگی خود را حفظ کرده و امور معمول روزانه را انجام دهیم

خواب ناکافی و تغذیه نامرتب و ناسالم، سطح استرس را افزایش می دهد

زمان کافی برای استراحت و خواب اختصاص دهیم

تغذیه خوب و سالمی داشته باشیم

فعالیت بدنی و ورزش را فراموش نکنیم. برای مثال انجام فعالیت های ورزشی در منزل

زمانی را به انجام فعالیت های مورد علاقه و یا لذت بخش اختصاص دهیم

به کارهایی فکر کنیم که همیشه می خواستیم انجام دهیم ولی فرصت آن را نداشتیم و برای انجام آنها برنامه ریزی کنیم

اجبار برای ماندن در خانه، فرصت خوبی برای انجام کارهایی است که همیشه می خواستیم انجام دهیم ولی فرصتش پیش نیامده بود

به هیچ وجه از سیگار و الکل و سایر مواد روان گردان برای کاهش استرس خود استفاده نکنیم

افکار منفی (آخه چرا برای ما این اتفاق افتاده، چقدر بدشانس هستیم، اگر بلایی سر همسرم بیاد چه کار کنم و ...) را از خود دور کنیم افکار منفی نه تنها کمکی به بهتر شدن اوضاع نمی کند، بلکه سطح اضطراب ما را افزایش می دهد

افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنیم

با خود فکر کنیم، این حادثه زودگذر است، اوضاع بهتر خواهد شد

با خود فکر کنیم، این وضعیت ناخوشایند است، ولی وحشتناک نیست

با خود فکر کنیم، می دانم آدم ناتوان و درمانده ای نیستم

با خود فکر کنیم، می توانم این وضعیت را برای مدتی تحمل کنم

با خود فکر کنیم، قرار نیست این وضعیت تا ابد ادامه پیدا کند

از روش های آرام سازی استفاده کنیم

مراقب سلامت روان فرزندان خود باشیم

منبع : سایت وزارت بهداشت و آموزش پزشکی