

این راهنما جهت آشنایی شما با نحوه مقابله بیماران بدخیمی با پاندمی کرونا ویروس تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

واکنش های متداول:

تجربه اضطراب و استرس در **شرایط تهدید** و یا در معرض خطر بودن ، یک واکنش **طبیعی** است که در سطح افکار ، احساسات و تغییرات فیزیکی قابل تجربه است. اضطرابی که بسیاری از ما در مورد کرونا ویروس داریم یک احساس کاملاً طبیعی است. تجربه های هیجانی و احساسات فیزیکی ما کاملاً با **چگونگی فکر کردن** ما در در مورد چیز ها مرتبط و به هم وابسته است. اگر ذهن ما پر از افکار فاجعه بار و اضطراب آور باشد به عنوان مثال: (من نمی توانم خودم و خانواده ام را در برابر این شیوع ایمن نگه دارم) ، احتمالاً این امر باعث می شود تا احساس پریشانی و اضطراب داشته باشیم و به نوبه خود ممکن است از نظر جسمی هم تحت تاثیر قرار بگیریم.

واکنش های متداول :

افراد مختلف هنگام شنیدن اخبار در مورد کرونا ویروس طیف گسترده ای از عکس العمل ها را بروز می دهند که ممکن است در روزها یا هفته های بعدی این واکنش ها تغییر کند.

شایع ترین واکنش ها شامل موارد زیر است :

- ۱- اضطراب و نگرانی
- ۲- احساس درماندگی
- ۳- انزوا ی اجتماعی
- ۴- مشکل در تمرکز و خوابیدن
- ۵- خشم
- ۶- هوشیاری بیش از حد و وسواس گونه به سلامتی و بدن

راه های مدیریت ترس ها و اضطراب ها:

راه های مدیریت ترس ها و اضطراب ها :

۱. خطر و تهدید کرونا را جدی بگیرید اما از **بزرگنمایی** آن خودداری کنید.
۲. از رژیم غذایی سالم و ورزش بهره مند شوید. طبق بررسی های صورت گرفته ، روانشناسان در بررسی های متعدد ، معتقد هستند که خواب آرام و کافی ، افکار و احساسات مثبت که باعث خندیدن می شوند ، می توانند هورمون اضطراب را کاهش داده و برخی سلول های ایمنی را افزایش دهند که این فرایند به بهبود **عملکرد سیستم ایمنی** فرد کمک بسیار فراوانی خواهد کرد. بر اساس یافته های این تحقیقات ، بزرگسالانی که به مدت یک ساعت برنامه تلویزیونی طنز تماشا می کردند ، عملکرد سیستم ایمنی آن ها به طور قابل توجهی افزایش پیدا می کرد.
۳. سعی کنید اضطراب و استرس خود را با استفاده از **روش های مدیریت استرس** مانند تنفس عمیق ، آرام سازی عضلانی ، تمرینات ذهن آگاهی ، یوگا و غیره کنترل کنید. (برای کسب اطلاعات بیشتر به پمفلت روش های مدیریت استرس مراجعه نمایید)
۴. احساسات نامطلوب خود مانند خشم ، عصبانیت ، ترس و نگرانی را در خود شناسایی کرده و **پذیرید** و به دنبال اجتناب از آنها نباشید.
۵. **روابط** خود را با دیگران حفظ کنید ، صحبت کردن با یک دوست مورد اعتماد و آگاه ، نوشتن ، گوش دادن به موسیقی ، قدم زدن و ... می تواند به تعادل روانی شما کمک شایانی داشته باشد.
۶. سعی کنید آنچه را که در اختیار شماست و آنچه خارج از کنترل شماست را از هم **تفکیک** کنید.

۷. **عادی سازی یا Normalization** با بیان این نکته که برخی از بیماری ها بارها اتفاق افتاده و کنترل شده است ، این بیماری نیز با رعایت اصول پیشگیری و توصیه های متخصصین در کنار حفظ آرامش کنترل خواهد شد.
 ۸. نسبت به شایعات **دید انتقادی** داشته و از انتشار این اطلاعات اکیدا خودداری کنید و فقط به اطلاع رسانی های مسئولین ذیربط (وزارت بهداشت) توجه داشته و اصول آموزشی را رعایت نموده و به دیگران هم آموزش بدهید.
 ۹. از **مهارت های تطبیقی** استفاده کنید. تفاوتی ندارد که منشاء بروز اضطراب چه می باشد ، اقداماتی که در گذشته مفید بوده اند ، اکنون نیز می توانند به کار آیند.
- علائم و نشانه هایی از اضطراب که ممکن است نگران کننده باشد و باید جدی گرفته شود :**
۱. توجه بیش از حد به اثر وقایع استرس زا مانند نگرانی زیاد در مورد تاثیر کروناویروس بر زندگی
 ۲. حساسیت و توجه بیش از حد به اخبار یا اطلاعات مربوط به اوضاع
 ۳. مشکل تمرکز در فعالیت های روزانه
 ۴. احساس بی قراری و بی تابی
 ۵. اختلال در خواب
 ۶. تنفس سطحی ، ضربان قلب سریع



آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کدبازنگری: OH-PE-B81/02

نحوه مقابله بیماران بدخیمی با

پاندمی کرونا ویروس



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

نکاتی درباره استفاده درست از اخبار و رسانه ها :

۱. از بررسی و پیگیری بیش از حد رسانه‌های اجتماعی و اخبار خودداری کنید.
۲. اگر می‌خواهید از اخبار روز مطلع باشید و به قول معروف به روز باشید صرفاً از یک منبع خبری معتبر استفاده کنید.
۳. خود را در فعالیت‌های دیگری مانند کار، ارتباط با دوستان و خانواده یا سرگرمی‌های مورد علاقه درگیر کنید.
۴. رسانه‌های اجتماعی و کانال‌های مختلف خبری که صرفاً به دنبال انتشار اخبار هیجانی و احساسی هستند را در گوشی خود از دسترس خارج کنید.

نکات قابل توجه :

- این که مسئولین وزارت بهداشت و دیگر مقامات باید برای بدترین سناریوها برنامه‌ریزی کنند، بدان معنا نیست که لزوماً بدترین حالت محتمل‌ترین حالت است. کاملاً منطقی است که به بهترین‌ها امیدوار باشیم و برای بدترین وضعیت هم آمادگی داشته باشیم.
- اگر به هر دلیل قادر به بیرون رفتن نیستید و یا برای بیرون رفتن محدودیت‌هایی دارید روش‌های جایگزین برقراری ارتباط با دیگران را امتحان کنید (تماس تلفنی، پیام کوتاه، تماس ویدیویی، ارتباط آنلاین در شبکه‌های اجتماعی یا ارسال ایمیل).

به دوستان و خانواده می‌توانند به شما کمک کنند تا احساس بهتری پیدا کنید) و قطعاً افرادی در زندگی شما وجود دارند که می‌توانید با آنها به راحتی ارتباط برقرار کنید.

- بیرون رفتن برای پیاده روی یا خرید در چنین شرایطی می‌تواند محدود به مناطق خلوت تر و یا زمان‌هایی باشد که تردد کمتر است.
- اگر در حال تجربه سطوحی از پریشانی، وحشت، ترس یا علائم بحران هستید که زندگی عادی شما را دچار اختلال کرده است لازم نیست به تنهایی با آن روبرو شوید و بهتر است از افراد متخصص کمک بگیرید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری‌ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت: همه روزه صبح‌ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۳ ، داخلی ۸۵۴۴-۸۶۲۲

روش‌های دسترسی به آموزش‌های مجازی بیمارستان:

۱. وب‌سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منابع: www.counseling.ut.ac.ir

www.health.sbm.u.ac.ir