



رویکرد به اضطراب ناشی از همه گیری یک بیماری مسری (کرونا ویروس)

۲- از نشر اخباری که اطلاعات مربوط به آن مورد تایید است اما کمک مضاعفی در امر پیشگیری و درمان نمی کند اجتناب کنید نظیر اخبار مرگ افراد مبتلا بخصوص با ذکر نام و انضمام عکس و... برای کسانی که مایلند از آمار مرگ و میر اطلاع حاصل کنند، آمارها در پایگاه های خبری مرتبط موجود است.

۳- از تخریب فعالیت های گروه های ارائه کننده خدمات تشخیصی و درمانی و پاشیدن بذری اعتمادی نسبت به کسانی که در خط مقدم ارائه کمک ها هستند و جانشان را به خطر می اندازند جدا پرهیز کنید. این امر علاوه بر آسیب زدن به کل جامعه به خصوص گیرندگان خدمات و ایجاد اضطراب شدید در ایشان، به فرسودگی بیشتر جسمی و روانی کادر درمانی و بالتبع افت خدمات ارائه شده می انجامد.

۴- از سرکشی مکرر به سایتهای اینترنتی غیر مرجع، فضاهای مجازی غیر مرجع و جستجوی وسواس گونه علائم در گوگل اجتناب کنید. این اقدام بر اضطراب شما می افزاید و این امر به خودی خود می تواند بر خواب، اشتها و فعالیت سیستم ایمنی شما که همگی برای دفاع از شما در برابر بیماری ها لازم است، اثر نامطلوب داشته باشد.



اضطراب یک مکانیسم دفاعی لازم و طبیعی جهت حفظ حیات و کاهش آسیب های متوجه انسان و سایر موجودات زنده می باشد. اما این عامل محافظ گاه با افزایش افراطی سطح آن می تواند بعنوان یک عامل آسیب زا و مختل کننده زندگی در آید. از این رو موارد ذیل در راستای مرور راهکارهایی که می تواند در شرایط پراضطراب فعلی به کمک آحاد جامعه برآید، نگاشته شده است:

لطفا انجام ندهید:



۱- از نشر مطالب و اخباری که اعتبار آن مشخص نیست، اجتناب کنید.



۵- از مراجعات غیر ضروری به بیمارستانها و مراکز درمانی به جد خودداری نمایید. این امر هم در حفظ سلامت شما به سبب کاهش تماس با مبتلایان احتمالی بعنوان یک امر پیشگیرانه حائز اهمیت است و هم از ایجاد بار مضاعف غیر ضروری بر سیستم درمانی جلوگیری می کند. این کار همانند عدم به کار انداختن وسایل برقی غیر ضروری در ساعات اوج مصرف برق است.



۶- از نشان دادن اضطراب شدید و افراطی به کودکان خود بپرهیزید. بیشترین عاملی که اضطراب کودکان را بر می‌انگیزد، دیدن منابع حمایتی و پناهگاه‌های عاطفی خود یعنی والدینشان، در حالت اضطراب و استیصال است.

کمک به‌یاران، نیروهای خدماتی بیمارستان و دیگر اعضای کادر درمانی (بی‌انجامد و ارتقای روابط بین فردی و کیفیت ارائه خدمات را قدرت بخشد.



۷- از معاشرت مکرر یا طولانی با افرادی که نگرش انتقادی مفرط، اضطراب‌زا، همواره شاکی و بدبین دارند بپرهیزید و چنانچه مقدور نباشد مدت ارتباط را کاهش دهید و یا موضوع صحبت را به مسائل غیر اضطراب‌زا سوق دهید.

۵) وقتی که اضطراب بر شما سایه افکنده است، به فکری که در سر دارید و باعث اضطراب شما شده است توجه کنید و آن را با افکاری که اضطراب شما را میکاهند، جایگزین نمایید و به روشهای کارآمدی که پیش از این جهت غلبه بر اضطراب خود

به کار می‌بردید، بپردازید نظیر تماشای فیلم، خواندن کتاب، نیایش، انجام بازی یا صحبت با اعضای خانواده در مورد مطالب مورد علاقه غیر اضطراب آور، انجام تن آرامی (ریلکسیشن)، بستن چشم‌ها و تصور صحنه‌های آرام بخش نظیر امواج آبی و آرام دریا، گوش دادن به موسیقی-های آرام و...



لطفا انجام دهید:



۱) در امر پیشگیری از ابتلا به بیماری کوشا باشید و دیگران را با نشر مطالب معتبر در خصوص روشهای پیشگیری که در پایگاه‌های خبری مرجع بارگزاری شده است به علم مرتبط مجهز سازید.

۲) هنگامی که دچار اضطراب در مورد بیماری می‌شوید به خود گوشزد کنید که پیش از این نیز همه گیری‌های واگیردار دیگری که حتی درصد کشندگی بالاتری داشته‌اند را به سلامت پشت سر گذاشته‌اید.

۶) در مورد احساسات خود نظیر نگرانی، اندوه، ترس و خشم در زمان عدم حضور کودکان با اعضای بزرگسال متعهد و بالغ دیگر خانواده صحبت کنید. اگر کودک شما مایل است در این خصوص احساسات خود را به شما بروز دهد، مشفقانه، حامیانه و مقتدرانه پذیرای احساساتش باشید و کمک کنید که در کنار شما احساس امنیت را باز یابد.

۷) اگر مدتیست که رد پای علائم روانپزشکی نظیر اضطراب، افسردگی و ... را به قسمی در زندگی خود می‌بینید که باعث اختلال عمده در عملکرد روزانه شما شده یا سبب شده است عملکردتان را به خرج تحمل رنج روانشناختی بسیار حفظ کنید به پزشک، روانپزشک و روانشناس جهت برخورداری از حمایت‌های لازم درمانی مراجعه فرمایید.



۳) اخبار امیدوارکننده معتبر موجود در مورد بهبود اشخاص مبتلا در کشور را باز نشر دهید. این امر باعث تزریق امیدی واقعی به جامعه مضطرب کنونی مان می‌شود.

۴) از کادر درمانی کشور در سطوح مختلف حمایت کنید تا علاوه بر کاهش اضطراب غیر ضروری، به افزایش دلگرمی و غلبه بر خستگی و فرسودگی پرسنل دخیل در این امر (پزشکان، پرستاران، به‌یاران،

نایب

صاحب امتیاز: دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
مدیر مسئول: آقای دکتر محمد دهقانی فیروز آبادی
سرمدیر: آقای دکتر فرشید عابدی
مدیر اجرایی: واحد کتاب و مجله (EDC)
نویسنده این شماره: خانم دکتر محیا مجاهدی