

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید محلاتی تبریز



حفظ سلامت روان در شرایط انتشار کرونا ویروس

مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت
دپارتمان روانشناسی

تبریز/ خیابان راه آهن/ نرسیده به میدان جهاد/
بیمارستان شهید محلاتی تبریز

❖ از مصرف دارو بدون تجویز پزشک پرهیز کنید.

❖ در اینگونه مواقع از روشهای هیجانی و ناسازگارانه مثل مصرف دخانیات، الکل و مواد برای کاهش استرس خود استفاده نکنید. زیرا این روشها به شما کمک نخواهد کرد.

❖ از آدرس مراکز ارائه دهنده خدمات سلامت و نزدیک ترین آنها به محل زندگیتان مطلع باشید.

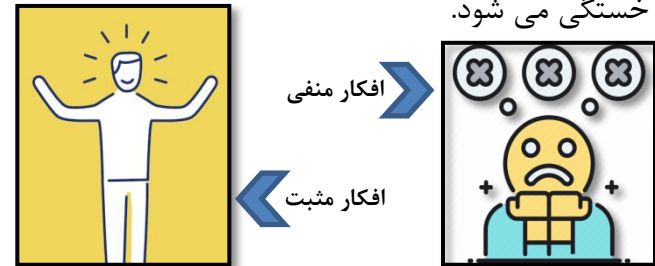
❖ در صورت مشاهده نشانه های زیر جهت دریافت خدمات سلامت روان به مراکز خدمات جامع سلامت یا مراکز تخصصی مشاوره ای مراجعه کنید:

۱- اشتغال ذهنی دائم با وقایع استرس زا ۲- اختلال در تمرکز ۳- اختلال در خواب ۴- افت عملکرد ۵- خلق گرفته یا بی حوصلگی ۶- اضطراب

**توجه داشته باشید که گاهی
اپیدمی اضطراب خیلی سریع تر از
اپیدمی بیماری رشد میکند، شما
اخبار اضطرابی را منتشر نکنید**

❖ مثبت فکر کنید و از افکار فاجعه ساز پرهیز کنید.
نوع افکار ما بر احساس روانی و فیزیکی
ما تاثیر می گذارد.

افکار منفی باعث ایجاد استرس، اضطراب و اختلال خواب، بی اشتها، اختلال در تمرکز و کاهش انرژی و خستگی می شود.



❖ انرژی خود را در جای مناسب صرف کنید.
اطلاعات لازم در خصوص علایم بیماری، راههای انتقال و روش های پیشگیری از بیماری را بیاموزید و تمام انرژیتان را در خصوص آموزش آنها به دیگران و رعایت نکات پیشگیرانه صرف کنید.

❖ در حضور کودکان از اخبار بد صحبت نکنید
به آنها اطلاعات لازم در خصوص روش های پیشگیری را متناسب با سنشان ارائه دهید.
با کودکان بازی کنید و برای آنها سرگرمی ایجاد کنید.

**** فراموش نکنید بچه ها با مشاهده رفتار و هیجانات مناسب شما می توانند احساسات خود را مدیریت می کنند****

توصیه هایی برای عموم مردم

انتشار ویروس کرونا و ابهامات موجود در زمینه شرایط پیش رو، بطور واضح میتواند ایجاد احساس ناامنی، نگرانی و اضطراب در خصوص سلامتی فرد و خانواده و عزیزانش کند.

در این شرایط نه تنها باید به حفظ سلامت جسمی خود اهمیت بدهیم بلکه باید مراقب سلامت روانی خود و همچنین دیگران هم باشیم.



**راه هایی که به ما
کمک می کند در
این شرایط احساس
بهتری داشته باشیم**

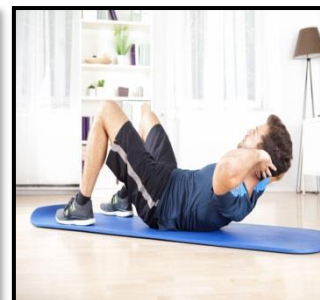
این توصیه ها جلوی انتشار ویروس را نمی گیرند، اضطراب و نگرانی را هم کاملاً برطرف نمی کنند ولی کمک می کنند که از شدت آن بکاهیم و احساس بهتری داشته باشیم.

❖ احساسات و نگرانی های خود را بیان کنید.
❖ مراقب باشید در هنگام گفتگو کردن با دیگران فقط روی بیماری کرونا متمرکز نشوید.

FOCUS

❖ مراقب سلامت جسمی خودتان باشید.

خواب کافی، رعایت توصیه های غذایی و حفظ وعده های غذایی سالم و داشتن فعالیت فیزیکی مناسب از اهم آنهاست.



❖ از روش هایی مثل آرام سازی و تنفس عمیق استفاده کنید.

❖ از بی حرکتی پرهیز کنید، سعی کنید هر روز فعالیت بدنی و تحرک داشته باشید

حتی اگر در منزل هستید فعالیت بدنی مناسب داشته باشید. این کار باعث افزایش خلق و روحیه شما و کاهش استرس می شود.

❖ به نقش رسانه ها توجه کنید

از چک کردن مداوم اخبار و فضای مجازی پرهیز کنید.

اخبار و اطلاعات را صرفاً از طریق منابع معتبر کسب کنید. از انتشار اخبار و گزارشات غیر معتبر پرهیزید.



❖ از طریق تماس های تلفنی و شبکه های مجازی با دیگران در ارتباط باشید.

❖ اخبار مربوط به کمک های بهداشتی و امکانات سلامت را به دیگران منتقل کنید.

❖ اخبار صحیح مربوط به روشهای پیشگیری و خود مراقبتی را به اطرفیان خود منتقل کنید.