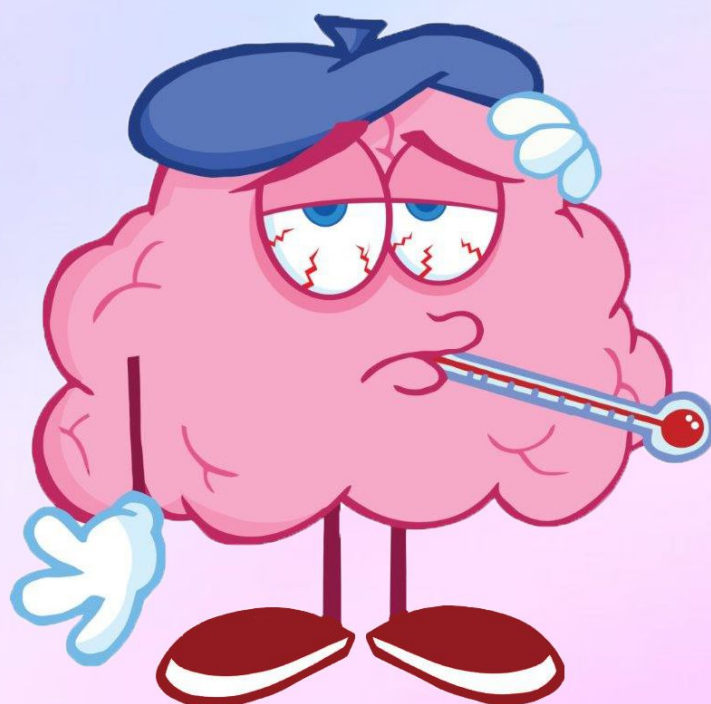




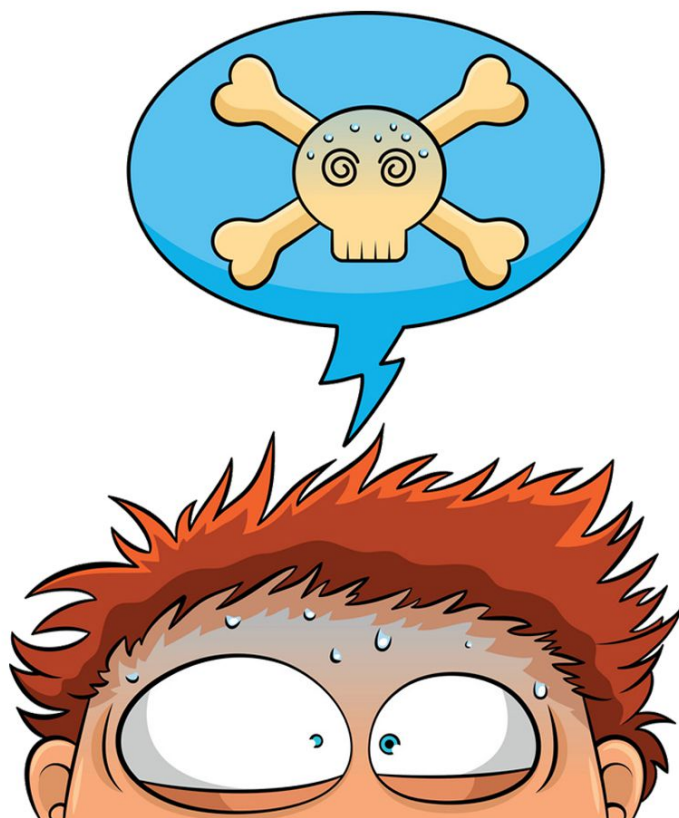
وزارت علوم ، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

تاثیرات روانشناختی ویروس کرونا



بیماری‌های عفونی مانند هر عامل استرس‌زای دیگری در زندگی، روش‌های مقابله‌ای ما را به چالش می‌کشد. فرقی نمی‌کند که آثار آن را در تلویزیون ببینیم یا شخصاً تجربه کنیم، این بحران در ما احساس غم، ترس، اضطراب و نگرانی از به خطر افتادن امنیت خود، خانواده و دوستان‌مان را در پی دارد. چنین وقایع استرس‌زایی می‌تواند هیجانات و خاطرات حوادث آسیب‌زای قبلی را در ما به وجود آورد و باعث شود پریشانی و هیجانات پیچیده‌ای را احساس کنیم.

کووید ۱۹ یکی از این بیماری‌های عفونی است که در حال حاضر خطرات قابل توجهی برای سلامت عمومی به همراه دارد و همه ما با آن رو به رو هستیم. طبیعی است که در اثر حوادثی مانند بیماری‌های گسترده، تحت تاثیر احساسات قرار بگیریم، اما گام‌هایی برای مقابله و سازش با آن‌ها وجود دارد.



افراد در پاسخ به بحران‌ها متفاوت هستند، و اپیدمی کووید ۱۹ بر سلامت روان و بهزیستی افراد زیادی تاثیر میگذارد به طوری که جسم آن‌ها را نیز برای ابتلا به بیماری‌ها آماده می‌کند. افرادی که ممکن است با فشار بیشتری نسبت به استرس بحران، واکنش نشان دهند عبارتند از:

افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن که بیشتر در معرض خطر کووید ۱۹ قرار دارند



کودکان و نوجوانان



مراقبان بیماران کووید ۱۹، مانند پزشکان و پرستاران



افرادى که تمایل به نگرانی در خصوص سلامتی خود دارند و یا اخیراً یک واقعه آسیب‌زا را تجربه کرده‌اند.



افرادى که به تنهایی زندگی می‌کنند یا حمایت‌های اجتماعی کمی دارند.



افرادى که دچار سوء مصرف مواد مخدر هستند



ارزیابی و مقابله با خطر

استرس در هنگام شیوع بیماری عفونی می تواند به اشکال زیر بروز کند:

- ترس و نگرانی در مورد سلامتی خود و نزدیکان
- تغییر در الگوی خواب یا الگوی خوردن
- مشکل در خوابیدن یا تمرکز کردن
- وخیم تر شدن بیماری های مزمن
- شروع یا افزایش مصرف الکل، دخانیات یا سایر داروها



مراقبت از خود، دوستان و خانواده خود می تواند در مقابله با استرس به شما کمک کند که منجر به تقویت ارتباطات شما نیز می شود. استراتژی های مقابله می تواند شامل موارد زیر باشد:

* آگاه بودن و راهنمایی گرفتن از متخصصان برای کمک به شما در ارزیابی دقیق میزان ریسک ابتلا به بیماری.

* مشاوره با منابع خبره مانند پزشکان بیماری های عفونی، تلفن های بهداشت عمومی یا وب سایت های معتبر.

* پیروی از دستورالعمل های بهداشتی و ایمنی برای به حداقل رساندن خطر ابتلا به ویروس.

* ایجاد تعادل در پیگیری خبرهای مربوط به این بیماری.



مواردی که باید در مورد استرس به خاطر داشته باشید:

• بیشتر افراد نیرومند و مقاوم هستند و به طور کلی مهارت لازم برای مقابله با عوامل استرس‌زا را که در طول زندگی با آن‌ها روبرو می‌شوند را دارند.

• همه‌ی افراد به یک شکل نسبت به اتفاقات واکنش نشان نمی‌دهند.

• روش‌هایی که افراد کم‌سن‌تر و به طور کلی جوامع در برابر یک حادثه استرس‌زا نشان می‌دهند، تحت تاثیر نحوه برخورد والدین، مراقبان و رهبران جامعه است.





خود مراقبتی در زمان استرس:

شنیدن مکرر خبر همه گیر شدن یک بیماری، می توانند ناراحت کننده و البته اضطراب آور باشد. بنابراین از تماشای مداوم برنامه ها و اخبار مربوط به آن خودداری کنید.

از جسمتان مراقبت کنید. نفس عمیق بکشید و مراقبه کنید. سعی کنید وعده های غذایی سالم و متعادل بخورید.

مرتباً ورزش کنید، به اندازه کافی بخوابید و از مصرف الکل و مواد مخدر جلوگیری کنید.

با دیگران در ارتباط باشید. با افرادی که به نگرانی های شما اهمیت می دهند صحبت کنید و احساساتتان را با آنها در میان بگذارید.

اگر استرس به مدت چند روز پیاپی شما را درگیر کرده به طوری که فعالیت های روزمره شما مختل شده است، از خدمات روانشناختی استفاده کنید.

مراقبت از خانواده

تهدید بیماری به ویژه برای کودکان و نوجوانان ناراحت کننده است. کودکان و نوجوانان تا حدودی نسبت به آنچه بزرگسالان پیرامون خود می بینند، واکنش نشان می دهند. پس بهتر است شما به عنوان یک فرد بزرگسال با آرامش و اطمینان و البته هوشیارانه نسبت به این بیماری برخورد کنید و بدین گونه بهترین پشتیبان برای اعضای کوچک تر خانواده باشید.

آن عضو از خانواده تان که بسیار از نظر روانی درگیر این بیماری شده است را دریابید و به او فرصت دهید تا در مورد نگرانی های خود صحبت کند. به او بگویید که اگر ناراحت یا ترسیده است، اشکالی ندارد و در مورد راه های کنار آمدن با احساسات خود، با او صحبت کنید.

سعی کنید تا حد امکان کارهای روزمره تان را با همکاری یکدیگر انجام دهید و برنامه هایی برای یادگیری یا فعالیت های تفریحی در خانه ایجاد کنید.



مراقبت از افراد تحت تاثیر قرنطینه

قرنطینه یا دوری از دیگران برای مدت زمانی خاص، یک ابزار مهم بهداشت عمومی است که برای جلوگیری از آلوده شدن افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد. و جای تعجب نیست که موجب ناراحتی یا کم شدن تحمل برخی افراد شود. در طول قرنطینه، حفظ ارتباط با جهان خارج از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این کار با استفاده از تلفن، اینترنت و رسانه‌های اجتماعی قابل انجام است. اگرچه ممکن است به خوبی دیدن افراد به صورت رو در رو نباشد اما به شما امکان می‌دهد ارتباط معناداری با دیگران برقرار کنید.

هنگام ماندن در قرنطینه، افراد ممکن است احساسات مختلفی را تجربه کنند، از جمله:

- هیجانات در هم آمیخته شده
- نگرانی از سلامت خود و نزدیکان
- نوعی وسواس که در آن فرد دائماً نشانه‌های سلامتی خود و دیگران را چک می‌کند.
- غم، عصبانیت، ناامیدی
- عدم توانایی در انجام کارهای عادی
- سایر تغییرات هیجانی یا بهداشت روانی

البته بیشتر افراد بدون مشکل جدی قادر به اداره خود در دوران قرنطینه خواهند بود. با این حال برخی ممکن است دچار مشکلات روانشناختی قابل توجهی در کنار آمدن با این دوران شوند. در صورت بروز این موارد از کمک‌های روانشناختی بهره بگیرید.