

چگونگی حفظ سلامت روان در مواجهه با اخبار مربوط به کرونا ویروس

(ویژه بزرگسالان)

دانشگاه علوم پزشکی بوشهر ، معاونت بهداشت ، گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

دکتر فاطمه اکبری زاده ، روانشناس بالینی

شیوع بیماری های عفونی مانند کرونا ویروس فعلی ، می تواند ترسناک باشد و سلامت روان ما را تحت تأثیر قرار دهد .

علاوه بر داشتن آگاهی در این زمینه کارهای ساده ای وجود دارد که می توانید با انجام آن بهزیستی و سلامت روان خود را مدیریت کنید. توجه و به کار بردن این نکات ممکن است بتواند به شما ، دوستان و خانواده تان کمک کند تا از سلامت روانی خود مراقبت کنید.

سعی کنید از گمانه زنی ها و حدس زدن خودداری کنید

منابع معتبری را در مورد شیوع این بیماری جستجو کنید . شایعه و حدس و گمان می تواند باعث اضطراب یا تشدید آن شود. دسترسی به اطلاعات با کیفیت خوب در مورد ویروس کرونا می تواند به شما کمک کند تا احساس کنترل بیشتری داشته باشید

توصیه های بهداشتی را جدی بگیرید

توصیه های بهداشتی مانند شستن دست ها اغلب (به خصوص پس از استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی) و استفاده از دستمال در صورت عطسه کردن یا سرفه و دفع آنها می تواند تا حد زیادی به پیشگیری از آلوده شدن به این ویروس کمک کند. در صورتی که احساس ناراحتی و کسالت می کنید در خانه بمانید.

سعی کنید دنبال کردن اخبار از رسانه ها و نحوه برخوردتان با آن اخبار را مدیریت کنید

در مورد شیوع این بیماری اخبار زیادی وجود دارد تعادل داشتن در مواجهه با اخبار زیاد مهم است .اگر متوجه شدید که این خبر بر وضعیتی که شما در آن قرار گرفته اید تأکید می کند و به شما اطلاع رسانی و آموزش می دهد آن اخبار را دنبال کنید. بهتر است که از همه اخبار دوری نکنید. اما در صورتی که بعضی از اخبار برای شما دردسر ایجاد می کنند و حال شما را بد می کند آن اخبار را محدود کنید

کارهای روزمره خود را ادامه دهید و به آنها پایبند باشید

روی فعالیتها و کارهایی که به شما احساس توانمندی می دهد تمرکز کنید . از تکنیک های مدیریت استرس و آرامش مثل ریلاکسیشن و مراقبه استفاده کنید. فعال باقی بمانید و یک رژیم متعادل غذایی را رعایت کنید. (این توصیه هم برای سلامت روان و هم جسم شما مفید است.)

اضطراب خود را کنترل کنید

طبیعی است که هنگام خواندن خبرهایی در مورد شیوع بیماری احساس آسیب پذیری کنید بخصوص اگر در گذشته دچار تروما یا مشکل سلامت روانی شده باشید، ممکن است احساس آسیب پذیری بیشتری کنید. نگرانی و اضطراب را با کم کردن مدت زمانی که برای تماشای تلویزیون یا خواندن اخبار در فضای مجازی صرف می کنید کم کنید.

سالم زندگی کنید.

در عین حالی که احساسات توام با استرس در زمان شنیدن اخبار بد را تصدیق می کنیم اما بهتر است به یکدیگر یادآوری کنیم که لازم است از سلامت جسم و روان مان مراقبت کنیم . حواستان باشد از افزایش عادت هایی که ممکن است در دراز مدت مفید نباشد مانند سیگار کشیدن و مصرف مشروبات الکلی آگاه بوده و از آن خودداری کنید.

در زمان اتفاقات استرسزا از یگدیگر حمایت کنید

در زمان استرس حمایت و پشتیبانی از یکدیگر به آرامش شما و اطرافیانتان کمک بیشتری می کند. سعی کنید با دوستان و خانواده خود در تماس باشید و یا اگر به آنها دسترسی ندارید برای دریافت پشتیبانی عاطفی با یک متخصص (روانپزشک ، روانشناس ، پزشک،) تماس بگیرید.

اگر افرادی را می شناسید که نگران هستند و دچار اضطراب شده اند به آنها اطمینان دهید.

در مورد مردم قضاوت نکنید و از نتیجه گیری در مورد اینکه چه کسی مسئول شیوع بیماری است پیروی نکنید . کرونا ویروس می تواند بدون توجه به جنسیت و قومیت بر همه افراد تأثیر بگذارد. یک موضع مراقبتی و حمایتی شانس پیشگیری و بهبودی را بالا می برد و به یاد داشته باشید که هر سرماخوردگی یا سرفه کروناویروس نیست.

با فرزندان خود صحبت کنید

درگیر کردن فرزندان در برنامه های خانواده برای سلامتی ما بسیار ضروری است .از کودکان پرسید که در باره شیوع این بیماری چه چیزی شنیده اند و از آنها حمایت کنیم از "موضوع ترسناک" اجتناب نکنید ، بلکه به شکلی متناسب با آنها درگیر شوید. توصیه های بیشتری در مورد گفتگو با فرزندان را در نسخه بعدی که ویژه کودکان است را دنبال کنید.