

"سلامت روان و کنار آمدن با استرس در طول پاندمی کووید ۱۹"

گردآوری و ترجمه : دکتر سارا رحمتی رودسری

بیماری های همه گیر ممکن است استرس را باشند

کرونا ویروس ۲۰۱۹ (COVID-19) ممکن است برای افراد استرس آور باشد. ترس و اضطراب در مورد یک بیماری جدید و آنچه ممکن است اتفاق بیفتد ، می تواند طاقت فرسا باشد و احساسات شدیدی در بزرگسالان و کودکان ایجاد کند. اقدامات بهداشت عمومی مانند فاصله گذاری فیزیکی ، می تواند احساس انزوا و تنهایی در افراد ایجاد کند و باعث افزایش استرس و اضطراب شود. با این حال ، این اقدامات برای کاهش شیوع COVID-19 لازم است. کنار آمدن با استرس به روشی مناسب، شما و جامعه را قوی تر می کند.

استرس در هنگام شیوع بیماریهای واگیردار گاهی می تواند موارد زیر را ایجاد کند:

۱. از سلامتی خود و عزیزانتان ، وضعیت مالی یا شغلی یا از دست دادن خدمات پشتیبانی که به آنها اعتماد دارید، ترس و نگرانی داشته باشید.
۲. تغییر در الگوی خواب یا غذا خوردن.
۳. مشکل خواب یا تمرکز.
۴. بدتر شدن مشکلات مزمن سلامتی.
۵. بدتر شدن شرایط بهداشت روانی.
۶. افزایش مصرف دخانیات یا الکل و سایر مواد.

پس :

از سلامت روان خود مراقبت کنید

ممکن است در طول این بیماری همه گیر، استرس را تجربه کنید. ترس و اضطراب می تواند طاقت فرسا باشد و احساسات شدیدی ایجاد کند.

در یک بحران سریعاً کمک بگیرید

یک ارائه دهنده ی مراقبت های بهداشتی یا درمانی برای اختلال مصرف مواد و بهداشت روان پیدا کنید.

هر کس واکنش متفاوتی نسبت به شرایط استرس زا نشان می دهد

واکنش شما به استرس در طی بیماری همه گیر COVID-19 می تواند به سابقه ، حمایت اجتماعی شما توسط خانواده یا دوستان ، وضعیت مالی ، سلامت و پیش زمینه عاطفی ، جامعه ای که در آن زندگی می کنید و بسیاری از عوامل دیگر بستگی داشته باشد. تغییراتی که ممکن است به دلیل همه گیری COVID-19 اتفاق بیفتد و روش هایی که با آنها ، سعی در مهار انتشار ویروس داریم می تواند هرکسی را تحت تأثیر قرار دهد.

افرادی که ممکن است با شدت بیشتری به استرس ناشی از بحران پاسخ دهند عبارتند از:

۱. افرادی که بیشتر در معرض خطر بیماری شدید ناشی از COVID-19 هستند (به عنوان مثال افراد مسن و افراد در هر سنی که دارای شرایط پزشکی خاصی هستند).
۲. کودکان و نوجوانان
۳. افرادی که از اعضای خانواده یا عزیزانشان مراقبت می کنند.
۴. ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی
۵. افراد مبتلا به بیماری روانی
۶. افرادی که از مواد استفاده می کنند .
۷. افرادی که شغل خود را از دست داده اند ، ساعات کار آنها کاهش یافته است یا تغییرات عمده ی دیگری در شغل خود ایجاد کرده اند.
۸. افرادی که دارای معلولیت یا تأخیر در رشد هستند.
۹. افرادی که از نظر اجتماعی منزوی و دور از دیگران هستند . از جمله افرادی که تنها زندگی می کنند و افراد در مناطق روستایی یا مرزی.
۱۰. افراد در برخی از گروه های اقلیت نژادی و قومی
۱۱. افراد بی خانمان

مراقب خود و جامعه ی خود باشید

مراقبت از دوستان و خانواده می تواند از بین برنده ی استرس باشد ، اما باید با مراقبت از خود متعادل باشد. همچنین کمک به دیگران برای کنار آمدن با استرس خود ، مانند ارائه ی حمایت اجتماعی ، می تواند جامعه ی شما را قویتر کند. در زمان فاصله گذاری فیزیکی، افراد هنوز هم می توانند ارتباطات اجتماعی را حفظ کرده و از سلامت روانی خود مراقبت کنند. تماس های تلفنی یا گپ های ویدئویی می تواند به شما و عزیزانتان کمک کند تا از نظر اجتماعی ارتباط برقرار کنند و کمتر تنها باشند .

راه های سالم برای کنار آمدن با استرس

بدانید اگر بیمار هستید و نگران COVID-19 هستید ، چه کارهایی باید انجام دهید. قبل از شروع هرگونه خود درمانی برای COVID-19 با یک پزشک یا مرکز بهداشتی تماس بگیرید.

بدانید از کجا و چگونه می توانید خدمات درمانی و سایر منابع حمایتی ، از جمله مشاوره یا درمان (به صورت حضوری یا از طریق خدمات دور بهداشت) را دریافت کنید.

مراقب سلامتی عاطفی خود باشید. مراقبت از سلامتی عاطفی به شما کمک می کند تا درست فکر کنید و نسبت به نیازهای فوری برای محافظت از خود و خانواده واکنش نشان دهید.

از تماشا ، خواندن یا گوش دادن به اخبار ناراحت کننده در رسانه های اجتماعی ، دوری کنید. شنیدن مکرر در مورد همه گیری، می تواند ناراحت کننده باشد.

مراقب بدن خود باشید

۱. نفس عمیق بکشید ، ورزشهای کششی انجام دهید و مراقب باشید.
۲. سعی کنید وعده های غذایی سالم و متعادل بخورید.
۳. به طور منظم ورزش کنید.
۴. به اندازه ی کافی بخوابید.
۵. از مصرف الکل و مواد مخدر خودداری کنید.
۶. سعی کنید فعالیتهای دیگری را که از آنها لذت می برید، انجام دهید.
۷. با دیگران ارتباط برقرار کنید. با افراد مورد اعتماد خود در مورد نگرانی ها و احساسات خود صحبت کنید.
۸. با انجمن های مختلف جامعه یا مذهبی خود ارتباط برقرار کنید. در حالی که اقدامات فاصله گذاری فیزیکی برقرار است ، اتصال آنلاین از طریق رسانه های اجتماعی، از طریق تلفن یا پست الکترونیکی را در نظر بگیرید.

برای کمک به کاهش استرس ، واقعیت ها را بدانید

دانستن حقایق مربوط به COVID-19 و جلوگیری از انتشار شایعات می تواند به کاهش استرس و فشار روانی کمک کند. درک خطر برای خود و افرادی که به آنها اهمیت می دهید ، می تواند به شما کمک کند با دیگران ارتباط برقرار کنید و احساس فشار کمتری کنید.

از سلامت روان خود مراقبت کنید

سلامت روان بخش مهمی از سلامتی است و بر نحوه ی تفکر ، احساس و عملکرد ما تأثیر می گذارد. همچنین ممکن است بر نحوه ی کنترل استرس ، ارتباط با دیگران و انتخاب در هنگام اضطراب تأثیر بگذارد.

افرادی که قبلاً دارای اختلال روانپزشکی یا اختلالات مصرف مواد بوده اند ، ممکن است در شرایط اضطرابی آسیب پذیرتر باشند. اختلالات روانپزشکی (مانند افسردگی ، اضطراب ، اختلال دو قطبی یا اسکیزوفرنی) بر روی تفکر ، احساس ، خلق و خو یا رفتار فرد تأثیر می گذارد ، به طوری که توانایی او در ارتباط با دیگران و عملکرد هر روز او را تحت تأثیر قرار می دهد. این شرایط ، ممکن است موقعیتی (کوتاه مدت) یا مزمن (طولانی مدت) باشد. افرادی که از قبل اختلالات روانپزشکی دارند ، باید به درمان خود ادامه دهند و از علائم جدید یا بدتر شدن آن آگاه باشند. اگر فکر می کنید علائم جدید یا بدتری دارید ، با پزشک خود تماس بگیرید.

اگر چند روز متوالی ، استرس مانع فعالیت‌های روزمره ی شما می شود با پزشک خود تماس بگیرید.

بهبودی از COVID-19 یا پایان دادن به قرنطینه ی خانگی

هنگام ابتلا یا در معرض ابتلا به COVID-19 بودن، جدا شدن از دیگران می تواند استرس زا باشد. هر فردی که به یک دوره ی منزوی شدن در خانه پایان می دهد ، ممکن است احساس متفاوتی نسبت به آن داشته باشد.

واکنش های احساسی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

۱. احساسات مختلف از جمله آسودگی خاطر به این دلیل که بیماری را پشت سر گذاشته اید.
۲. از سلامتی خود و عزیزانتان بترسید و نگران باشید.
۳. از تجربه ی ابتلا به COVID-19 و تحت نظارت دیگران بودن، استرس داشته باشید.
۴. ناراحتی، عصبانیت یا ناامیدی به دلیل اینکه دوستان یا عزیزان شما ترس از گرفتن بیماری از شما دارند .
۵. زمانی که COVID-19 داشته اید ، در مورد عدم توانایی انجام کارهای عادی یا وظایف والدین ، خود را مقصر بدانید.
۶. علی رغم سابقه ی ابتلا به بیماری، نگران آلوده شدن مجدد یا بیمار شدن باشید .
۷. اگر کودک یا کسی که کودک او را می شناسد مبتلا به COVID-19 باشد ، کودکان ممکن است احساس ناراحتی یا احساسات شدید دیگری داشته باشند ، حتی اگر اکنون بهتر شده و بتوانند دوباره در کنار دیگران باشند.

منابع : مطالب آموزشی WHO و CDC