

کرونا نوعی بیماری عفونی است که به تازگی از زمستان ۹۸ وارد ایران شده که میتواند با ایجاد عفونت تنفسی باعث بیماری خفیف تا شدید و حتی مرگ شود.

از علایم بیماری میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ تنگی نفس از علایم جدی ابتلا به کووید ۱۹ میباشد.
- ✓ تب بالای ۳۸ درجه که بین ۳ تا ۵ روز به طول انجامد.
- ✓ سرفه خشک که به شربت سرفه جواب ندهد.
- ✓ گلودرد ، اسهال ، درد عضلانی و سردرد از سایر علایم میباشد.

نحوه ابتلا:

این بیماری اساسا از طریق قطرات ریز تنفسی افراد مبتلا وقتی عطسه یا سرفه میکنند به سایر افراد سرایت میکنند. زمان در معرض بیماری قرار گرفتن و بروز نشانه ها بین ۲ تا ۱۴ روز میباشد که با شستن مداوم دست ها و دیگر تدابیر بهداشتی میتوان از انتشار آن جلوگیری کرد.

افراد در معرض خطر و آسیب پذیر شامل :

- ✓ افراد دارای بیماری زمینه ای مانند:
- ✓ آسم ، دیابت ، فشار خون ، سرطان و نارسایی کبد و کلیه
- ✓ بیماری های خود ایمنی شامل : ام اس ، ایدز و ...
- ✓ مصرف کنندگان سیگار و قلیان و مشروبات الکلی.



احساس ناراحتی ، اضطراب ، سردرگمی ، ترس و عصبانیت در بحران عادی میباشد اما ؛ نباید اجازه دهیم که این حالات ناخوشایند در زندگی روزمره ما تاثیر بگذارد. کرونا یک بیماری است که بالاخره زمانی فروکش میکند اما تبعات روانی ناشی از آن بسیار بیشتر از جنبه های جسمی آن بوده و اختلالات روانی را به دنبال خواهد داشت.

راهبردهای روانشناختی برای مدیریت :

۱. آگاهی: اولین و مفیدترین کاری که در حال حاضر نقش مهمی در کنترل و شیوع بیماری و مدیریت ترس دارد. دور بودن از شایعات و کسب اطلاعات صحیح از منابع موثق میتواند در کاهش استرس موثر باشد.
۲. اقدامات جهت کاهش شیوع: با استفاده از اطلاعات صحیح کسب شده در باره این ویروس و نحوه شیوع و انتقال آن ، راه های پیشگیری قادر خواهیم بود ریسک ابتلا را به حداقل برسانیم.

راه های انتقال کرونا



۳. مدیریت بحران: در مرحله بعدی میتوانیم مدیریت بحران انجام دهیم. اینکه بدانید در شرایط پیش آمده چه کارهایی برای بهبود اوضاع میتوانیم انجام دهیم که شامل موارد زیر است:

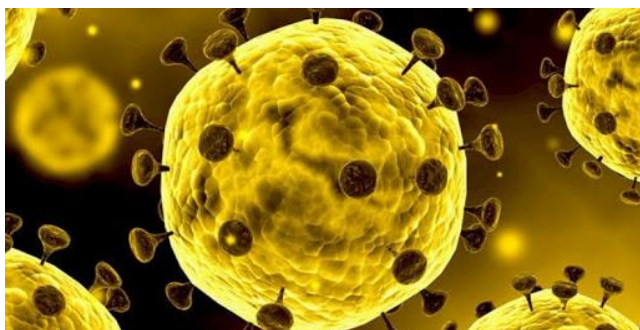
- ✓ رعایت بهداشت فردی
- ✓ محافظت از خود در برابر فشارهای روانی ناشی از بیماری (خودمراقبتی روانی)
- ✓ نداشتن کنجکاوای افراطی برای دنبال کردن اخبار منفی



- ✓ حمایت (فردی و روانی) از افراد آسیب پذیر
- ✓ این مسئله را بپذیریم که که بسیاری از اتفاقات در ارتباط با ویروس کرونا در اختیار ما نبوده و نمیتوانیم اقدام موثری در ارتباط با آن انجام دهیم.
- ✓ جهت کنار آمدن با استرس و ایجاد آرامش از مصرف سیگار و قلیان و مشروبات الکلی خودداری نمایید. زیرا این موارد خود باعث تضعیف سیستم ایمنی میشود.

مدیریت استرس در بحران کووید-19

مدیریت استرس در بحران کووید-19



تهیه کننده: غزاله زبردست (واحد مددکاری بیمارستان آریا)

تاریخ تنظیم: اردیبهشت ۱۳۹۹

اول تا هفتم اردیبهشت هفته سلامت

حمایت همگانی از مدافعان سلامت

آدرس: رشت - بلوار انزلی - بیمارستان آریا

تلفن: ۰۹-۳۳۷۵۹۷۹۰

www.Aryahospital.ir

World Health Organization
مقابله با استرس هنگام شیوع 2019-nCoV

این که احساس ناراحتی، اضطراب، سردرگمی، ترس یا عصبانیت کنید در هنگام بحران عادی است.

صحبت کردن با آدمهایی که به آنها اعتماد دارید میتواند به شما کمک کند.
با دوستان و خانواده‌ی خود در ارتباط باشید.

اگر قرار است در خانه بمانید، به سبک زندگی سالم شامل رژیم غذایی، خواب، ورزش و با عزیزانتان در خانه و یا از طریق ایمیل و تلفن با دیگر اعضای خانواده و دوستان خود ارتباط برقرار کنید.

برای کنار آمدن با احساسات خود از مصرف سیگار، الکل و دیگر مواد مخدر خودداری کنید.
اگر احساس سردرگمی می‌کنید، با یک مشاور صحبت کنید.
برنامه‌ای داشته باشید که در صورت نیاز به کمک در زمینه‌ی سلامت روان و سلامت جسم به کجا بروید و چه کار کنید.

اطلاعاتی را جمع‌آوری کنید که ریسک شما را در برابر بیماری نشان دهد تا بتوانید اقدامات مراقبتی مناسبی را انجام دهید.
منبع معتبری مانند وبسایت سازمان جهانی بهداشت یا خبرگزاری محلی پیدا کنید که بتوانید به آنها اعتماد کنید.

نگرانی خود را کاهش دهید، شما و خانواده زمان کمتری را صرف پرداختن به رسانه‌هایی کنید که موجب ناراحتی شما می‌شوند.

مهارتهایی که در زمان مشکلات پیشین زندگی به شما کمک کرده اند را دریابید و از آنها برای کنترل احساسات خود در این دوره‌ی بحرانی شیوع بیماری استفاده کنید.

- ✓ تاحد امکان از سفرهای غیرضروری خودداری نمایید.
- ✓ زندگی را طبق روال عادی حتی شده شادتر ادامه دهید
- تا حد توان از فعالیتهای مورد علاقه خود لیستی تهیه نمایید و از انجام دادن آنها لذت ببرید.
- ✓ برنامه داشته باشید و در صورت نیاز به کمک در زمینه های روانی و جسمی بدانید به کجا بروید ، چه کنید و از چه کسی کمک بخواهید.
- ✓ اگر احساس سردرگمی میکنید میتوانید به مشاور و روانشناس مراجعه نمایید.

