پیام های بهداشتی نحوه کاهش اضطراب و نگرانی در همه گیری ویروس کرونا

* این روزها خیلی‌ها به دلیل شیوع ویروس کرونا اضطراب دارند.
* اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت است، اما گاهی شدید و طولانی می‌شود و زندگی را مختل می‌کند.
* اضطراب می‌تواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و یدن را در برابر ابتلا به بیماری ضعیف کند
* اضطراب باعث رفتارهایی می شود که کمک‌کننده نیستند مثل ارسال اخبار کذب و نگران کننده برای دیگران
* اضطراب باعث می شود پیام‌های واقعی و دستورالعمل‌های علمی ساده را نادیده بگیریم.
* عواملی مثل شبکه‌های اجتماعی، اخبار کذب و بزرگنمایی‌ها اضطراب را بیشتر می‌کنند.
* اشخاصی که از قبل مشکلات اضطرابی داشته اند، درخطر بیشتری هستند. (اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری)

**چگونه ایمن بمانیم و هم‌زمان با اضطراب ناشی از ویروس کرونا کنار بیاییم؟**

* دست‌های خود را مرتب بشوییم.
* هنگام خروج از خانه ماسک برنیم.
* به دنبال اطلاعات دقیق باشیم و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایت‌ دانشگاه‌های علوم پزشکی بگیریم.
* اخبار اشتباه را پخش نکنیم.
* خود را به حفظ سلامت دیگران متعهد بدانیم.
* بدانیم کووید 19 اولین و آخرین بیماری واگیر و همه‌گیر نیست.
* بدانیم کووید 19 کشنده‌ترین بیماری نیست.
* بیشتر افراد به نوع خفیف یا متوسط بیماری کووید 19 مبتلا می شوند.
* اگر علایم یا سؤالی در مورد ویروس کرونا داشتیم، از پزشک، پرسنل بهداشتی یا 4030 بپرسیم.
* کارهایی برای کاهش استرس دیگران انجام دهیم.
* قبلاً برای کاهش استرس و اضطراب چه می‌کردیم؟ الان وقتش رسیده این کارها را انجام دهیم.
* برای کاهش استرس و اضطراب با دوستان خود صحبت کنیم.
* برای کاهش استرس و اضطراب ورزش کنیم.
* برای کاهش استرس و اضطراب فیلم تماشا کنیم.
* برای کاهش استرس و اضطراب از روش های آرام‌سازی استفاده کنیم.
* اگر برنامه‌ زندگی مان تغییر کرده و تحت‌فشار زیادی هستیم، با روان‌پزشک یا روانشناس مشورت کنیم.
* ما با کمک هم از پس این مشکل بر می‌آییم.