# پیام های بهداشتی برای افراد مبتلا به « وسواس» در همه گیری ویروس کرونا

* شیوع ویروس کرونا باعث ایجاد اضطراب در بسیاری از افراد می شود و این مختص افراد مبتلا به وسواس نیست ولی این افراد ممکن است، واکنش شدیدتر و یا اضطراب بیش‌تری داشته باشند.

**اگر مبتلا به «وسواس» هستیم، بدانیم:**

* ما تنها نیستیم. طبیعی است که همه میزانی از اضطراب را داشته باشیم. به خودمان بگوییم «من ممکن است اضطراب زیادی داشته باشم و در این شرایط طبیعی است.» یا «واقعا شرایط سختی برای همه ما است.»
* توجه کنیم، چه چیزی شروع کننده «تمیزکردن و شستن» است؟
* توجه کنیم، آیا شستشو را برای رعایت توصیه­های پیشگیرانه انجام می دهیم یا برای رهایی از افکار مزاحم و اضطراب؟
* رفتارهای بهداشتی توصیه شده را انجام دهیم نه بیشتر نه کمتر
* سعی کنیم به افکار وسواسی توجه نکنیم. وقتی به توصیه­های بهداشتی عمل کردیم به خود بگوییم «کافی است».
* اگر فکرهایی داریم مانند «آیا درست انجام دادم؟ مدت شستن دستم کافی بود؟» سعی کنیم آنها را کنار بگذاریم.
* اخبار را تنها یک بار در روز و از منبع معتبر پیگیری کنیم.
* از جستجوی مکرر اخبار و خواندن مطلب در مورد ویروس کرونا خودداری کنیم.
* میزان خطر ویروس کرونا را بیش از آنچه هست تخمین نزنیم.
* هرچند ابتلا به ویروس کرونا نگران‌کننده است، اما تعداد زیادی از افراد مبتلا علایم خفیف و متوسط دارند.
* سعی کنیم روی موضوع کرونا و نگرانی­های آن کمتر تمرکز و خودمان را با کارهای دیگر سرگرم کنیم.
* به «اکنون» و «اینجا» تمرکز کنیم. « حال حاضر» و «اینجا» همه چیز برای من مناسب است.
* دایم فکر نکنیم چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد.
* عدم قطعیت را بپذیریم. اضطراب ریشه در عدم تحمل ابهام دارد. ما ویروس را نمی­بینیم و نمی­توانیم مطمئن باشیم همه چیز امن است. ما همه چیز را نمی­توانیم کنترل کنیم.
* در صورت آزار دهنده بودن علایم و ادامه­دار بودن آن، اگر با وجود به­کارگیری روش­های خودمراقبتی نتوانستیم عملکرد روزمره خود را حفظ کنیم با پزشک، روانشناس یا روانپزشک مشورت کنیم. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می­شوند.