

## سلامت روان برای همه:

سرمایه گذاری بیشتر، دسترسی بیشتر،  
برای همه، همه جا



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
درمانی گیلان

## اضطراب و بیماری کرونا

هفته سلامت روان ۱۳۹۹

◇ روی مسائلی که قادر به تغییر آن نیستید، تمرکز نکنید. مثلاً سرعت گسترش بیماری در کنترل شما نیست ولی شما بر انجام روش های پیشگیری کنترل دارید.

◇ به جنبه های مثبت مسائل توجه کنید. برای مثال از ۱۰۰ نفر مبتلا به ویروس کرونا ۹۸ فرد بهبود پیدا می کنند.

◇ به خودتان یادآوری کنید، همه گیری ویروس کرونا، دوره ای کوتاه و گذرا است. از الکل، سیگار، مواد محرک، کافئین یا داروهایی که برای شما تجویز نشده برای مقابله با حس های و افکار منفی استفاده نکنید.

◇ تا حد امکان به اندازه کافی غذای سالم و تازه مانند میوه و سبزیجات مصرف کنید.



◇ در مورد حس ها و نگرانی های خود با دوستان، خانواده، صحبت کنید. می توانید از تماس تلفنی و تصویری استفاده کنید و با اطرافیان در تماس باشید.

◇ سعی کنید فعالیت های هرچند کوچکی در منزل انجام دهید. به خصوص فعالیت هایی که قبلاً برای تان لذت بخش بوده، مانند کتاب خواندن، فیلم دیدن و بازی. مهم است که خود را سرگرم کنید و بیکار نباشید.

◇ افراد مبتلا به افسردگی، ممکن است اعتماد بنفس پایینی در انجام کارها مانند رانندگی، بیرون رفتن و ... داشته باشند. توانمندی های قبلی تان را به خودتان یادآوری کنید.

◇ تا حد امکان ورزش کنید. می توانید در خانه ورزش کنید یا اگر دسترسی دارید در حیاط منزل یا یک مکان خلوت نزدیک به منزل قدم بزنید.

◇ نظم زندگی خود را حفظ کنید. مثلاً ساعت خواب، وعده های غذایی منظم و برنامه ای برای ورزش داشته باشید.

◇ روش های آرام سازی را یاد بگیرید و به کار ببرید. ( می توانید از اینستاگرام و وب سایت سلامت روان استفاده کنید: )

@iran.mentalhealth

www.iranmentalhealth.com

## توصیه هایی برای افراد مبتلا به « اضطراب و افسردگی » در همه گیری ویروس کرونا

با شیوع ویروس جدید کرونا، طبیعی و لازم است که استرس و اضطراب داشته باشیم. اضطراب طبیعی باعث می شود توصیه های پیشگیری را جدی بگیریم. پس با احساس ها و فکرهای معمول خود نجنگید.

اما گاهی این اضطراب ها شدید و طولانی می شوند، یکی از شکل های تشدید شده این استرس ها «**اضطراب بیماری**» است.

اگر مکرر نشانه های بیماری مانند تب را در خود چک می کنید، هر علامت کوچکی را به حساب بیماری می گذارید، مکرر به مراکز درمانی برای آزمایش مراجعه می کنید:

♦ بدانید هر سرماخوردگی و سرفه ای کرونا نیست.

♦ اکثر موارد ابتلا به ویروس کرونا بدون عارضه و خفیف می گذرد.

♦ از مراجعه برای آزمایش دادن خودداری کنید. به خصوص که در این شرایط مراکز درمانی پرخطرترین مکان ها برای ابتلا به ویروس هستند.

♦ نگرانی مشکلی را حل نخواهد کرد، به جای آن در حد لازم اقدامات پیشگیری را انجام دهید.

♦ در این شرایط همه ما با عدم قطعیت زیادی روبرو هستیم. پس دنبال اطمینان بخشی نباشید.

♦ افکار خود را به چالش بکشید: نشانه های من چقدر شبیه این بیماری است؟ یا چقدر من در معرض خطر این بیماری هستم؟

♦ بر «اینجا» و «اکنون» تمرکز کنید.

♦ با مشغول شدن به کارهای دیگر، حواس خود را پرت کنید، و روی بدن خود تمرکز نکنید.



♦ تا حد ممکن به فعالیت های عادی زندگی خود برگردید.

♦ در مورد نگرانی و اضطراب خود با اطرافیان خود صحبت کنید.

♦ اگر برای چند روز متوالی و با وجود به کارگیری روش های خودمراقبتی نتوانستید عملکرد روزمره خود را حفظ کنید یا نشانه ها برای شما آزاردهنده بود با پزشک، روانشناس، یا روانپزشک مشورت کنید. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می شوند.

با شیوع ویروس جدید کرونا، تجربه اضطراب و نگرانی طبیعی است. از طرفی در قرنطینه خانگی ماندن ممکن است باعث غمگینی، بی حوصلگی و ترس شود، و در افرادی که از قبل افسردگی دارند ممکن است باعث بدتر شدن نشانه های بیماری شود.