

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

سلامت روان در بحران: ویژه کادر درمان

هفته سلامت روان ۱۳۹۹



◇ دغدغه‌ها و نگرانی‌های خانوادگی را مدیریت کنید. با نزدیکان خود در مورد برنامه کاری خود، زمان و روشی که می‌توانند با شما در تماس باشند و نگرانی‌هایشان صحبت کنید. سعی کنید برنامه منظمی برای تماس و صحبت با خانواده و دوستان داشته باشید.

◇ از خودتان مراقبت کنید. تا جایی که امکان دارد خواب و استراحت کافی داشته باشید. تغذیه سالم داشته باشید. مصرف کافئین را محدود کنید و مایعات کافی بنوشید.

◇ در صورتی که احساس کردید به دلیل استرس یا افسردگی برای چند روز متوالی نمی‌توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا تحت فشار زیادی هستید، از روانپزشک کمک بگیرید.



نیز صحبت کنید. از یکدیگر حمایت کنید و حال هم را پرسید. افراد معمولاً هنگام استرس زیاد با خطاهای کوچک دیگران برخورد های بیش از اندازه می‌کنند، به یکدیگر بازخورد مثبت بدهید و تلاش و جدیت افراد را تشویق کنید.

◇ ضمن اینکه لازم است در جریان اطلاعات و اخبار به‌روز باشید، مواجهه با اخبار به ویژه از منابع غیرموثق و در فضای مجازی را محدود کنید. چک کردن مکرر شبکه‌های مجازی می‌تواند استرس شما را بیشتر کرده و زمان استراحت شما را که برای بازیابی توان و انرژی نیاز دارید محدود کند.

◇ مراقب باشید که علیرغم شرایط بحرانی سبک و روش حرفه‌ای خود را در برخورد با بیماران و مسائل آنها حفظ کنید. بخشی از فرآیند بهبود بیماران مربوط به مشاهده ما در حالت کاملاً حرفه‌ای‌مان است.

◇ در بحران‌ها موارد زیادی پیش می‌آید که خارج از کنترل ماست. سعی کنید فقط بر مواردی که در کنترل شماست تمرکز کنید و بیش از حد به بخش‌هایی از بحران که کنترلی بر آن ندارید فکر نکنید.

کار کردن در شرایط بحران می تواند همزمان چالش برانگیز و رضایت بخش باشد. مسائل زیادی می تواند در زمان بحران برای ارائه دهندگان خدمت تنش زا باشد از جمله: خطر ابتلا به بیماری و نگرانی از آسیب اطرافیان، بار کاری سنگین، مشاهده رنج و درد بیماران و خانواده های شان، جدایی از خانواده، تصمیم گیری های دشوار در شرایط مرگ و زندگی، و در دسترس نبودن منابع. بنابراین توجه به پیشگیری و مدیریت استرس برای ارائه دهندگان خدمات درمانی ضروری است.

برای سلامت روان و سازگاری بهتر در بحران به این موارد دقت کنید:

◆ نشانه های استرس خود را بشناسید. هریک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش می دهیم. آگاهی به نشانه های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است.

برای مثال تحریک پذیری، عصبانیت و از کوره در رفتن، بی خوابی و کابوس، ترس، خستگی، سردرد، عدم تمرکز، اسپاسم عضلانی، تپش قلب، و مشکلات گوارشی از علایم اضطراب است.

◆ در شرایط بحرانی افراد واکنش های متفاوتی دارند مانند اضطراب، اشتغال ذهنی مکرر با مساله، سردرگمی و دوگانگی، یا احساس کمرختی به خاطر داشته باشید در بحران ها معمولاً اتفاق ها غیر طبیعی هستند و اکثراً واکنش های افراد طبیعی است. به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن، یا غیرطبیعی بودن نزنید. کاری که شما انجام می دهید شجاعانه، ایثارگرانه و بسیار ارزشمند است.



◆ در محل کار، از روش های ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید: حرکات کششی و نرمش، چند دقیقه قدم زدن در فضای باز، دوش گرفتن، تمرین تنفس عمیق، چند دقیقه گوش کردن به موسیقی آرام بخش، یا نیايش کردن می تواند به کاهش تنش شما کمک کند. سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهن تان را از کار دور کنید.

◆ وقتی کار نمی کنید و در خانه هستید، تا حد امکان برنامه معمول و روزمره قبلی خود را حفظ کنید. نقش خود را به عنوان عضوی از خانواده ایفا کنید، به سرگرمی ها و علایق خود بپردازید، ورزش کنید، و کارهایی را که برای شما آرامش بخش است در برنامه بگذارید.

◆ فرهنگ حمایت و کار تیمی را در محل کار تقویت کنید: افرادی که با آنها کار می کنید را بشناسید. از آنها در مورد نگرانی هایشان سؤال کنید و اگر راحت بودید در مورد نگرانی های خود نیز به آنها بگویید. صحبت های خود را به موضوع بحران و کار محدود نکنید و در مورد موضوع های دیگری