

با استرس کرونا چه کنیم؟ بخش اول

شیوع ویروس جدید کرونا (COVID 2019) ممکن است برای اکثر مردم و جوامع استرس آور باشد. ترس و اضطراب در مورد بیماری می تواند منجر به هیجانات شدید در کودکان و بزرگسالان شود. تاثیر روانی موقعیتهای اضطراری به ویژگیهای شخصی، اجتماعی و اقتصادی انسانها ارتباط دارد.

افراد زیر در مواقع اضطراری ممکن است واکنشهای روانی شدید نشان دهند:

- افرادی که از قبل مشکلات روانشناختی داشته اند.
- کودکان
- افرادی که مستقیماً درگیر بیماری هستند مثل کادر پزشکی

واکنش های احتمالی به شیوع یک بیماری واگیردار

- ترس و نگرانی در مورد سلامتی خود و افرادی که دوستشان دارید.
- تغییر برنامه ی خواب و خوراک
- مشکل در خواب و تمرکز
- بدتر شدن بیماریهای قبلی
- افزایش مصرف سیگار، الکل و مواد

در صورتی که از قبل درگیر مساله ی روانشناختی مثل اضطراب یا افسردگی بوده و دارو مصرف می کردید، به درمان خود ادامه دهید و به علائم خود توجه کنید.

اگر استرس شما باعث شده که قادر به انجام فعالیتهای روزانه نباشید با پزشک خود تماس بگیرید.



✘ اگر کار ضروری ندارید

در منزل بمانید. ✘



<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

ترجمه: دکتر اعظم نقوی
دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان
سازمان نظام روانشناسی و مشاوره اصفهان

با استرس کرونا چه کنیم؟ بخش دوم

✘ اگر کار ضروری ندارید
در منزل بمانید. ✘

شیوع ویروس جدید کرونا (COVID 2019) ممکن است برای اکثر مردم و جوامع استرس آور باشد. ترس و اضطراب در مورد بیماری می تواند منجر به هیجانات شدید در کودکان و بزرگسالان شود. مدیریت هیجانات بوجود آمده پس از یک فاجعه و کمک گرفتن از دیگران به شما، خانواده تان و جامعه کمک می کند که از آن ماجرا به سلامت عبور کنید. با دیگران در تماس باشید (بصورت مجازی)، و در مورد اینکه چگونه و از کجا کمک بگیرید اطلاعات جمع آوری کنید.

کارهای که برای حفاظت از خود می توانید انجام دهید:

- بیش از اندازه وقت صرف شنیدن اخبار رسانه ها در مورد ویروس کرونا نکنید.
- مراقبت بدن خود باشید. تنفس عمیق بکشید، حرکات کششی انجام دهید و مدیتیشن انجام دهید. سعی کنید غذای سالم بخورید، ورزش کنید، به اندازه ی کافی بخوابید و از الکل و مواد دوری کنید.
- به خودتان برای آرامش فرصت دهید و به خود یادآوری کنید که هیجانات منفی به مرور کمرنگ می شوند.
- شنیدن و دیدن اخبار فاجعه آمیز به طور مداوم ناراحت کننده است. به خودتان فرصت دهید و مدتی به اخبار گوش ندهید. سعی کنید فعالیتی انجام دهید که لذت بخش باشد و شما را به زندگی روزانه بازگرداند.
- با دیگران ارتباط داشته باشید (از طریق تلفن یا اینترنت) و احساسات خود را به دوستان و نزدیکانتان بگوئید.
- به آینده امیدوار باشید.
- توصیه های بهداشتی را جدی بگیرید.



<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

ترجمه: دکتر اعظم نقوی

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان

سازمان نظام روانشناسی و مشاوره اصفهان

با استرس کرونا چه کنیم؟ بخش سوم

✘ اگر کار ضروری ندارید
در منزل بمانید. ✘

شیوع ویروس جدید کرونا (COVID 2019) ممکن است برای اکثر مردم و جوامع استرس آور باشد. ترس و اضطراب در مورد بیماری می تواند منجر به هیجانات شدید در کودکان و بزرگسالان شود.

کمک والدین به کودکان در فجایع و مواقع اضطراری

همه ی کودکان به یک شکل به وقایع استرس زا واکنش نشان نمی دهند. اما علامتهای زیر در کودکان شایع است:

- گریه و تحریک پذیری بیش از حد (نسبت به قبل از واقعه ی استرس زا)
- بازگشت به رفتارهای قبلی (شب ادراری در حالی که مدتهاست شب ادراری نداشته).
- نگرانی و غمگینی شدید
- عاداتهای خواب و خوراک ناسالم (نسبت به قبل از واقعه ی استرس زا)
- واکنشهای شدید
- مشکلات تحصیلی و نرفتن به مدرسه
- مشکل تمرکز
- اجتناب از فعالیتهای لذت بخش در گذشته
- دردهای بدنی بدون دلیل
- مصرف الکل، مواد و سیگار



<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

ترجمه: دکتر اعظم نقوی

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان

سازمان نظام روانشناسی و مشاوره اصفهان

با استرس کرونا چه کنیم؟ بخش چهارم

✘ اگر کار ضروری ندارید
در منزل بمانید. ✘

شیوع ویروس جدید کرونا (COVID 2019) ممکن است برای اکثر مردم و جوامع استرس آور باشد. ترس و اضطراب در مورد بیماری می تواند منجر به هیجانات شدید در کودکان و بزرگسالان شود.

کمک به کودکان در شرایط اضطراری

- زمانی را برای صحبت در مورد ویروس کرونا به زبان کودک و در حد فهم خودش اختصاص دهید.
- به کودکان اطمینان دهید که در کنار شما در امنیت هستند. به آنها بگوئید که اشکالی ندارد ناراحت باشند. به آنها بگوئید که خودتان چگونه با استرس کنار می آید.
- روبرو شدن کودک با اخبار تلویزیون و سایر رسانه ها را محدود کنید. کودکان ممکن است برداشت نادرستی از آنچه می شنوند داشته باشند و در مورد آنچه نمی فهمند بترسند.
- سعی کنید زندگی کودک ساختار داشته باشد و در زمان مقرر و مناسب به او کمک کنید به مدرسه باز گردد.
- سعی کنید برای کودک یک الگو باشید. خواب و خوراک و ورزش کافی داشته باشید. با دوستان، و آشنایانتان در تماس باشید (تلفنی یا اینترنتی)
- توصیه های بهداشتی را جدی بگیرید.

با استرس کرونا چه کنیم؟ بخش پنجم

✘ اگر کار ضروری ندارید
در منزل بمانید. ✘

شیوع ویروس جدید کرونا (COVID 2019) ممکن است برای اکثر مردم و جوامع استرس آور باشد. ترس و اضطراب در مورد بیماری می تواند منجر به هیجانات شدید در کودکان و بزرگسالان شود.

کمک به تیم پزشکی، افراد درگیر مراقبت از بیماران و یا افراد درگیر دفن بیماران فوت

شده

افرادی که درگیر مراقبت از بیماران و یا درگیر دفن بیماران فوت شده هستند ممکن است درگیر احساسات منفی فراوانی باشند. فعالیتهای زیر به شما کمک می کند که بر واکنشهای ناشی از ترومای ثانویه غلبه کنید:

- توجه داشته باشید که هر فردی که به افراد پس از یک واقعه ی تروماتیک کمک می کند ممکن است درگیر ترومای ثانویه شود و این موضوع طبیعی است.
- علائم ترومای ثانویه را بشناسید شامل علائم جسمی (خستگی و بیماری)، و روانی (ترس، گوشه گیری، احساس گناه).
- به خود و خانواده تان فرصت بهبودی از سختیهای که داشته اید را بدهید.
- فهرستی از فعالیتهای لذت بخش به منظور مراقبت از خود داشته باشید و آنها را انجام دهید.
- مدتی اخبار و رسانه ها را دنبال نکنید.
- اگر فکر می کنید درگیری با ویروس کرونا توانایی مراقبتی شما را تحت تاثیر قرار داده حتما با یک روانشناس یا مشاور و یا همکار صحبت کنید.
- توصیه های بهداشتی را جدی بگیرید.



<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

ترجمه: دکتر اعظم نقوی

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان

سازمان نظام روانشناسی و مشاوره اصفهان

شیوع ویروس جدید کرونا (COVID 2019) ممکن است برای اکثر مردم و جوامع استرس آور باشد. ترس و اضطراب در مورد بیماری می تواند منجر به هیجانات شدید در کودکان و بزرگسالان شود.

آیا در قرنطینه بوده/اید؟

- جدا بودن از دیگران ممکن است استرس زا باشد. واکنشهای طبیعی افراد بعد از قرنطینه:
- هیجانات درهم و پیچیده مثل احساس رهایی از قرنطینه در کنار احساس ترس و نگرانی
- ترس و نگرانی در مورد سلامتی خود و دیگران
- استرس از چک کردن علائم خود و یا اینکه دیگران علائم شما را چک کنند.
- غم، خشم یا سرخوردگی بخاطر اینکه دوستان یا عزیزانتان از تماس داشتن با شما می ترسند، حتی اگر مشخص شده باشد که بیمار نیستید.
- احساس گناه بخاطر اینکه قادر نیستید وظایف شغلی یا خانوادگی خود را انجام دهید.

با احساسات بیان شده چه کنیم؟

- اکثر این احساسات به مرور زمان کمرنگ می شوند. پس به خودتان کمی زمان دهید.
- احساسات دیگران را درک کنید. احساسات آنها نیز به مرور زمان کمرنگ می شود بنابراین به جای رنجیدن از آنها، صبر داشته باشید تا آنها نیز در کنارتان احساس آرامش داشته باشند. توجه داشته باشید که ترسیدن از بیماری به معنای این نیست که شما را دوست ندارند.
- سعی کنید برنامه ی روزانه تان را دوباره از سر بگیرید. اگر هنوز در تعطیلات هستید فهرستی از فعالیتهای لذت بخش را تهیه کرده و برخی از آنها را انجام دهید.
- اگر امکان کار در منزل دارید، هر چه سریعتر کار خود را شروع کنید. بازگشت به کار در سلامت روانی شما اثر فراوانی دارد.
- خواب، تغذیه و ورزش مناسب داشته باشید.
- در صورتیکه احساسات شما در طولانی مدت ادامه یافت به یک روانشناس مراجعه نمائید.
- توصیه های بهداشتی را جدی بگیرید.

با استرس کرونا چه کنیم؟ بخش ششم

× اگر کار ضروری ندارید

در منزل بمانید. ×



<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

ترجمه: دکتر اعظم نقوی

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان

سازمان نظام روانشناسی و مشاوره اصفهان