



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی رازی رشت

چگونه ایمن بمانیم و همزمان با اضطراب

کنار بیایم؟



تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزش سلامت

سال ۱۴۰۰

اگر در فصل امتحانات هستید و دانش آموزان نگران نتیجه هستند، به آنها بگویید که سختی شرایط در نمره ها لحاظ میشه و یا بگویید فرصت ها جبران داده میشود. به همه دانش آموزان بگوید اگر نشانه هایی از استرس در خودشان دیدند نگران نباشند چون این علائم نسبت به اخبار بدی که از گوشه و کنار دنیا می شنوند طبیعی است. در صورتیکه شدت استرس برای آنها غیر قابل تحمل بود و دچار علائمی مثل: طپش قلب شدید، اسهال، استفراغ، ترس از بیماری و مرگ، بیخوابی و یا کاهش اشتها شدند به پزشک، روانپزشک یا روانشناسان مستقر در مراکز درمانی مراجعه کنند. روشهای آرامسازی را با بچه ها تمرین کنید. در شرایطی مثل نشستن یا در صورت امکان درازکشیدن قرار بگیرند و چند نفس عمیق از بینی بکشند و به آرامی از دهان خارج کنند. این کار را بین ۵ تا ۱۰ بار انجام بدهند، اعضای بدن خود را سست و رها کنند و سعی کنند در همین حال به تجربیات و اتفاقات مثبت و یا خاطرات خوب خودشان فکر کنند. برای کاهش استرس دانش آموزان به والدین بگویید که بچه ها را در جریان جزئیات وقایع چون تعداد مبتلایان و یا مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا قرار ندهند، تا حد امکان اخبار وقایع منفی را در حضور کودکان دنبال نکنند، برنامه های روزمره خانوادگی را حفظ کنند و نحوه مراقبت از خود را به کودکان آموزش دهند. برای ایمنی روانی و حفظ سلامت مغز، از همه بچه ها و بزرگترها بخواهید که موقع خواب، تلویزیون و موبایل و شنیدن اخبار را کنار بگذارند. فراموش نکنید که با انجام هر یک از این اقدامات، میتوانید از شدت استرس و یا نگرانیها کم کنید. مواظب خودتان باشید و از دیگران هم مراقبت کنید. در صورت نیاز به کمکهای پزشکی، روانپزشکی و یا روانشناسی، دانش آموزان را به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاهها، بیمارستانها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست معرفی کنید.

با آرزوی سلامتی برای شما

آدرس: رشت، خیابان سردار جنگل، مرکز آموزشی درمانی رازی

تلفن: ۰۱۳۳۳۵۵۰۰۲۸ و ۰۱۳۳۳۵۴۱۰۰۱

آدرس سایت بیمارستان: www.gums.ac.ir/razi

منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

ساعت هایی را به دور از فضای مجازی بگذارید و کارهایی که برای شما آرامبخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال نپایش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمی که دوست دارید ببینید و در شرایط بحرانی و بی ثبات، تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.



به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک میکند که توان خود را بازیابی کنید.

ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیادهروی کنید.

از روشهای آرامسازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفسهای عمیق بکشید در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.

از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید. از مواد یا الکل برای سرکوب حسهای منفی استفاده نکنید

در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی نمیتوانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حسها و شرایط خود ندارید، به پزشک، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید.

معلمها در شرایط پر استرس چه رفتارهایی باید انجام دهند؟

این روزها به خاطر اخبار نگران کننده و منفی ناشی از ورود کرونا به کشورمان حال خیلی از دانش آموزان خوب نیست و نگران خودشان، دوستانشان و یا والدینشان هستند. در این شرایط نسبت به تکالیف درسی، برگزاری امتحانات و حضور و غیاب با در نظر گرفتن شرایط روانی دانش آموزان و خانوادههای آنان برنامه ریزی کنید. تا حد امکان حداقل تا یکی دو هفته که ذهن فرصت تطابق اولیه با این اتفاق را پیدا کند به کمیت و کیفیت عملکرد تحصیلی و تلاش بچه ها کاری نداشته باشید.

چگونه ایمن بمانیم و همزمان با اضطراب کنار بیایم؟

این روزها خیلی‌ها اضطراب مبتلا شدن به ویروس کرونا را دارند. اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدید آمیز است، اما اگر شدید و طولانی شده و رنج ایجاد کند، زندگی را مختل میکند. اضطراب میتواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماریها تضعیف کند. گاهی نیز اضطراب باعث رفتارهای ناکارآمد میشود.

برای مثال ممکن است باعث شود مکرراً اخبار اشتباه یا ناخوشایند را برای هم ارسال کنیم و پیامهای درست و دستورالعملهای علمی را ندیده بگیریم. کارهایی که فرد مبتلا به اضطراب انجام میدهد و چرخه اضطراب خودش و دیگران را بیشتر میکند عبارت است از جستجوی مداوم خبر در رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی نامعتبر.

عدم اطمینان و بزرگنمایی خطرات از ویژگیهای افراد مضطرب است. اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری بوده اند در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه میکنند.



با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری چگونه برخورد کنید؟

دسته‌ایتان را مکرراً بشوید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است. به دنبال اطلاعات دقیق باشید و آن را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایت‌های دانشگاهی علوم پزشکی بگیرید.

میتوانید سوالات خود را از سامانه سلامت با شماره ۱۹۰ بپرسید. البته نیازی نیست بیش از روزی یک یا دوبار اخبار را چک کنید. قبل از باز نشر اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی‌دلیل زیاد میکند. بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه گیر نیست. کشنده ترین بیماری نیز نیست. شاید جالب باشد که بدانید از هر صد نفری که مبتلا به این بیماری میشوند، دو نفر ممکن است که جانشان را از دست بدهند. در ضمن بعضی از بیماریها که چندان جدی گرفته نمیشود، مرگ ومیر بالایی دارند.

برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست میدهند. اگر برای رعایت ایمنی ساعات طولانی در منزل هستید، سعی کنید در خانه فعال باشید و بی‌کار ننماید. تحرک کافی داشته باشید و حتی در خانه ورزش کنید. برای قدم زدن و پیاده روی به مکان‌های خلوت یا طبیعت بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید. با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانیها به بهتر شدن حال شما کمک میکند ولی صحبت‌های خود را به اخبار کرونا و ویروس محدود نکنید.

سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید. از روش‌هایی که قبلاً برای کاهش اضطراب و استرس شما موثر بوده استفاده کنید. برای مثال روشهای آرامسازی را به کار ببرید. خود را سرگرم کنید، فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذتبخشی که شما را آرام میکند. اگر احساس میکنید تحت فشار زیادی هستید، یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روانپزشک یا روانشناس مشورت کنید.

در شرایط پر استرس و بحرانی مانند شیوع ویروس کرونا چه

کنیم؟ ما وقتی با اتفاقات و حوادث ناگواری مثل سیل، زلزله، یا از دست دادن عزیزی روبرو می‌شویم؛ یا احساس کنترل روی شرایط نداریم و اوضاع برایمان غیرقابل پیشبینی میشود؛ مانند مواجهه یا همه گیری ویروس کرونا، دچار استرس می‌شویم.

استرس گاهی نتیجه یک اتفاق مهم و غیرمعمول است و گاهی هم به دلیل انباشته شدن فشارهای کوچک پیش می‌آید. وقتی احساس میکنیم شرایط برای ما غیرقابل تحمل شده، قادر به مدیریت اوضاع نیستیم و فشار روی ما بسیار زیاد است، ممکن است در بحران باشیم.

هریک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان میدهم. گاهی نشانه‌های جسمی مانند سردرد، دردهای پراکنده بدنی، مشکل گوارشی، احساس خستگی، کاهش اشتها، بیخوابی پیش می‌آید و گاهی نشانه‌های روانی رفتاری مانند احساس ترس و اضطراب، درماندگی، ناامیدی، کرحتی و شوکه شدن، یا خشم تجربه میشود. آنچه که به ما کمک می‌کند با استرسها و حوادث سخت کنار بیاییم، "تابآوری" گفته می‌شود. "تابآوری" به این معنی نیست که تحت تأثیر مشکلات قرار نمیگیریم و ناراحت نمیشویم، بلکه تعیین میکند چطور با مشکلات کنار بیاییم، از آنها گذر کنیم و سلامت روانمان را حفظ کنیم.

بایدها و نبایدها در شرایط پر استرس و بحران چیست؟

اکثر رفتارها و واکنشهایی که افراد در هنگام حوادث و بحرانهای غیر منتظره از خود نشان میدهند، رفتارهایی طبیعی است، به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف، ترسو و یا غیرطبیعی بودن نزنید.

از موقعیتهایی که استرس شما را زیاد میکند دوری کنید. برای مثال کمتر اخبار را چک کنید. خواندن اخبار یک یا دوبار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید. از جمعهای پرتنش دوری کنید.

در مورد نگرانیها و احساسات حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید. با احساسها و فکرهای خود نجنگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.

بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید و روی چیزهایی که کنترل دارید تمرکز کنید، نه روی چیزهایی که کنترل ندارید.

