

آموزشی مدیریت هیجانی و روانشناختی در کرونا

۱. توصیه‌هایی برای سلامت روان و سازگاری بهتر در بحران ویژه ارائه‌دهندگان خدمات درمانی:

- نشانه‌های استرس خود را بشناسید. هریک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش می‌دهیم. آگاهی به نشانه‌های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است. برای مثال تحریک‌پذیری، عصبانیت و از کوره در رفتن، بی‌خوابی و کابوس، ترس، خستگی، سردرد، عدم تمرکز، اسپاسم عضلانی، تپش قلب، و مشکلات گوارشی از علائم اضطراب است.
- در شرایط بحرانی افراد واکنش‌های متفاوتی دارند مانند اضطراب، اشتغال ذهنی مکرر با مساله، سردرگمی و دوگانگی، یا احساس کرختی به خاطر داشته باشید در بحران‌ها معمولاً اتفاق‌ها غیر طبیعی هستند و اکثراً واکنش‌های افراد طبیعی است. به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن، یا غیرطبیعی بودن نزنید. کاری که شما انجام می‌دهید شجاعانه، ایثارگرانه و بسیار ارزشمند است.
- در محل کار، از روش‌های 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 آرام‌بخش، یا نیاپش کردن می‌تواند به کاهش تنش شما کمک کند. سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهن‌تان را از کار دور کنید.
- وقتی کار نمی‌کنید 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 سرگرمی‌ها و علایق خود بپردازید، ورزش کنید، و کارهایی را که برای شما آرامش‌بخش است در برنامه بگذارید.
- فرهنگ حمایت و کار تیمی را در محل کار تقویت کنید: افرادی که با آنها کار می‌کنید را بشناسید. از آنها در مورد نگرانی‌هایشان سؤال کنید و اگر راحت بودید در مورد نگرانی‌های خود نیز به آنها بگویید. صحبت‌های خود را به موضوع بحران و کار محدود نکنید و در مورد موضوع‌های دیگری نیز صحبت کنید. از یکدیگر حمایت کنید و حال هم را بپرسید. افراد معمولاً هنگام استرس زیاد با خطاهای کوچک دیگران برخورد‌های 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 غیرموقوت 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 حرفه‌ای مان است.
- در بحران‌ها موارد زیادی پیش می‌آید که خارج از کنترل ماست. سعی کنید فقط بر مواردیکه در کنترل شماست تمرکز کنید و بیش از حد به بخش‌هایی از بحران که کنترلی بر آن ندارید فکر نکنید.
- 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.

۲. توصیه‌هایی برای افراد مبتلا به «اضطراب و افسردگی» در همه‌گیری ویروس کرونا

- با شیوع ویروس جدید کرونا، تجربه اضطراب و نگرانی طبیعی است.
- در قرنطینه خانگی ماندن ممکن است باعث غمگینی، بی‌حوصلگی و افرادی که از قبل افسردگی داشته‌اند ممکن است حالشان بدتر شود. برای غلبه بر این حالت‌ها می‌توانید برنامه‌های زیر را در منزل پیش‌بینی کنید:
- در مورد حس‌ها و نگرانی‌های خود با دوستان، خانواده، صحبت کنید. می‌توانید از تماس تلفنی و تصویری استفاده کنید و با اطرافیان در تماس باشید.

- تا حد امکان ورزش کنید. می‌توانید 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، وعده‌های غذایی منظم و برنامه‌ای برای ورزش داشته باشید.
- روی مسائلی که قادر به تغییر آن نیستید، تمرکز نکنید. مثلاً سرعت گسترش بیماری در کنترل شما نیست ولی شما بر انجام روش‌های پیشگیری کنترل دارید.
- به جنبه‌های مثبت بحران کرونا هم فکر کنیم. به فرصت‌ها و دستاوردهایی که برای دنیا به دنبال داشته‌ها هم بیاندیشیم
- تا حد امکان به اندازه کافی غذای سالم و تازه مانند میوه و سبزیجات مصرف کنید.
- اگر برای چند روز متوالی حالتان خوب نبود و استرس‌های شما کاهش نداشت با پزشک، روانشناس، یا روانپزشک مشورت کنید. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می‌شوند.

۳. مراقبت از کودکان در همه‌گیری ویروس کرونا

- کودکان را تشویق کنید، در مورد اتفاق‌ها و ترس‌هایش حرف بزند و گوش کنید.
- کودکان را برای حرف زدن و بیان احساسات تحت فشار قرار ندهید. به کودکان بگویید که تجربه احساسات مختلف مانند ترس در این شرایط طبیعی است.
- کودکان میزان امن بودن خودشان را از هیجان‌ات والدین متوجه می‌شوند. پس در هنگام گفتگو با کودک، با آرامش صحبت کنید. الگوی خوبی برای کودک باشید.
- در شرایط بحران اول باید استرس خودتان را مدیریت کنید تا بتوانید استرس فرزندتان را مدیریت کنید.
- در شرایط سخت، هرچه سن کودکان کمتر باشد، به توجه، اطمینان بخشی و آرامش بیشتری نیاز دارند. به کودک بگویید کنارش هستید و از او حمایت می‌کنید.
- تا حد امکان اخبار را در حضور کودکان دنبال نکنید.
- مواجهه کودک با اخبار و صحنه‌های دل‌خراش را تا حد ممکن محدود کنید.
- کودکان در شرایط بحران و پس از وقوع حوادث ناگوار بیش از هر زمان دیگری نیاز به بازی و تفریح دارند

۴. مراقبت از سالمندان در همه‌گیری ویروس کرونا

- سالمندان آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به این ویروس دارند و برای پیشگیری، بهتر است تا حد امکان کمتر با دیگران در تماس نزدیک باشند.
- در شرایط بحران کرونا تامین نیازهای اولیه سالمندان بسیار مهم است. به آن‌ها در انجام کارهایشان کمک کنید و در کنارشان باشید
- برای بعضی از افراد سالمند استفاده از فضای مجازی راحت نیست سعی کنید با حوصله به آنها در مورد ضدعفونی کردن وسایل و روش‌های پیشگیری آموزش بدهید و پیگیری کنید.
- به دلیل کاهش تمرکز و حافظه در بعضی از سالمندان، ممکن است نیاز باشد مطالب را تکرار کنید. در برخورد با سالمندان صبور و ملایم باشید و وقت بیشتری برای آنها صرف کنید.
- به آنها توصیه کنید قدم بزنند، یا در خانه، یا اگر دسترسی دارند در حیاط یا یک مکان خلوت نزدیک منزل؛ و در خانه ورزش و نرمش کنند.
- در شرایط فعلی بهتر است بیشتر با سالمندان ارتباط تلفنی برقرار کنید تا دچار خلاء عاطفی نشوند
- در صورتی که علامت جدید یا جدی مانند تنگی نفس یا تغییر در هوشیاری پیش آمد، سالمندان را برای مراجعه به مراکز درمانی همراهی کنید.

۵. پیشگیری از انگ (برچسب اجتماعی) ابتلا به کرونا

- انگ یا برچسب اجتماعی باعث می‌شود: افراد بیماری خود را پنهان کنند، دیرتر برای درمان مراجعه کنند، و اشتیاق برای انجام رفتارهای بهداشتی و پیشگیرانه را کم می‌کند.
- انگ باعث می‌شود افراد مبتلا به بیماری کرونا علاوه بر رنج و نگرانی بیماری، از نظر روانی نیز تحت فشار قرار گیرند.
- افراد سالمند و مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای به ویژه در معرض انگ هستند.
- مراقب افراد سالمند و این بیماران در خانواده و اجتماع باشیم و از آن‌ها حمایت کنیم. برای مثال نگوئیم «خوشبختانه فقط افراد سالمند یا دارای بیماری زمینه‌ای در خطر مرگ و میر هستند». این عبارات برای افراد در معرض خطر ناراحت‌کننده است
- به افراد بیماری که در خانه مراقبت می‌شوند، یادآوری کنیم جدا بودن فرد از دیگران و مجزا بودن وسایل به معنی خشم یا طرد نیست، بلکه برای مدت کوتاه و برای مراقبت و پیشگیری است.
- نقش هر یک از ما در شکستن چرخه‌ی تولید و بازتولید ترس، برچسب و یا انگ بسیار مهم و حیاتی است. با شنیدن داستان هر یک از افراد مبتلا، بهبودیافته، یا فوت‌شده، هویت انسانی افراد را به رسمیت شناخته و آنها از پشت اعداد و آمارها بیرون بیاوریم.