



آموزش به بیمار

چگونه براسترس و اضطراب دوران کرونا غلبه کنیم

«شناسایی نشانه های استرس فردی»



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش به بیمار

غذاهای سالم و متعادل و مقوی بخورید.

بصورت منظم و در حد توانایی ورزش کنید به میزان کافی بخوابید.
- زمانی را برای استراحت اختصاص دهید سعی کنید به انجام فعالیت هایی که از آنها لذت می برید بپردازید. (تماشای فیلم-
عواندن کتاب و گوش دادن به موسیقی دلخواه)
- با دیگران بصورت تلفنی در ارتباط باشید. در مورد نگرانی ها و احساسات خود با افراد قابل اعتماد اطرافتان صحبت کنید.

حقایق را بدانید تا استرس شما کاهش یابد.

دانستن میزان خطری که شما و یا افرادی که برای شما اهمیت دارند را تهدید می کند می تواند استرس ناشی از شیوع ویروس را کاهش دهد. وقتی اطلاعات درستی را در مورد کوید ۱۹ به اشتراک می گذارید به مردم در کاهش استرس شان کمک می کنید
اطلاعات دقیق را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایتهای دانشگاههای علوم پزشکی بگیرید.
میتوانید سوالات خود را از سامانه سلامت با شماره ۱۹۰ پرسید.
- به هیچ وجه از سیگار و الکل و سایر مواد روان گردان برای کاهش استرس خود استفاده نکنید.

اگر استرس برای چند روز پایانی مانع انجام فعالیتهای روزمره ی شما شد با درمانگر خود تماس بگیرید. افراد با سابقه قلبی مشکلات اعصاب و روان باید درمان خود را ادامه دهند و نسبت به علائم جدید و یا بدتر شدن علائم سابق بیماری خود هشدار باشند.

منبع: www.WHO.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر، می توانید با کلینیک پرستاری آموزش سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید.

۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



برای اطلاعات بیشتر با تلفن همراه بارکد زیر را اسکن کنید.



بی احتیاطی، عدم مواظبت و شوخی تلقی کردن آن عواقب

غیر قابل جبرانی دارد. پس اضطراب نرمال و طبیعی داشته باشیم و با توکل بر خداوند مهربان به دنبال مقابله با مشکل و برقراری آرامش در زندگی باشیم

- افکار منفی را از خود دور کنید و سعی کنید فکرهای مثبت و کارآمد را جایگزین فکرهای منفی کنید.

- تکنیک های مدیریت استرس را تمرین کنید .

(ریلکسیشن، مدیتیشن، تنفس عمیق، گوش کردن به

موسیقی- تماشای فیلم - ورزش کردن، مطالعه کردن



و صحبت کردن با همسر، دوست، همکار...)

از تماشا کردن و یا خواندن اخبار حتی در شبکه های مجازی

فاصله بگیرید. شنیدن مکرر اخبار راجع به همه گیری می تواند

ناراحت کننده باشد.

استرس واکنش ذهنی، عاطفی و فیزیکی ما به

احساس خطر از عوامل بیرونی یا درونی است. ترس،

نگرانی و اضطراب، پاسخهای عادی در برابر تهدیدها

و مواجهه با پدیده های ناشناخته و نامشخص است

مشکل بزرگ خیلی از افراد این است که نمی دانند

چطور باید با استرس مبارزه کنند و آنرا از بین ببرند.



کرونا مهمان ناخوانده ای بود که مدتی است زندگی

روزمه ما را تحت الشعاع قرار داده و در نهایت روزی پایان

می پذیرد. شیوع ناگهانی کرونا بعنوان ویروس نوظهور

موجب بروز وحشت و اضطراب غیر واقعی در بین مردم

شد. این ویروس زمانی قدرتمند و مخربست که با سیستم

ایمنی ضعیف روبه رو شود. مهم ترین عاملی که سیستم

ایمنی را تضعیف و این ویروس را قوی می کند استرس

است. استرس سبب کاهش تعداد و اختلال عملکرد

گلبول های سفید خون می شود که همانند سربازان

محافظ بدن در مقابل بیماریهای عفونی

عمل می کنند. بنابراین سیستم ایمنی تضعیف میشود و

مجموعه تغییرات ناشی از استرس انسان را در معرض انواع اختلالات

قرار می دهد

مهم ترین عامل برای مصونیت بخشی در شرایط کنونی، برنامه ریزی

صحیح برای آرامش بخشی به خانه است.

چگونه با اضطراب ناشی از ابتلا مقابله کنیم

دستهایتان را مکرراً بشویید. این مؤثرترین روش برای

پیشگیری از بیماری و

اطمینان خاطر شماست.



واکنشهای متداول

افراد هنگام ابتلا به

کرونا

Q اضطراب، نگرانی

Q احساس درماندگی

Q انزوای اجتماعی

Q مشکل در تمرکز و خوابیدن

Q خشم



Q توجه بیش از حد و وسواس گونه به سلامتی و بدن

اجازه ندهید نگرانی شما در مورد این ویروس،

زندگی شما را کنترل کند. راههای ساده و مؤثر بسیاری

برای مدیریت ترس و اضطراب در این شرایط وجود دارد که

بسیاری از آنها عناصر اساسی برای یک زندگی سالم

هستند. عمل به آنها میتواند به ارتقا وضعیت روانی و

جسمی شما کمک کند. اگرچه ممکن است باعث نشود

اضطراب به طور کامل از بین برود، اما ممکن است راهی

باشد تا احساسات بهتری را تجربه کنیم.



۱- به خداوند بزرگ توکل کنید. از او کمک بخواهیم و همه امور

را به خداوند بزرگ بسپاریم. چه اینکه هر آنچه خدا بخواهد همان

می شود. انسانی که ایمان واقعی به قدرت خداوند دارد هرگز

ناامید و مایوس نخواهد شد.

۲- استرس نگیرید که چرا استرس دارید، استرس خود را طبیعی

بدانید. داشتن ترس منطقی جهت اقدامات پیشگیرانه و مقابله با

با آن ضروری است.