



توصیه های بهداشت روانی  
در مواجهه با کرونا ویروس

ستاد پیشگیری و کنترل بیماری کرونا  
دانشگاه فرهنگیان

\* برای کاهش استرس به حالت های روانی و نشانه های جزئی زیاد توجه نکنید. اگر به صورت جزئی به نشانه های بیماری تمرکز کنید مشکل ساز می شود. گلودرد یا سردرد به تنهایی نشانه بیماری نیست. علائم بیماری را به صورت کلی در نظر بگیرید.

\* برنامه منظم برای آغاز یک روز کاری داشته باشید.

\* انعطاف پذیر باشد.

\* اغراق نکنید.

\* به خودتان اعتماد کنید.

\* به موسیقی گوش دهید.

\* با مثبت اندیشی برای یک زندگی بهتر تلاش کنید.

\* در گفتگوهای روزمره از جملات التیام بخش استفاده کنید.

مراجعه بیش از حد به بیمارستان و مراکز درمانی باعث ایجاد ترس و مختل کردن روند کمک رسانی به بیماران می شود، ضمن مطالعه دستورالعمل های ارسالی و حفظ آرامش، مسئولین امر را در گذر از این بحران کمک کنید.



## راهکارهای روانشناختی در مدیریت بحران



\* در درجه اول به خدا توکل کنید و از او کمک بخواهید، البته معنای صحیح توکل این است که ابتدا همه اقدامات احتیاطی و تدابیر لازم را انجام دهیم و سپس به اراده خداوند بزرگ احترام بگذارید و به او توکل کنید.

\* پس از رعایت نکات بهداشتی و اقدامات ایمنی لازم که متخصصان توصیه می کنند از رفتارهای مراقبتی افراطی و درگیری با شایعات جداً پرهیزید.

\* ذهن خود را نظم ببخشید: تا از افکار بدبینانه خالی شود و از لغزش در سراشیبی "چه می شود" نجات پیدا پس بر آنچه که در حال حاضر می توانید انجام دهید تمرکز کنید.

\* -نوشتن و صحبت کردن: یکی از راه های کاهش استرس نوشتن و صحبت کردن در باره موضوع استرس زا است. ثبت کردن آنچه که باعث استرس شما شده مرحله اول است. بعد از آن نوشتن درباره آنچه که از داشتن آن راضی هستید و قدردانی از آن می تواند مفید باشد.

## پیامدهای روانی شیوع کرونا و ویروس

انسان از ابتدای آفرینش در معرض خطرات روانی و جسمانی بوده است و انواع و اقسام بلایای طبیعی و غیر طبیعی را در طول تاریخ تجربه کرده است و در برابر آن مقاوم شده است. قوی ترین نیرویی که خداوند برای بقا و زنده ماندن درون انسان ها قرار داده نیروی درونی و ذهن انسان است، بنابراین دامن زدن به نگرانی ها در مورد ویروس کرونا، افزون بر گسترش ترس بیش از حد در جامعه، سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند. ویروس کرونا و میزان شیوع آن این روزها نقل هر مجلسی است؛ ویروسی که از چین شروع شده و به سرعت در حال گسترش به تمام نقاط دنیا است. انتشار اطلاعات مربوط به تعداد مبتلایان و فوت شدگان از ویروس کرونا ترس و اضطراب شدیدی در میان اقشار مختلف جامعه به راه انداخته و همگان فراموش کرده اند که ترس و وحشت ناشی از شیوع این بیماری شدیدتر از خود بیماری سیستم سلامت و تفکر انسان را ضعیف می کند، در این میان کودکان تحت تأثیر نگرانی ها و استرس های والدین، واکنش های شدیدتری نسبت به واقعیت بیرونی دارند.

در چنین شرایطی مدیریت فضای روانی و روحی جامعه یک اقدام جدی است که می تواند در جلوگیری از تنش روانی جامعه مؤثر باشد.

## نقش مستقیم تفکر در تقویت یا تضعیف ابتلا به کرونا و ویروس

درمان شناختی رفتاری به عنوان یکی از روش های درمانی در علم روانشناسی، بر این باور است که تک تک افکار انسان بر روی احساسات وی تأثیر می گذارد و به تبع آن رفتارش را تغییر می دهد.

این باورهای ناسالم و منفی و غیرواقع بینانه، در افراد رفتار بیمارگونه ای ایجاد می کند که به نوبه خود به عنوان یک الگوی رفتاری بسیار اثرگذار بر روی کودکان، آنان را دچار هیجانات منفی می کند.

قوی ترین نیرویی که خداوند برای بقا درون انسان ها قرار داده همان نیروی تفکر و تعقل است به این معنا که بیشتر از آن که ساختار بدن، عضلات و هورمون ها در درمان بیماری تأثیرگذار باشند، قدرت تفکر و ذهن انسان اثرگذار خواهد بود. تفکرات ناسالم و منفی، در بسیاری موارد می تواند بیشتر از ویروس کرونا آسیب وارد کند. همگان لازم است از خود مراقبت کنند اما مؤثرترین عامل، توانمندی و سلامت سیستم ایمنی بدن و رعایت اصول اولیه مراقبت است. گفتگوی مداوم درباره نکات منفی و تنش ها که به صورت مکرر در خانه یا محل کار یا از طریق رسانه ها شنیده می شود آسیب زا است. بنابراین باید بیشتر از این که نگران ابتلا به ویروس باشیم به سیستم ایمنی بدن کمک کنیم.

سلامت سیستم ایمنی بدن فقط بوسیله تفکرات قدرتمند و هوشمند حفظ می شوند. منابع پژوهشی نشان داده که بسیاری از بیماری های صعب العلاج همانند سرطان به واسطه نوع تفکر مثبت و بر مبنای واقعیت درمان شده اند. باید بدانیم اگر به نگرانی ها دامن بزنیم، تشدید می شوند و ترس بیش از حد ایجاد می کند و سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند.

## از کودکان در مقابل ترس ناشی از ویروس کرونا: محافظت کنیم:

والدین نخستین الگوهای رفتاری فرزندان به شمار می روند، بنابراین لازم است با افکار مثبت و استفاده از آموزش های مثبت و نه هراسناک، کودکان را برای مواجهه با خطر آماده کنند. این را بدانیم که کودکان اگر دارای علائمی مانند احساس خستگی زیاد، سردرد، سرگیجه، عدم تمرکز، بی خوابی و غیره هستند بی تردید اضطراب دارند، پس باید والدین به عنوان الگو، رفتارهای هیجانی خود را مدیریت کنند. اگر والدین نتوانند مدیریت درستی بر اضطراب خود داشته باشند، باید از افراد متخصص در این زمینه کمک بگیرند. والدین باید با کسب آگاهی بیشتر در مورد این نوع ویروس و روش های مراقبتی که هر روز به دنبال بررسی های بیشتر محققان به روزرسانی می شوند، خود را آرام کنند و سپس با آرامش و صداقت با کودکان خود صحبت کنند و به کودکان خود بیاموزند که چگونه باید از خودشان مراقبت کنند.

