



اهمیت سلامت روان در روزهای کرونایی

حفاظت از سلامت روان؛ اقدامی مهم و اساسی برای تک تک افراد جامعه می باشد. لذا لازم است نسبت به اجراء دستورالعمل سلامت روان تلاشی مضاعف داشته باشیم که عبارت است از:

- اگر شما یا کسی از افراد فامیل مبتلا به ویروس کرونا شده و خود را قرنطینه کرده‌اید، بدانید که بروز استرس و ایجاد وضعیت بحرانی امری طبیعی بوده و پذیرش شرایط بوجود آمده، راهکاری مناسب در کنترل و مدیریت استرس خواهد بود.
- در انتشار اطلاعات ناصحیح آگاه باشید و تنها به منابع موثق مراجعه نمایید، چراکه اخبار کذب می تواند میزان درگیری استرس و اضطراب شما را افزایش دهد.
- از خود مراقبت کنید و برای دیگران نیز حامی باشید.
- در زمان مورد نیاز برای افرادی که به کمک احتیاج دارند یاری رسان باشید. به طور مثال، از طریق تماس تلفنی با همسایه ها و افرادی که به کمک نیاز دارند وضعیت آنان را کنترل کنید.

- برای مقابله با بیماری کووید-۱۹ لازم است افراد در کنار هم و یکپارچه عمل کنند.
- سعی کنید انتشار دهنده وقایع و داستان‌های مثبت شیوع کروناویروس، همچون وضعیت افراد بهبود یافته و حمایت‌های افراد از همدیگر باشید.
- با افرادی که درگیر این ویروس هستند همدل باشید.
- بدانید که افراد درگیر و مبتلا به بیماری کووید-۱۹ رفتار اشتباه نداشته اند و اکنون به حمایت و همدلی شما نیاز دارند.
- به فرزندان خود کمک کنید تا هر گونه ترس و ناراحتی خود را از طریق فعالیتهای خلاقانه مانند بازی و نقاشی کردن ابراز کنند.
- در این شرایط کودکان را از والدین و اعضای خانواده دور نکنید.
- لازم است متناسب با سن کودک او را نسبت به بیماری کووید-۱۹ آگاه کرده و توجه به نگرانی‌های آنان می‌تواند به کاهش اضطراب کودکان کمک کند .
- سالمندان به ویژه افرادی که تنها زندگی می‌کنند یا دچار زوال عقل هستند ، ممکن است دچار اضطراب شوند لذا بیان "واقعیت های ساده" برای آنها به منظور توضیح آنچه در حال جریان است توصیه می‌شود.
- توصیه می‌گردد ، افرادی که در مورد کروناویروس نگرانی دارند ، به تغذیه و خواب خود دقت لازم را داشته باشند، ورزش در خانه را فراموش نکنند و با عزیزان خود در تماس باشند.
- بدانید این بحران نیز خواهد گذشت و خاطرات تلخ به جا مانده از آن ما را قادران بیشتر سلامتی خواهد نمود.

گروه مشاوران متخصص

مرکز سلامت روان بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب کشور