

پیام های بهداشتی برای افراد مبتلا به «سواس» در همه گیری ویروس کرونا

- شیوع ویروس کرونا باعث ایجاد اضطراب در بسیاری از افراد می شود و این مختص افراد مبتلا به سواس نیست ولی این افراد ممکن است، واکنش شدیدتر و یا اضطراب بیش تری داشته باشند.

اگر مبتلا به «سواس» هستیم، بدانیم:

- ما تنها نیستیم. طبیعی است که همه میزانی از اضطراب را داشته باشیم. به خودمان بگوییم «من ممکن است اضطراب زیادی داشته باشم و در این شرایط طبیعی است.» یا «واقعا شرایط سختی برای همه ما است.»

- توجه کنیم، چه چیزی شروع کننده «تمیز کردن و شستن» است؟

- توجه کنیم، آیا شستشو را برای رعایت توصیه های پیشگیرانه انجام می دهیم یا برای رهایی از افکار مزاحم و اضطراب؟

- رفتارهای بهداشتی توصیه شده را انجام دهیم نه بیشتر نه کمتر

- سعی کنیم به افکار وسواسی توجه نکنیم. وقتی به توصیه های بهداشتی عمل کردیم به خود بگوییم «کافی است.»

- اگر فکری داریم مانند «آیا درست انجام دادم؟ مدت شستن دستم کافی بود؟» سعی کنیم آنها را کنار بگذاریم.

- اخبار را تنها یک بار در روز و از منبع معتبر پیگیری کنیم.

- از جستجوی مکرر اخبار و خواندن مطلب در مورد ویروس کرونا خودداری کنیم.

- میزان خطر ویروس کرونا را بیش از آنچه هست تخمین نزنیم.

- هرچند ابتلا به ویروس کرونا نگران کننده است، اما تعداد زیادی از افراد مبتلا علایم خفیف و متوسط دارند.

- سعی کنیم روی موضوع کرونا و نگرانی های آن کمتر تمرکز و خودمان را با کارهای دیگر سرگرم کنیم.

- به «اکنون» و «اینجا» تمرکز کنیم. « حال حاضر» و «اینجا» همه چیز برای من مناسب است.
- دایم فکر نکنیم چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد.
- عدم قطعیت را بپذیریم. اضطراب ریشه در عدم تحمل ابهام دارد. ما وپروس را نمی‌بینیم و نمی‌توانیم مطمئن باشیم همه چیز امن است. ما همه چیز را نمی‌توانیم کنترل کنیم.
- در صورت آزار دهنده بودن علایم و ادامه‌دار بودن آن، اگر با وجود به‌کارگیری روش‌های خودمراقبتی نتوانستیم عملکرد روزمره خود را حفظ کنیم با پزشک، روانشناس یا روانپزشک مشورت کنیم. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می‌شوند.