

## پیام های بهداشتی کاهش استرس در خانواده بیماران مبتلا به کووید ۱۹

- خانواده فرد مبتلا به کووید ۱۹ ممکن است بیشتر از افراد عادی تحت استرس باشند.
- خانواده فرد مبتلا به کووید ۱۹ از یکسو نگران وضع بیمار خود و از سوی دیگر نگران است خود و سایر افراد خانواده نیز به این بیماری مبتلا شده باشند.
- قرنطینه کردن خود در منزل و محروم شدن از ارتباط با اقوام و دوستان می تواند استرس را افزایش دهد.
- اطلاعات نادرست و شایعات در مورد بیماری کووید ۱۹ ترس ها و نگرانی های ما را افزایش می دهد.
- اطلاعات مربوط به بیماری کووید ۱۹ (شامل شیوع بیماری، نرخ مرگ و میر، احتمال ابتلا و پیامد درمان) را از منابع قابل اعتماد به دست آورید.
- در مورد وضعیت بیمار خود، فقط از پزشک معالج او اطلاعات بگیریم.
- ارتباط خود را با بیمار حفظ کنیم. اگر در منزل و در اتاق جداگانه ای قرنطینه است با رعایت اصول بهداشتی با او ارتباط برقرار کنیم و یا با استفاده از گوشی موبایل و شبکه های مجازی با او در ارتباط باشیم.
- اگر بیمار در بیمارستان بستری است درخواست کنیم تا در صورت امکان، از طریق موبایل با او صحبت کنیم یا ارتباط آنلاین با او داشته باشیم.
- برقراری ارتباط با بیمار نگرانی های ما را کاهش داده و اثرات روانی ناشی از ابتلا به بیماری و قرنطینه شدن را در بیمار کاهش می دهد.
- از طریق تلفن و یا شبکه های مجازی با کسانی که به آن ها اعتماد دارید (دوستان، آشنایان و ..) در ارتباط باشیم و در مورد احساسات و نگرانی هایمان با آنها صحبت کنیم.

- ارتباط با افرادی که با آنها صمیمی هستیم یکی از بهترین روش هایی است که می تواند اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی را در زمان قرنطینه کاهش دهد.
- از دوستان خود کمک بخواهیم، مجبور نیستیم به تنهایی با شرایط استرس زا مقابله کنیم.
- از آشنایان و دوستان خود بخواهیم کارهای اداری ما را انجام دهند.
- از آشنایان و دوستان خود بخواهیم خریدهای ما را انجام داده و با رعایت اصول بهداشتی به دست ما برسانند.
- عبادت و راز و نیاز با خداوند بسیار تسلی بخش است.
- نظم معمول زندگی خود را حفظ کرده و امور معمول روزانه را انجام دهیم.
- خواب ناکافی و تغذیه نامرتب و ناسالم، سطح استرس را افزایش می دهد.
- زمان کافی برای استراحت و خواب اختصاص دهیم.
- تغذیه خوب و سالمی داشته باشیم.
- فعالیت بدنی و ورزش را فراموش نکنیم. برای مثال انجام فعالیت های ورزشی در منزل
- زمانی را به انجام فعالیت های مورد علاقه و یا لذت بخش اختصاص دهیم.
- به کارهایی فکر کنیم که همیشه می خواستیم انجام دهیم ولی فرصت آن را نداشتیم و برای انجام آنها برنامه ریزی کنیم.
- اجبار برای ماندن در خانه، فرصت خوبی برای انجام کارهایی است که همیشه می خواستیم انجام دهیم ولی فرصتش پیش نیامده بود.
- به هیچ وجه از سیگار و الکل و سایر مواد روان گردان برای کاهش استرس خود استفاده نکنیم.
- افکار منفی (آخه چرا برای ما این اتفاق افتاده، چقدر بدشانس هستیم، اگر بلایی سر همسرم بیاد چه کار کنم و ...) را از خود دور کنیم.
- افکار منفی نه تنها کمکی به بهتر شدن اوضاع نمی کند، بلکه سطح اضطراب ما را افزایش می دهد.

- افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنیم.
- با خود فکر کنیم، این حادثه زودگذر است، اوضاع بهتر خواهد شد.
- با خود فکر کنیم، این وضعیت ناخوشایند است، ولی وحشتناک نیست.
- با خود فکر کنیم، می‌دانم آدم ناتوان و درمانده ای نیستم .
- با خود فکر کنیم، می‌توانم این وضعیت را برای مدتی تحمل کنم.
- با خود فکر کنیم، قرار نیست این وضعیت تا ابد ادامه پیدا کند.
- از روش های آرام سازی استفاده کنیم.
- مراقب سلامت روان فرزندان خود باشیم.