



کد سند: PePa04/C
تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۱۶
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۱۱/۱
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۱/۱۶
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱۱/۱۵

مدیریت استرس در دوران شیوع ویروس کرونا

آموزش به بیمار



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات
پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز،
مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۷۲۲۱۴۰



من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

تمرین آرامسازی در کودکان

نقاشی کردن: به کودکان کمک کنید در مورد موضوعاتی

که نسبت به آن ترس و یا نگرانی دارند نقاشی بکشند.

قصه گویی: به کودکان کمک کنید موضوعی که نسبت به

آن ترس و یا نگرانی دارند را به صورت داستان بازگو کنند.

نکات زیر می تواند به کاهش استرس قبل، حین و بعد از یک

فاجعه یا حادثه کمک کند.

با فرزندان خود صحبت کنیم تا آن ها بدانند که ما آماده ایم

نگه داشتن آن ها هستیم. حقیقت را درمورد آنچه اتفاق افتاده

است بگویید تا بتوانند درک کنند. به کودکان فرصت دهیم تا

درباره آنچه در مورد آن فکر می کنند صحبت کنند. در صورت

بروز جدایی (به عنوان مثال بستری در بیمارستان) از برقراری

تماس منظم (مثلا از طریق تلفن) و دلگرمی و اطمینان

بخشی غافل نشوید. سعی کنید برنامه های سرگرمی و بازی

کودکان را در منزل بیشتر کنید.

پاسخگویی به سوالات شما



سامانه تلفنی ۰۳۰-۴۰۳-۱۹۱-۳۱۴۴۹۴۴۹

با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

منبع:

World Health Organization: WHO



توصیه هایی برای والدین در مدیریت بحران ویروس کرونا:

این روزها به دلیل اخبار نگران کننده همه گیری کرونا

بسیاری از کودکان نیز مانند بزرگسالان نگران و مضطرب

هستند. کودکان نیز مانند بزرگسالان تحت تاثیر بحران قرار

می گیرند ولی ممکن است نتوانند درمورد آن صحبت کنند.

در وضعیت اضطراری پاسخ نمی دهند و برخی واکنش

شدیدتر و طولانی تری دارند .

برای نوزادان تا ۲ سال: ممکن است شیرخواران بدخلق

تر شوند بیش از حد معمول گریه کنند و یا بخواهند بیشتر

در آغوش باشند و مورد نوازش قرار گیرند .

برای کودکان ۳ تا ۶ سال: کودکان پیش دبستانی و

مهدکودک ممکن است به رفتارهای مراحل قبلی رشد خود

بازگردند (عدم کنترل ادرار و مدفوع در طول روز یا شب

ادراری یا ترس از جدا شدن از والدین / مراقبان خود) و یا

ممکن است دچار اوقات تلخی و یا به خواب رفتن دشوار

گردند .

برای کودکان ۷ تا ۱۰ سال: کودکان بزرگتر ممکن

است دچار احساس ناراحتی یا ترس از وقوع مجدد رخداد

گردند. همسالان ممکن است با یکدیگر اطلاعات نادرست را

به اشتراک بگذارند. اما ما والدین یا مراقبان می توانیم

اطلاعات غلط را اصلاح کنیم.



بیمار عزیز

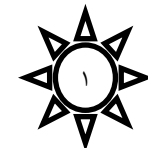
در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در زمینه مدیریت استرس در دوران شیوع ویروس کرونا به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ و بهبود بخشید.



ترس نگرانی و استرس پاسخ های عادی در برابر تهدیدها و مواجهه با پدیده های ناشناخته و نامشخص هستند. بنابراین طبیعی و قابل درک است که مردم در دوران همه گیری کووید - ۱۹ دچار ترس شوند. علاوه بر ترس ناشی از مواجهه با ویروس تغییرات قابل توجهی نیز در زندگی روزمره ما به وجود آمده و حرکات ما در جهت تلاش برای مهار و کند کردن شیوع ویروس محدود شده است.

در مواجهه با واقعیت های جدید دورکاری و کار در خانه، بی کاری موقت، تحصیل کودکان در خانه و عدم تماس فیزیکی با سایر اعضای خانواده دوستان و همکاران، مراقبت از

سلامت روان نیز همانند سلامت جسمی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.



با اضطراب ناشی از ابتلا به بی مهری چگونه برخورد کنید؟

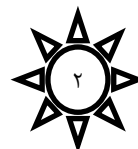
• دستهایتان را مکرراً بشویید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری و اطمینان خاطر شماست.

• با دوستان و اطرافیان خود به صورت تلفنی یا ارتباط تصویری صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانی ها به بهتر شدن حال شما کمک می کند ولی صحبت های خود را به اخبار کرونا محدود نکنید.

• به اندازه کافی استراحت کنید خواب خوب و کافی کمک می کند که توان خود را بازیابی کنید.

• بیماران را با کلماتی که بار منفی دارند خطاب نکنید. کلماتی نظیر قربانی کرونایی و خانواده کرونایی به شدت بار منفی داشته و می تواند باعث آزار بیمار و اطرافیان وی شود. این بیماران افرادی هستند که مبتلا به بیماری کووید - ۱۹ شده اند و بعد از بهبودی به زندگی عادی خود بخواهند گشت. نباید به این افراد برچسب زده شود.

• به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان بهداشت جهانی، وزارت بهداشت و سایت های دانشگاه های علوم پزشکی کشور بگیرید. سوالات خود را از طریق سامانه سلامت با شماره ۱۹۱ می توانید بپرسید. البته نیازی نیست بیش از روزی یک یا دوبار اخبار را دنبال کنید.



- اگر برای رعایت ایمنی ساعات طولانی در منزل هستید سعی کنید در خانه فعال باشید و بیکار نمانید.
- تحرک کافی داشته باشید و حتی در خانه ورزش کنید.
- نظم معمول زندگی خود را حفظ کرده و امور معمول روزانه را انجام دهید.
- به هیچ وجه از سیگار، الکل و سایر مواد روان گردان برای کاهش استرس خود استفاده نکنید.
- مثبت اندیش و امیدوار باشید. با خود فکر کنید این حادثه زودگذر است و اوضاع بهتر خواهد شد.
- با احساس ها و فکرهای خود ننگید تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.
- ساعت هایی را به دور از فضای مجازی بگذرانید و کارهایی که برایتان آرام بخش است در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال: نپایش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید و فیلمی را که دوست دارید ببینید.

