

تکنیک های مدیریت استرس و خودمراقبتی در کووید-19

دکتر مریم وحیدی
گروه روانپرستاری
دانشکده پرستاری مامایی تبریز

- ▶ در 15 سال گذشته، سه بیماری عفونی ویروسی جهانی شامل SARS، MERS و COVID-19 در سراسر جهان رخ داده است که جان انسان ها را در معرض خطر قرار داده و ارائه دهندگان مراقبت که در خط مقدم سلامت کار می کنند را به چالش کشیده است.
- ▶ پس از وقوع همه گیری SARS، مطالعات مبتنی بر جمعیت نشان داد که این نوع رویدادها می توانند باعث اضطراب، افسردگی، استرس، اختلالات خواب و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) شوند .
- ▶ تعجب آور نیست که کارکنان مراقبت های بهداشتی نیز با استرس زیادی مواجه شوند. این استرس مرتبط با ایمنی فردی، ایمنی خانواده هایشان و مواجهه با بیمارانی است که دیسترس روانی شدیدی را تجربه می کنند(استرس تروماتیک ثانویه).

مقدمه

- ▶ نتایج یک مطالعه مقطعی بر روی 1257 نفر از کارکنان مراقبت های بهداشتی در بخش ها و کلینیک های کووید-19 سی و چهار بیمارستان در چین نشان داد که بخش قابل توجهی از کارکنان مراقبت های بهداشتی علائم افسردگی، اضطراب، بی خوابی و پریشانی را گزارش کردند.
- ▶ همچنین مشخص شد که زنان، پرستاران، افراد شاغل در ووهان و کارکنان شاغل در خط مقدم در معرض خطر بالایی برای تجربه پیامدهای نامطلوب سلامت روان هستند.
- ▶ آنها به حمایت یا مداخلات روانشناختی نیاز دارند.

(لای و همکاران .، 2020)

دلایل زیادی جهت بروز پیامدهای روانشناختی نامطلوب گزارش شده است:

- ▶ حجم کار/ساعت کاری بیش از حد،
 - ▶ تجهیزات محافظ شخصی ناکافی،
 - ▶ اخبار رسانه‌ها
 - ▶ احساس حمایت ناکافی
 - ▶ رویکردهای درمانی مختلف در COVID-19
- (اسپورتی و همکاران، 2020)

• استرس و اضطراب در مواجهه با بحران ها غیرقابل اجتناب است و نشان دهنده ی هشدار است تا فرد جهت پیشگیری و محافظت از خود واکنش نشان دهد.

• اما استرس و اضطراب زیاد می تواند باعث اختلال در عملکرد روزانه فرد و همچنین آسیب فیزیکی گردد که نه تنها کارساز نیست بلکه باعث مشکلات زیادی نیز می شود.

اگر می خواهیم پرستاران مراقبت با بالاترین کیفیت را ارائه دهند، توجه به سلامت روان آنها بسیار مهم است.

استرس

- ▶ پاسخ جسمی و روانی است که توسط حوادث فیزیکی یا روانی محیط تجربه می شود.
- ▶ بطور کلی هر عاملی که انسان را از تعادل جسمی ، روانی ، اجتماعی خارج نماید و
- ▶ یا تعادل فرد را تهدید کند، یا ارضا نیاز های اساسی را برهم بزند.
- ▶ عامل برهم زننده تعادل را **استرسور** یا **عامل تنش زا** ،
- و حالت و رفتاری که در فرد مشاهده می شود را **تنیدگی** می گویند .

انواع استرسورها

داخلی

- ▶ سبک زندگی
- ▶ خودگویی منفی
- ▶ Mind traps
- ▶ ویژگی های شخصیتی

خارجی

- ▶ محیط فیزیکی
- ▶ تعامل اجتماعی
- ▶ عوامل سازمانی
- ▶ حوادث مهم زندگی
- ▶ گرفتاری های روزمره

محیط فیزیکی

- ▶ سر و صدا
- ▶ نورهای روشن
- ▶ گرما
- ▶ فضاهاى محدود شده

تعاملات اجتماعی

- ▶ گستاخی
- ▶ ریاست کردن
- ▶ پرخاشگری از طرف دیگران
- ▶ قلدری

عوامل سازمانی

► مقررات

► قوانین

Deadlines ►

گرفتاری های روزانه

▶ رفت و آمد کردن

Misplaced keys ▶

▶ خرابی های مکانیکی

سبک زندگی

▶ کافئین

▶ کمبود خواب

▶ Overloaded schedule

خودگویی های منفی

تفکر pessimistic ▶

خودانتقادی ▶

تجزیه و تحلیل بیش از حد ▶

Mind Traps

- ▶ انتظارات غیرواقعی
- ▶ شخصی کردن مسایل
- ▶ تفکر همه یا هیچ
- ▶ بزرگنمایی
- ▶ تفکر rigid

ویژگی های شخصیتی

▶ کمالگرایی

▶ اعتیاد به کار (Workaholics)

انواع استرس

استرس مثبت

- ▶ محرک انگیزه و آگاهی، محرک مقابله با موقعیت های چالش برانگیز
- ▶ فراهم کننده ی حس فوریت و هشدار مورد نیاز برای بقا

استرس منفی

- ▶ عامل مرتبط با وضعیت های خفیف مثل سردرد، مشکلات گوارشی، شکایت های پوستی، بی خوابی و غیره
- ▶ استرس زیاد، طولانی و حل نشده یک تاثیر آسیب رسان بر سلامت جسمی، روانی و معنوی داشته باشد.

فرد

- ▶ هر فردی ادراک و واکنش های بی همتا به حوادث دارد که متفاوت از دیگران است.
- ▶ سطح استرس واحد که برای همه افراد مطلوب باشد، وجود ندارد.
- ▶ استرسی که توسط خود فرد تولید می شود یک مساله پارادوکس است زیرا خیلی از افراد فکر می کنند که ناراحتی آنها ناشی از عوامل خارجی است.
- ▶ تشخیص اینکه بیشتر ناراحتی ها را ما خودمان به وجود می آوریم اولین قدم مقابله با آنها است.

تشخیص مشکل

- ▶ مهم ترین نقطه تشخیص منبع استرس منفی است.
- ▶ این پذیرش ضعف یا ناتوانی در مقابله نیست. این راهی برای شناسایی مشکل و برنامه ریزی روش هایی برای غلبه بر آن است.
- ▶ واکنش هایتان به استرس را تصدیق و درک کنید.
- ▶ تصدیق کنید که ما واکنش هایی به عوامل استرس زا خواهیم داشت.

نشانه های استرس

▶ نشانه های جسمی

▶ نشانه های روانی

▶ نشانه های رفتاری

▶ نشانه های عاطفی



علائم جسمی

- تغییرات در الگوی خواب ▶
- سرگیجه ▶
- خستگی ▶
- تغییرات گوارشی ▶
- تعریق و لرز ▶
- کاهش میل جنسی ▶
- گز گز دستها و پاها ▶
- تنگی فعالیت ▶
- طپش قلب ▶
- سر دردها ▶
- دردها ▶
- عفونت ▶

علايم رواني

- ▶ کاهش تمرکز
- ▶ اختلال در حافظه
- ▶ اشكال در تصميم گيري
- ▶ كنفوزيون

علايم رفتاری

- ▶ تغییرات اشتها
- ▶ افزایش مصرف الكل
- ▶ افزایش سیگار کشیدن
- ▶ تحریک پذیری و بی قراری
- ▶ هیپوکندریا

علايم عاطفی

▶ دوره کوتاه افسردگی

▶ بی صبری impatience

▶ خشم

▶ اشک ریختن

احساسات همراه با استرس

▶ شعف (Elated)

▶ افسردگی

▶ اضطراب

▶ عصبانیت

▶ نگرانی

▶ تنش (Tense)

▶ خستگی

▶ ترس

اختلالات مرتبط با استرس

- ▶ بیماریهای قلبی عروقی
- ▶ بیماری سیستم ایمنی
- ▶ آسم
- ▶ دیابت
- ▶ بیماری های گوارشی
- ▶ اولسرها
- ▶ شکایات پوستی
- ▶ سردردها و میگرن
- ▶ افسردگی

تکنیک های مدیریت استرس و خودمراقبتی در کووید-19

تکنیک های مدیریت استرس

- ▶ تغییر تفکر
- ▶ تغییر رفتار
- ▶ تغییر سبک زندگی

تغییر تفکر

▶ بازآرایی (Reframing)

- نحوه تفکر در مورد مسایل را جهت به دست آوردن حس بهتر تغییر دهید.

- راههای زیادی جهت تفسیر یک موقعیت مشابه وجود دارد، بنابراین روشی که دوست دارید را انتخاب کنید.

- بازآرایی واقعیت خارجی را تغییر

نمی دهد اما کمک می کند تا مسایل بازآرایی مثبت: اکثر بیماران مبتلا به کووید-19 بهبود می یابند.

▶ تفکر مثبت

- بر مثبت بودن تمرکز کنید.
- منفی بودن را رها کنید.

▶ بر نقاط قوت خود تمرکز کنید.

- ▶ از استرسی که تحت آن قرار دارید، یاد بگیرید.

- ▶ به دنبال فرصت ها باشید.

تغییر رفتار

- ▶ سازماندهی (Organising)
- ▶ تخلیه (ventilation)
- ▶ شوخی (Humor)
- ▶ انحراف فکر (Diversion and distraction)

سازماندهی

- ▶ سازماندهی ضعیف یکی از شایع ترین علل استرس است.
- ▶ الویت بندی اهداف، وظایف و فعالیتهای مرتبط با مشکلات، آنها را قابل مدیریت و قابل دستیابی می کند.
- ▶ مدیریت زمان: تلاش کنید تا مهم ترین و فوری ترین مسایل را در ابتدا انجام دهید.
- ▶ ذهن خود را بیش از حد شلوغ نکنید.

تخلیه

- ▶ حوادث همیشه استرس را نیستند بلکه روشی که ما آنها را درک می کنیم استرس را هستند.
- ▶ نوشتن خاطرات روزانه و یادداشت ها به تخلیه احساسات کمک می کند. اما آنچه که نوشته اید را دوباره نخوانید.
- ▶ مشکلاتتان را به اشتراک بگذارید.
- ▶ یک سیستم حمایتی تشکیل دهید.
- ▶ شکرگزاری را تمرین کنید
- ▶ تنفس عمیق بکشید
- ▶ با صدای بلند سه چیز را جهت شکرگزاری برای امروز بگویید.

شوخی

- ▶ کاهش دهنده خوب استرس است.
- ▶ تنش عضلانی را کاهش می دهد.
- ▶ تنفس را بهتر می کند.
- ▶ آندروفین(مسکن طبیعی بدن) را به جریان خون پمپاژ می کند.

انحراف فکر (Diversion) و انحراف توجه (distraction)

- ▶ کاری متفاوت از برنامه همیشگی و روزمره انجام دهید (Take time out).
- ▶ مشکل را حل نمی کند.
- ▶ سطح استرس را کم می کند.
- ▶ آرام می کند (Calm down).

- ▶ تنفس عمیق انجام دهید.
- ▶ زمانی را برای مدیتیشن تعیین کنید، سکوت شفا می دهد.
- ▶ عبادت کنید و به دعاها گوش کنید.
- ▶ اطراف روستا پیاده روی کنید و از ماسک استفاده کنید.
- ▶ نقاشی کنید، آواز بخوانید، شیرینی بپزید، آشپزی کنید و باغبانی کنید.
- ▶ فیلم نشاط بخش تماشا کنید.
- ▶ کتابهای انگیزشی بخوانید.
- ▶ حرکات کششی انجام دهید.
- ▶ به موسیقی کلاسیک گوش کنید.

- ▶ از مواجهه بسیار زیاد با اخبار کووید-19 اجتناب کنید. از تماشا کردن، خواندن و گوش دادن به اخبار و داستانهای کووید-19 فاصله بگیرید.
- ▶ وسایل الکترونیکی شامل تلویزیون و گوشی تلفن را خاموش کنید.
- ▶ کار را در محل کار رها کنید.

به طور خلاصه، اعمال روتین را رها کنید و فعالیت متفاوت، جدید، لذت بخش یا آرام بخش خودتان به تنهایی و یا با خانواده انجام دهید.

تغییر سبک زندگی

- ▶ رژیم غذایی
- ▶ ورزش
- ▶ خواب
- ▶ سرگرمی
- ▶ آرام سازی (Relaxation)

تغذیه

- ▶ به بدن خود بهترین را بدهید تا به بهترین شکل عمل کند.
- ▶ از غذاهای فراوری شده و طعم دهنده های مصنوعی اجتناب کنید.
- ▶ به بشقاب خود نگاه کنید که سبزیجات و میوه جات زیاد داشته باشد.
- ▶ غلات کامل، آجیل، حبوبات، ماهی و چربی های سالم مصرف کنید.
- ▶ خود را با حداقل 8 لیوان آب هیدراته کنید.
- ▶ مصرف الکل، داروهای غیرقانونی و محرک ها را محدود کنید، آنها روی درک و رفتار شما تاثیر می گذارند.

فواید ورزش کردن

- ▶ انرژی آزاد شده از واکنش «جنگ و گریز» را مصرف می کند.
- ▶ ورزش روزانه مواد شیمیایی حاصل از استرس را می سوزاند.
- ▶ گردش خون را بهتر می کند.
- ▶ فشارخون را پایین می آورد.
- ▶ ذهن را از افکار نگران کننده پاک می کند.
- ▶ تصویر بدنی را بهبود می بخشد.
- ▶ باعث می شود تا خود را بهتر احساس کنید.
- ▶ فعالیت در فضای باز، خودتان به تنهایی یا با دوستان و خانواده روش مناسبی برای استراحت کردن است.

ورزش کردن

▶ فعالیت فیزیکی مورد علاقه تان را در منزل انتخاب کنید.

hula-hoop ▶

یوگا ▶

▶ ورزشهای گروهی آنلاین

jumping jack ▶

Squats ▶

planking ▶

خواب

- ▶ کاهش دهنده خوب استرس است.
- ▶ زمان خستگی مقابله با مشکل است.
- ▶ بعد از خواب شبانه، سرزنده بیدار می شوید.
- ▶ انرژی روزمره را افزایش می دهد.
- ▶ مطالعات نشان می دهد که خواب خوب مهارت های حل مساله را بهبود می بخشد و عملکرد حافظه را افزایش می دهد.

نکاتی برای خواب خوب

- ▶ راحت بخوابید.
- ▶ به نعمت ها فکر کنید و خدا را به خاطر لطفش شکر کنید.
- ▶ از ساعت 9 شب از نور آبی اجتناب کنید و تا ساعت 10 شب بخوابید.
- ▶ به موسیقی آرام بخش و ملایم گوش کنید.
- ▶ حمام پر کف و حباب در آب گرم بگیرید.
- ▶ نوشیدنی های کم رنگ و دارای کافئین کم در بعد از ظهر بنوشید.
- ▶ از روتین روزانه جهت خوابیدن برای افزایش کیفیت خواب استفاده کنید.

مدیریت استرس

- ▶ هر روز حداقل سی دقیقه برای خود وقت در نظر بگیرید.
- ▶ از میزان استرس خود آگاه باشید، بدانید چه زمانی به عقب برگردید و خود را آرام کنید.
- ▶ بدون کنترل کردن دیگران، بر کنترل وضعیت خودتان تمرکز کنید.
- ▶ دیگران را فراموش کنید و کینه نگه ندارید.

مدیریت استرس

- ▶ خوش بگذرانید و از اشتراک احساسات خود با دیگران نترسید.
- ▶ استرسورها را شناسایی کنید و برنامه ریزی کنید تا دفعه بعد بهتر با آنها مواجه شوید.
- ▶ به طور واقع بینانه در مورد عملکرد خود قضاوت کنید. اهدافی که خارج از دستیابی شما است را تعیین نکنید.
- ▶ نگرش مثبت داشته باشید، نگرش شما روی نتایج و رفتار دیگران با شما تاثیر خواهد گذاشت.

مدیریت استرس

- ▶ پول خود را به خوبی مدیریت کنید، مشاوره بگیرید و حداقل ده درصد درآمد خودتان را پس انداز کنید.
- ▶ «نه» کلمه ای است که شما نیاز دارید یاد بگیرید تا بدون احساس گناه از آن استفاده کنید.
- ▶ موسیقی مورد علاقه خود را به جای تماشای تلویزیون گوش کنید.
- ▶ سیگار را ترک کنید. هر روز باعث استرس در بدن شما می شود و نیاز به توضیح نیست که شما را می کشد.
- ▶ ارتباطات اجتماعی را از طریق شبکه های اجتماعی موجود حفظ کنید.

مدیریت استرس

- ▶ یک بار در هر هفته، خودتان را با ماساژ، شام بیرون و تماشای فیلم مهمان کنید.
- ▶ مسایل را از دیدگاه فرد دیگر درک کنید.
- ▶ روایی اطلاعات را قبل از انتشار آن از منبع بررسی کنید.
- ▶ نگرانی را کم کنید. نگرانی واقعا باعث بهتر یا سریع تر کامل شدن امور نمی شود.
- ▶ هدف سالیانه تعیین کنید. بر اساس آنچه که می خواهید در کار، روابط و غیره برسید، برنامه ریزی کنید.
- ▶ بر راهبردهای مقابله ای موثر در گذشته تمرکز کنید.
- ▶ در طول شیفت یک استراحت پنج دقیقه ای داشته باشید.
- ▶ همیشه بر کنترل حال تمرکز کنید.
- ▶ با دیگران مشورت کنید. در صورت نیاز به مشاور مراجعه کنید.

استیگمای متمرکز بر کارکنان سلامت

- ▶ استیگما می تواند شرایط چالش برانگیز کنونی را برای شما دشوارتر کند.
- ▶ با عزیزانتان در ارتباط بمانید.
- ▶ به همکاران، مدیران و سایر افراد مورد اعتمادتان جهت دریافت حمایت اجتماعی مراجعه کنید.
- ▶ همکارانتان ممکن است تجارب مشابه همانند شما داشته باشند.

به خود و دیگران یادآوری کنید که ما از این امر عبور خواهیم کرد.

روحیه تیم سلامت را حفظ کنید

مدیران پرستاری: روشهایی برای کاهش استرس در محیط کار

- ▶ کارکنان را از استرس مزمن محافظت کنید.
- ▶ از وجود ارتباط خوب میان کارکنان در تیم سلامت اطمینان حاصل کنید.
- ▶ کارکنان را به صورت چرخشی تغییر دهید.
- ▶ پرستاران کم تجربه را با پرستاران با تجربه در یک شیفت قرار دهید.
- ▶ از متخصصین سلامت روان کمک بگیرید.

چه زمانی دنبال درمان روانپزشکی باشیم

اگر موارد زیر را تجربه کردید:

- تفکر آشفته
- افسردگی طولانی مدت (غمگینی یا تحریک پذیری)
- احساس اوج و فرود شدید
- ترس، نگرانی و اضطراب بیش از حد
- کناره گیری اجتماعی
- تغییرات چشمگیر در عادات غذا خوردن یا خوابیدن
- احساسات شدید خشم
- هذیان یا توهم
- ناتوانی فزاینده در کنار آمدن با مشکلات و فعالیت های روزمره
- افکار خودکشی
- انکار مشکلات آشکار
- بسیاری از بیماری های جسمی غیر قابل توضیح
- سوء مصرف مواد

چه زمانی دنبال درمان روانپزشکی باشیم

اگر واکنش‌های استرس شما:

- در عملکرد روزانه شما اختلال ایجاد می‌کند؛
- برای چندین هفته ادامه می‌یابد؛
- به بدتر شدن ادامه می‌دهد و
- طاقت‌فرسا هستند

تنفس عمیق

تنفس عمیق، روش ساده‌ای برای کاهش استرس است.

► برای انجام این امر به نکات زیر توجه کنید:

- در وضعیت راحتی بنشینید یا بایستید .
- به آرامی از طریق بینی نفس بکشید و در مغزتان تا 5 بشمارید
هوا را از دهانتان بیرون دهید و در مغزتان تا 8 بشمارید. این کار را چند بار
تکرار کنید.
- افکار مزاحم را از ذهن خود بیرون کنید و فقط روی نفس کشیدن تمرکز داشته
باشید.

تجسم ذہنی





فضاسازی

عمل کردن بر اساس ارزش‌ها

مهربان بودن

رعاسازی

مضور در لفظه

راهکار ۱: حضور در لحظه

در هنگام طوفان‌های هیجانی :

- (۱) از طریق توجه و آگاهی نسبت به افکار و احساسات
- (۲) ارتباط برقرار کردن با بدن خود توسط فشار دادن آهسته پاهای خود به کف زمین
- (۳) حرکات کششی، تنفس و سپس تمرکز مجدد
- (۴) درگیر شدن با دنیای اطراف خود.

چه چیزهایی را می‌توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، ببوئید و بچشید؟ با کنجکاوی به آنچه در مقابل شماست، توجه کنید. سعی کنید نسبت به این که کجا هستید چه کسی در کنار شماست و چه کاری انجام می‌دهید آگاه باشید.

نکته‌ی تمرین:

حضور در لحظه به ویژه در شرایط استرس‌زا یا طوفان‌های هیجانی بسیار مفید است. شما می‌توانید در زمانی که فقط یک یا دو دقیقه وقت دارید نیز این تمرین را انجام دهید، مانند زمان انتظار و اوقات فراغت.



راهکار ۲: رهاسازی



رهاسازی خود از افکار و احساسات آزاردهنده از طریق

(۱) از این که یک فکر یا احساس آزاردهنده شما را گرفتا
و با کنجکاوی به آن توجه کنید.

(۲) سپس به آرامی فکر یا احساس آزاردهنده را نامگذاری

"این احساس ناراحت کننده است"

"این حس سنگینی در سینه من است"

"این حس عصبانیت است"

"این یک فکر آزاردهنده است"

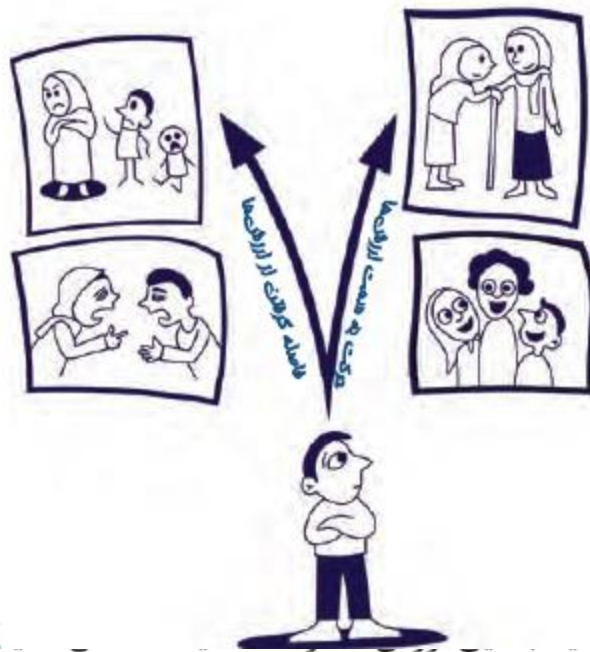
"من آگاه هستم که این فکر مزاحم است"

"من آگاه هستم که این نگرانی در مورد آینده است"

(۳) سپس، بر روی هرکاری که در حال انجام آن هستید دوباره متمرکز شوید، به هرکسی که
با شماست و به هر کاری که می کنید توجه کامل داشته باشید و خود را از گرفتاری (قلاب)
رها کنید.

راهکار ۳: عمل کردن بر اساس ارزش

ارزش هایی را که برای شما مهم است انتخاب



- مهربان
- حامی بودن
- شجاع بودن
- سختکوش بودن
- قوی بودن
- با ایمان بودن

کدام ارزش برای شما مهمتر است؟

سپس کاری کوچک را انتخاب کنید که بتو

چه خواهید کرد؟ چه خواهید گفت؟ فراموش نکنید که حتی کارهای کوچک هم اهمیت دارند.

راهکار ۴: مهربان بودن

مهربان باشید . به درد خود و دیگران تو.
و نامگذاری افکار ناخوشایند، خودتان را را
اگر با خود مهربان باشید، انرژی بیشتری
مهربانی خواهید داشت، بنابراین همه از
دستان خود را بگیرید و تصور کنید که آن
جایی از بدن، که در آن احساس درد می‌ک
می‌توانید از طریق این دست با خود مهربان





تلاش برای از بین بردن افکار و احساسات آ
به جای جنگیدن با این افکار و احساسات م

۱) با کنجکاوی به این فکر و احساس آزاردهند
دردناک را به عنوان یک شی تصور کرده و با
کنید.

۲) فکر یا احساس آزاردهنده را نامگذاری کن

"این احساس دردناک است."

"این فکری مزاحم در مورد گذشته است."

"من آگاهم که این غم و اندوه است."

"من آگاهم جمله ی "من قوی نیستم" فقط یک فکر است."

۳) اجازه دهید احساسات و افکار دردناک مانند آب و هوا بیایند و بروند. وقتی نفس می کشید، تصور کنید که نفس شما در داخل و اطراف درد جاری است تا فضایی برای آن ایجاد شود. به جای جنگیدن با افکار یا احساسات، به آن ها اجازه دهید در درون شما حرکت کنند، درست مانند هوا که در آسمان حرکت می کند. اگر با تغییر آب و هوا نجنگید، وقت و انرژی بیشتری برای تعامل و درگیر شدن با دنیای اطراف خود خواهید داشت و کارهایی را انجام می دهید که برای شما با ارزش و مهم است.