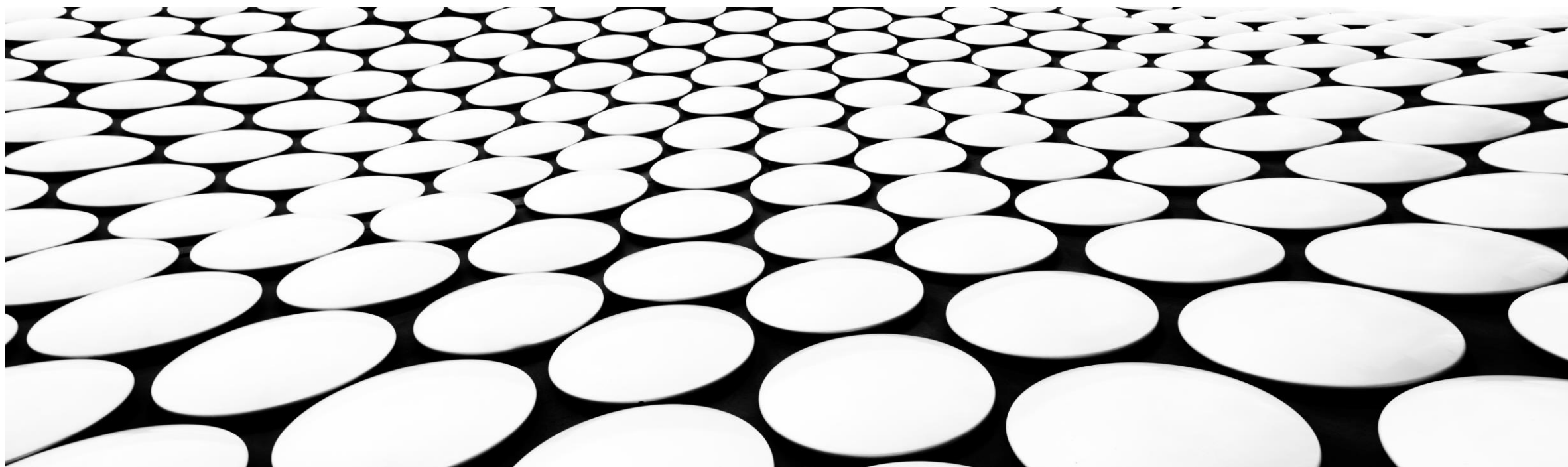


سلامت روان جمعیت عمومی در دوران اپیدمی

دکتر سارا فرهنگ

روانپزشک



- شیوع سریع یک بیماری
- قرنطینه و ایزولاسیون
- سلامت عمومی، و از طرفی امنیت انسانی و ملی (و افزایش سود آن با رعایت برخی ملاحظات)
- اختلالات افسردگی، استرس پس از سانحه، طرد شدگی، مشکلات مالی، مشکلات خواب، تحریک پذیری
- رفتارهای خطرناک سلامتی (مصرف مواد الکلی، افزایش تعارضات، خشونت)
- احتمال اثر مشکلات اپیدمی بر روی ارزیابی ها از اثرات خود قرنطینه
- محدودیت حمایت های اجتماعی، فعالیتهای اجتماعی
- محدودیت در تحرک فیزیکی
- در نتیجه احساس عدم کنترل فرد بر زندگی

Choose a limited time each day when you will check #COVID19 updates.

Constantly listening to media coverage about #coronavirus can make you more anxious and upset.
#MentalHealth



#MentalHealth #COVID19 #coronavirus



دسترسی به اطلاعات

- عدم وجود دستورالعمل های اثبات شده یا واحد
- توصیه های متناقض، پیام های بهداشتی متناقض و سردرگم کننده
- معایب خواندن مداوم اطلاعات مرتبط با بیماری
- نیاز به اطلاعات در مورد محل های آلوده
- توصیه های واضح با دلایل روشن

- داشتن سابقه علائم روانپزشکی: تشدید علائم، تخفیف علائم، مهارتهای ناکافی برای تطابق بهتر
- معایب قطع درمانهای دارویی و غیر دارویی

I'M WORRIED.

It is normal to feel fearful and anxious during this time.

Talking about your feelings will lessen your distress.



#MentalHealth #COVID19 #coronavirus

People diagnosed with COVID-19 deserve compassionate care. Helping them stay connected to their loved ones by phone, video or messaging can provide comfort during isolation.



#MentalHealth #COVID19 #coronavirus



انگ

- ناشناخته بودن..
- استفاده از تعبیری مانند کورونائی
- جدا کرد هویت از بیماری
- افراد بیماری خود را پنهان کنند، دیرتر برای درمان مراجعه کنند
- اشتیاق برای انجام رفتارهای بهداشتی و پیشگیرانه را کم میکند
- انگ باعث میشود افراد مبتلا به بیماری علاوه بر رنج و نگرانی بیماری، از نظر روانی نیز تحت فشار قرار گیرند.

کودکان و نوجوانان

- رفع ابهامات با استفاده از پاسخ های ساده به سوالات کودکان
- نیاز بیشتر به نزدیک بودن به والدین
- ایجاد حس احساس امنیت، برقراری روابط بصورت مجازی
- برنامه منظم

نوجوانی

(۱۳-۱۸ سال)

• علایم فیزیکی (سردرد، راش و)...

• اختلال در خواب و اشتها

• سرآسیمگی یا کاهش سطح انرژی و بی تفاوتی

• نادیده گرفتن رفتارهای سلامت بخش

• دوری گزینی از همسالان و افراد مورد علاقه

• نگرانی درباره انگ و بی عدالتی

• اجتناب از رفتن به مدرسه

• صبر و حوصله به خرج دادن و

اطمینان بخشی

• تشویق نوجوان به ادامه روتین های قبلی

• تشویق نوجوان به صحبت کردن درباره بیماری شایع

شده با همسالان و خانواده (البته بدون مجبور کردن

وی به انجام این کار)

• حفظ تماس با دوستان از طریق تلفن و اینترنت و

بازی های ویدیویی

• شرکت کردن در روتین های خانواده از جمله امور

منزل، حمایت کردن از خواهر و برادرهای کوچکتر، و

برنامه ریزی برای انجام فعالیت های سلامت بخش

• محدود کردن مواجهه با رسانه ها، و صحبت کردن

درباره آنچه که دیده/شنیده (مثلا در مدرسه)

• صحبت کردن درباره هرگونه انگ، پیش داوری یا بی

عدالتی موجود در زمان شیوع بیماری

سالمندان

- احتمال تشدید علائم در سالمندان مبتلا به اختلالات شناختی
- تکرار های ساده، استفاده از تصاویر
- اثرات مفید همکاری داوطلبانه سالمندان

- تقویت حس نوع دوستی و احساس حفاظت از افراد آسیب پذیر
- آموزش و ذکر دلایل منطقی
- تدابیر در جهت رفع نیازها، ارائه روش های جایگزین برای فعالیت های محدود شده
- تجارب مفید: روش های mindfulness، اشتراک گذاری تصاویر و تجارب مثبت، برنامه ریزی، تمرکز بر تجارب مفید روزانه

مدیریت آثار روانی قرنطینه

راهکارهای کاهش عوامل اضطراب‌زا

بررسی عوامل اضطراب‌زا قبل، حین و بعد از قرنطینه

مخاطبین توصیه‌ها

- ارائه اطلاعات دقیق درباره ماهیت بیماری و ضرورت قرنطینه

- تعیین زمان شروع، طول مدت قرنطینه و خاتمه آن

- تهیه پروتکل فعالیت‌های پیشنهادی حین قرنطینه

- تأمین نیازهای اولیه حین قرنطینه

- استفاده از یک سرویس آنلاین یا خطوط تلفنی پشتیبانی جهت مشاوره‌های روان‌شناسی و روان‌پزشکی

- استفاده از سرویس‌های آنلاین و الگوریتم‌های ساده در

مراقبت از بیمار

- غربالگری بالینی متخصصان بهداشتی برای افسردگی،

اضطراب و افکار خودکشی

- مدیریت استرس با استفاده از مدل "سازگاری با

استرس" و ذهن آگاهی

- دریافت حمایت‌های عاطفی با استفاده از یک سرویس

آنلاین

- برنامه‌ریزی دقیق برای فعالیت‌های روزانه کودک

- کمک به ابراز احساسات کودک از طریق بازی و نقاشی

- هشیار بودن نسبت به علائم استرس کودک

- محدود کردن پوشش اخباری مربوط به بیماری

- حفظ ارتباطات اجتماعی از طریق تماس‌های تصویری

- برنامه‌ریزی مدون روزانه

- خودمراقبتی و انجام تمرینات آرام‌سازی به مدت ۲

دقیقه در روز

- ابراز هیجانات با نوشتن و به اشتراک گذاشتن

احساسات خود

- تداوم وظایف شغلی با دورکاری

- ارائه دستورالعمل شفاف به سالمندان دچار زوال عقل

- حمایت عاطفی از همسالان

عوامل اضطراب‌زا قبل از قرنطینه

- سابقه بیماری روانی

- سطح درآمد پایین

- تک فرزند بودن

عوامل اضطراب‌زا حین قرنطینه

- فقدان اطلاعات کافی

- زمان طولانی قرنطینه

- کسالت و بی‌حوصلگی

- فقدان امکانات لازم

- ناشناخته بودن بیماری

- تنش‌های خانوادگی

- مراقبت از فرد مبتلا

- ناتوانی در کنترل

زندگی

حشایعات

عوامل اضطراب‌زا پس از قرنطینه

- ضرر مالی

- برچسب بیمار



مهارت‌های حواس‌پرتی

- فعالیت‌ها activities
- مشارکت cooperation
- مقایسه‌ها comparisons با تجربیات سخت قبلی
- دور ریختن Push away
- افکار Thoughts
- احساسات Sensations

مهارت‌های بهبود در لحظه بودن

- Imagery تصویرسازی
- Meaning معنا بخشی
- Prayer دعا کردن
- Relaxation آرامسازی
- One step at a time یک گام در هر لحظه
- Vacation تعطیلات
- encouragement تشویق

کنترل استرس

- شناخت علایم استرس
- شناخت مقابله های سالم و ناسالم با استرس
- مقابله هیجان مدار (مثالهای فوق)
- مقابله مساله مدار (پذیرش و یافتن راه حل)

- نیایش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمیکه دوست دارید ببینید و...
- در شرایط بحرانی و بیثبات، تصمیم مهم‌گیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.
- به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک میکند که توان خود را بازیابی کنید.
- ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیاده‌روی کنید.
- از روشهای آرامسازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفسهای عمیق بکشید.
- در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.
- از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید. از مواد یا الکل برای سرکوب حسهای منفی استفاده نکنید.
- در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی مینمیتوانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حسها و شرایط خود ندارید، به پزشک، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید.
- در صورت نیاز به کمکهای پزشکی، روانپزشکی و یا روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاهها، بیمارستانها و یاهر مرکز درمانی که در دسترس شماست مراجعه کنید.
- اکثر رفتارها و واکنشهایی که افراد در هنگام حوادث و بحرانهای غیر منتظره از خود نشان میدهند، رفتارهایی طبیعی است، به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف، ترسو و یا غیرطبیعی بودن نزنید
- از موقعیتهایی که استرس شما را زیاد میکند دوری کنید. برای مثال کمتر اخبار را چک کنید. خواندن اخبار یک یا دو بار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید.
- از جمعهای پرتنش دوری کنید.
- در مورد نگرانیها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.
- با احساسها و فکرهای خود نجنگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.
- بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید و روی چیزهایی که کنترل دارید تمرکز کنید، نه روی چیزهایی که کنترل ندارید.
- ساعتی را به دور از فضای مجازی بگذارید و کارهایی که برای شما آرامبخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال

