

 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد	 دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد	 معاونت بهداشت	 جمهوری اسلامی ایران وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
---	--	--	--

اضطراب در بیماران بستری به علت کرونا ویروس جدید ویژه ارائه دهندگان خدمات درمانی

- بیماران با تشخیص قطعی و یا احتمالی کرونا ممکن است ترس، اضطراب یا احساسات منفی زیادی را تجربه کنند. ترس از مرگ، احساس تنهایی و خشم به دلیل قرنطینه، اضطراب به دلیل مداخلات درمانی و نگرانی از ابتلای نزدیکان مثال هایی از این احساسات منفی است. همچنین علائم بیماری مانند سرفه، تب، و هیپوکسی؛ یا عوارض داروها و شرایط بخش و استفاده از وسایل حفاظتی، منجر به تشدید اضطراب و تنش بیمار می شود. نیاز به قرنطینه و انگ بیماری نیز شرایط را برای این بیماران دشوارتر می کند.
- هر یک از اعضای تیم درمان می توانند نقش کلیدی در کاهش این احساسات منفی و اضطراب در بیمار داشته و روند درمان و بهبودی را تسریع کنند.

چگونه اضطراب بیمار را کاهش دهیم؟

- * در زمان انجام هر مداخله درمانی از فرصت استفاده کرده و با بیمار صحبت کنید. استفاده تیم درمان از وسایل حفاظتی باعث می شود ارتباط با بیمار محدود به مکالمه شود. بیمار چهره و لبخند شما را نمی بیند. با او با لحن آرام و مهربان صحبت کنید.
- * از نگرانیهای بیمار بپرسید. بیماران ممکن است از عواقب بیماری به ویژه در دوره نقاهت، از مرگ، از عود مجدد علائم، یا رها شدن توسط تیم درمانی و خانواده نگران باشند.
- * به بیمار بگویید طبیعی است که نگران و مضطرب باشد و می دانید که دوره سختی را می گذراند.
- * به او اطمینان دهید که تیم درمانی او را رها نمیکنند و تا بهبودی درکنارش خواهند بود.
- * در مورد وضعیت سلامت و درمان اطلاعات درست و به روز به بیمار بدهید، این باعث کاهش حس عدم اطمینان و ترس آنها می شود. بیمار را در جریان روند درمانش بگذارید و با زبان ساده برای او توضیح دهید که چه کارهایی برایش انجام می شود.
- * تا جایی که امکان دارد امکان تماس با خانواده و نزدیکان را برای بیمار فراهم کنید. تماس تصویری یا صوتی با بیمار به ویژه در زمان های خاصی مانند نوروز به بهتر شدن احساس بیمار و سازگاری او با شرایط کمک می کند.
- * بعضی بیماران ممکن است نسبت به تیم درمان واکنش های منفی مانند خشم و پرخاشگری داشته باشند. بسیاری از مواقع خشم افراد به دلیل ترس و اضطرابشان است. این واکنش ها را شخصی برداشت نکنید و با آرامش به بیمار توضیح دهید که شما برای کمک به آنها تلاش می کنید و دلیل رفتارشان را بپرسید.
- * در صورتی که علائم اضطرابی یا خلقی بیمار شدید است و با اقدامات حمایتی شما کنترل نمی شود، مشاوره روانپزشکی درخواست کنید. در صورت عدم دسترسی به روانپزشک از پزشک بیمار بخواهید در صورت لزوم برای بیمار داروی ضد اضطراب تجویز کند.