

 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
---	--	--	--

توصیه هایی برای افراد مبتلا به « افسردگی » در همه گیری ویروس کرونا

- با شیوع ویروس جدید کرونا، تجربه اضطراب و نگرانی طبیعی است. از طرفی در قرنطینه خانگی ماندن ممکن است باعث غمگینی، بی حوصلگی و ترس شود و در افرادی که از قبل افسردگی دارند ممکن است باعث بدتر شدن نشانه های بیماری شود.

توصیه هایی برای افراد مبتلا به « افسردگی » در همه گیری ویروس کرونا:

- در مورد حس ها و نگرانی های خود با دوستان و خانواده صحبت کنید. می توانید از تماس تلفنی و تصویری استفاده کنید و با اطرافیان در تماس باشید.
- سعی کنید فعالیت های هرچند کوچکی در منزل انجام دهید. به خصوص فعالیت هایی که قبلاً برایتان لذت بخش بوده، مانند کتاب خواندن، فیلم دیدن، بازی. مهم است که خود را سرگرم کنید و بیکار نباشید.
- افراد مبتلا به افسردگی، ممکن است اعتماد به نفس پایینی در انجام کارها مانند رانندگی، بیرون رفتن و ... داشته باشند. توانمندی های قبلی تان را به خودتان یادآوری بکنید.
- تا حد امکان ورزش کنید. می توانید در خانه ورزش کنید یا اگر دسترسی دارید در حیاط منزل یا یک مکان خلوت نزدیک به منزل قدم بزنید.
- نظم زندگی خود را حفظ کنید. مثلاً ساعت خواب، وعده های غذایی منظم و برنامه ای برای ورزش داشته باشید.
- برای یک روز یا حداکثر یک هفته هدف های کوچک برای خودتان تعیین کنید و برای انجام آن برنامه ریزی کنید.
- می توان از روش ذهن آگاهی استفاده کرد و روی "اکنون" و "اینجا" تمرکز کنید. دائم فکر نکنید چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد؟
- روش های آرام سازی را یاد بگیرید و به کار ببرید. (از اینستاگرام و وب سایت سلامت روان می توانید استفاده کنید: [@iran.mentalhealth](http://iran.mentalhealth.com)) و (www.iranmentalhealth.com)
- روی مسائلی که قادر به تغییر آن نیستید، تمرکز نکنید. مثلاً سرعت گسترش بیماری در کنترل شما نیست ولی شما بر انجام روش های پیشگیری کنترل دارید.
- به جنبه های مثبت مسائل توجه کنید. برای مثال از ۱۰۰ نفر مبتلا به ویروس کرونا ۹۸ فرد بهبود پیدا می کنند.
- به خودتان یادآوری کنید، همه گیری ویروس کرونا، دوره ای کوتاه و گذرا است.
- از الکل، سیگار، مواد محرک، کافئین یا داروهایی که برای شما تجویز نشده برای مقابله با حس ها و افکار منفی استفاده نکنید.
- تا حد امکان به اندازه کافی غذای سالم و تازه مانند میوه و سبزیجات مصرف کنید.
- اگر برای چند روز متوالی و با وجود به کارگیری روش های خودمراقبتی نتوانستید عملکرد روزمره خود را حفظ کنید یا نشانه ها برای شما آزاردهنده بود به پزشک، روانشناس یا روانپزشک مشورت کنید. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می شوند.