

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

با اضطراب ویروس کرونا چه کنیم؟ (گروه هدف جمعیت عمومی)

چگونه ایمن بمانیم و همزمان با اضطراب کنار بیایم؟

این روزها خیلی ها اضطراب ابتلاء به ویروس کرونا را دارند. اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدید آمیز است، اما اگر شدید و طولانی شده و رنج ایجاد کند، زندگی را مختل می کند.

اضطراب می تواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماریها تضعیف کند.

گاهی نیز اضطراب باعث رفتارهای ناکارآمد می شود. برای مثال ممکن است باعث شود مکرراً اخبار اشتباه یا ناخوشایند را برای هم ارسال کنیم و پیامهای درست و دستورالعمله ای علمی را ندیده بگیریم.

کارهایی که فرد مبتلا به اضطراب انجام می دهد و چرخه ی اضطراب خودش و دیگران را بیشتر می کند عبارت است از جستجوی مداوم خبر در رسانه ها، شبکه های اجتماعی نامعتبر.

عدم اطمینان و بزرگنمایی خطرات از ویژگی های افراد مضطرب است. اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری بوده اند در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه می کنند.

• با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری چگونه برخورد کنید؟

- دستهایتان را مکرراً بشویید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است.
- به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایت های دانشگاه های علوم پزشکی بگیرید. می توانید سئوالات خود را از سامانه سلامت با شماره ۱۹۰ پرسید. البته نیازی نیست بیش از روزی یک یا دو بار اخبار را چک کنید.
- قبل از باز نشر اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی دلیل زیاد می کند.
- بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه گیر نیست. کشنده ترین بیماری نیز نیست. شاید جالب باشد که بدانید از هر صد نفری که مبتلا به این بیماری می شوند، دو نفر ممکن است که جانشان را از دست بدهند. در ضمن بعضی از بیماریها که چندان جدی گرفته نمی شود، مرگ و میر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلاء به سل جان خود را از دست می دهند.
- 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.
- برای قدم زدن و پیاده روی به مکان های خلوت یا طبیعت بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید.
- با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانی ها به بهتر شدن حال شما کمک می کند ولی صحبت های خود را به اخبار کرونا ویروس محدود نکنید.
- سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید. از روش هایی که قبلاً برای کاهش اضطراب و استرس شما مؤثر بوده استفاده کنید.
- برای مثال روش های آرام سازی را به کار ببرید. خود را سرگرم کنید، فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذتبخشی که شما را آرام می کند.
- اگر احساس می کنید تحت فشار زیادی هستید یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روانپزشک یا روانشناس مشورت کنید.