



راهنمای مدیریت استرس برای کارکنان حوزه حمل نقل عمومی در شرایط بحران (ویروس کرونا)

راننده عزیز:

این روزها شما در داخل تاکسی، اتوبوس یا مترو، بیشتر از هرکس دیگری در مورد ویروس کرونا و اخبار متفاوتی که از تعداد مبتلایان و مرگ و میر ناشی از این بیماری در گوشه و کنار دنیا و کشورمان رخ داده، از زبان مسافری می شنوید، توجه داشته باشید که شنیدن مدام این اخبار و یا دیدن مسافرانی با نشانه هایی از سرماخوردگی و سرفه های مکرر ممکن است در شما ایجاد نگرانی و ترس از مبتلا شدن به بیماری کند در صورتی که نشانه هایی که در **قسمت الف** آمده را در خود احساس کردید، می توانید برای کاهش نگرانی و استرس خود اقداماتی را که در **قسمت ب** ذکر شده است را انجام دهید.

نکته مهم: به یاد داشته باشید که
بروز این علائم در شرایط بحران،
طبیعی و قابل کنترل است و خطر
جدی شما را تهدید نمی کند.

الف: علائم و نشانه های استرس در شرایط بحران:

- ترس از ابتلا به بیماری، حرف زدن مکرر در مورد بیماری، چک کردن مکرر علائم و نشانه های جسمی (مثل: تب، درد، تنفس، سرفه کردن و غیره)
- کاهش توجه و تمرکز، دلشوره، بیقراری، کلافه بودن، اضطراب، بی حوصلگی، کاهش اشتها، بدخواهی و یا کم خوابی، طپش قلب، احساس ناامیدی و غمگینی، فکر مرگ و ...

ب: در این گونه موارد اقدامات زیر را انجام دهید تا میزان اضطراب شما کاهش یابد:

- قبل از هر چیز اطلاعات و دانسته های خود را در مورد ویروس کرونا یا موضوعی که ذهن شما را درگیر کرده کامل کنید.
- به یاد داشته باشید اطلاعات صحیح را از منابع معتبر علمی از قبیل کانالها و سایت های مرتبط با وزارت بهداشت و دانشگاه های علوم پزشکی و فضاهای مجازی انجمن های علمی و رسانه های معتبر ملی بدست آورید.
- از چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به این بیماری یا هر بیماری دیگری که ممکن است ذهن شما را درگیر کرده باشد پرهیز کنید. زیرا این کار میزان نگرانی و استرس شما را افزایش می دهد.
- از انتشار اخبار غیر موثق که از طریق کانالهای نامعتبر در فضای مجازی پخش می شود خودداری کنید.
- از سوار کردن مسافرانی که سرفه می کنند و یا ماسک به صورت دارند ترسید، کافی است خودتان نکات بهداشتی را رعایت کنید و یا به مسافرتین توصیه کنید که آنها هم نکات بهداشتی را رعایت کنند.
- در صورتی که هنگام رانندگی احساس کردید سطح استرس شما بالاست و یا غیر قابل تحمل است، در اولین فرصت وسیله نقلیه خود را متوقف کنید و به مسافرتین بگویید چند ثانیه ای نیاز به آرام کردن خود دارید.
- در این حالت سعی کنید ضمن رعایت نکات بهداشتی، چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید. (در صورت امکان و نیاز، مراحل تمرین آرام سازی را که در کادر زیر آمده انجام دهید)
- اگر برای شما امکان دارد در اولین ایستگاه وسیله نقلیه خود را نگهدارید و چند ثانیه به صندلی خود تکیه دهید و اعضای بدن تان را شل و رها کنید و یا در صورت امکان چند ثانیه از ماشین پیاده شده و چند قدم راه بروید.
- چنانچه ذهن شما با موضوع نگران کننده ای درگیر است، در صورت امکان با افرادی که نزدیک شما هستند کمی حرف بزنید.
- توجه داشته باشید که این روزها نوشیدنی های طبیعی مثل آب و یا آب میوه همراه خود داشته باشید و برای کاهش استرس خود از آنها استفاده کنید.
- ترس و واکنش افراد نسبت به اتفاقات و حوادث غیر منتظره و نگران کننده طبیعی است، خودتان و یا دیگران را به خاطر آن سرزنش نکنید.
- در گذشته برای برطرف شدن نگرانی خود چه کاری انجام می دادید؟ هر کاری که حال شما را خوب می کرده، الان هم سعی کنید همان کارها را انجام دهید.
- در صورتی که که علائم بی قراری، اضطراب، دلشوره، ترس و... در شما ادامه داشت و یا قادر به تحمل آن نبودید به نزدیکترین مرکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی مراجعه کنید و از پزشکان، کارشناس سلامت روان یا روانپزشکان کمک بگیرید.

مراحل تمرین آرام سازی:

- *ابتدا به یک مکان خلوت و آرام بروید، روی صندلی بنشینید و پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست ها را روی ران قرار دهید. اعضای بدن خود را از بالا به پایین یا از نقاط انتهایی به طرف بالا مطابق با دستور زیر سفت و رها کنید.
- پیشانی و ابروهای خود را تا جایی که می توانید به طرف بالا بکشید چند ثانیه کوتاه در این حالت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- چشم ها را محکم ببندید و پلک ها را روی هم فشار دهید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم ها را باز کنید.
- گردن (چانه) خود را به سمت سینه فشار دهید آن را چند ثانیه نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- شانه ها را بالا بکشید و سفت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید؛ در این حالت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.
- یک نفس عمیق بکشید و ریه خود را از هوا پر کنید و نفس خود را حبس کنید و در این حالت به شکم خود فشار آورید. سپس به آهستگی نفس خود را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.
- پای راست را صاف نگه دارید و پنجه پا را به طرف بیرون بکشید و در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خود خم کنید و پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید، سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.