

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

سلامت روان در بحران (کوروناویروس)، ویژه ارائه دهندگان خدمات درمانی

کار کردن در شرایط بحران برای گروهی همزمان چالش برانگیز و رضایتبخش است.

مسائل زیادی در زمان بحران برای اکثر ارائه دهندگان خدمت تنش زا است از جمله: خطر ابتلاء به بیماری، نگرانی از آسیب اطرافیان، بار کاری سنگین، مشاهده رنج و درد بیماران و خانواده هایشان، جدایی از خانواده، تصمیم گیری های دشوار در شرایط مرگ و زندگی و در دسترس نبودن منابع و امکانات.

با توجه به این شرایط، پیشگیری و مدیریت استرس برای ارائه دهندگان خدمات درمانی ضروری است.

• برای سلامت روان و سازگاری بهتر در بحران به این موارد دقت کنید:

* نشانه های استرس را در خود بشناسید. هر یک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان میدهیم. آگاهی به نشانه های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است. برای مثال تحریک پذیری، عصبانیت و از کوره در رفتن، بیخوابی و کابوس، ترس، خستگی، سردرد، عدم تمرکز، اسپاسم عضلانی، تپش قلب و حالت تهوع و سایر مشکلات گوارشی از علائم اضطراب است.

* در شرایط بحرانی افراد واکنش های متفاوتی دارند مانند: اضطراب، اشتغال ذهنی مکرر با مسئله، سردرگمی و دوگانگی، یا احساس کرحتی. به خاطر داشته باشید در بحرانها معمولاً اتفاق ها غیرطبیعی هستند اما اکثراً واکنش های افراد طبیعی است. به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن یا غیرطبیعی بودن نزنید. کاری که شما انجام می دهید شجاعانه، ایثارگرانه و بسیار ارزشمند است.

* در محل کار، از روش های ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید: حرکات کششی و نرمش، چند دقیقه قدم زدن در فضای باز، تمرین تنفس عمیق، چند دقیقه گوش کردن به موسیقی آرامبخش، یا نیایش کردن میتواند به کاهش تنش شما کمک کند. سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهنتان را از کار و یا نگرانی ها دور کنید.

* وقتی کار نمی کنید و در خانه هستید ، تا حد امکان برنامه معمول و روتین قبلی خود را حفظ کنید. نقش خود را به عنوان عضوی از خانواده ایفا کنید ، به سرگرمی ها و علایق خود بپردازید ، ورزش کنید و کارهایی را که برای شما آرامش بخش است در برنامه بگذارید.

* فرهنگ حمایت و کار تیمی را در محل کار تقویت کنید : افرادی که با آنها کار می کنید را بشناسید. از آنها در مورد نگرانی هایشان سؤال کنید و اگر راحت بودید در مورد نگرانی های خود نیز به آنها بگویید. صحبت های خود را به موضوع بحران و کار محدود نکنید و در مورد موضوع های دیگر نیز صحبت کنید. از یکدیگر حمایت کنید و حال هم را بپرسید.

افراد معمولاً هنگام استرس زیاد با خطاهای کوچک دیگران برخورد های بیش از اندازه می کنند ، به یکدیگر بازخورد مثبت بدهید و تلاش و جدیت افراد را تشویق کنید.

* ضمن اینکه لازم است در جریان اطلاعات و اخبار روز باشید ، مواجهه با اخبار به ویژه از منابع غیرموثق و در فضای مجازی را محدود کنید. چک کردن مکرر شبکه های مجازی می تواند استرس شما را بیشتر کرده و زمان استراحت شما را که برای بازیابی توان و انرژی نیاز دارید محدود کند.

* مراقب باشید که در شرایط بحرانی هم ، اصول برخورد حرفه ای را در برخورد با بیماران و مسائل آنها حفظ کنید. بخشی از فرآیند بهبود بیماران مربوط به مشاهده ی حالت کاملاً حرفه ای کادر درمان است.

* در بحران ها موارد زیادی پیش می آید که خارج از کنترل ماست. سعی کنید فقط بر مواردی که در کنترل شماست تمرکز کنید و بیش از حد به بخش هایی از بحران که کنترلی بر آن ندارید فکر نکنید.

* دغدغه ها و نگرانی های خانوادگی را مدیریت کنید. با نزدیکان خود در مورد برنامه های کاری خود ، زمان و روشی که می توانند با شما در تماس باشند و همچنین نگرانی هایشان صحبت کنید. سعی کنید برنامه منظمی برای تماس و صحبت با خانواده و دوستان داشته باشید.

* از خودتان مراقبت کنید. تا جایی که امکان دارد خواب و استراحت کافی داشته باشید. تغذیه سالم داشته باشید. مصرف کافئین را محدود کنید و مایعات کافی بنوشید.

* در صورتی که احساس کردید به دلیل استرس یا افسردگی برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روتین را انجام دهید یا تحت فشار زیادی هستید ، از روانپزشک کمک بگیرید.