

	 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 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
---	---	--	--	--

راهنمای مدیریت استرس برای اماکن ورزشی در شرایط بحران (ویروس کرونا)

مدیران و مربیان عزیز:

این روزها ممکن است شما در اماکن عمومی مثل باشگاهها زیاد 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، بشنوید، توجه داشته باشید که شنیدن مدام این اخبار و یا دیدن مشتریانی با نشانه‌هایی از سرماخوردگی و سرفه‌های مکرر ممکن است در شما ایجاد نگرانی و ترس از مبتلا شدن به بیماری کند.

در صورتی که نشانه‌هایی که در **قسمت الف** آمده را در خود احساس کردید، می‌توانید 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 تحدید نمی‌کند

الف: علائم و نشانه‌های استرس در شرایط بحران:

- شوکه شدن، ترس از ابتلاء به بیماری، حرف زدن مکرر در مورد بیماری، چک کردن مکرر علائم و نشانه‌های جسمی (مثل: تب، درد، تنفس، سرفه کردن و غیره)، کاهش توجه و تمرکز، دلشوره، بیقراری، کلافه بودن، اضطراب، بی‌حوصلگی، کاهش اشتها، بدخوابی و یا کم‌خوابی، 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 هرچیز 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 کانال های نامعتبر در فضای مجازی پخش می شود خودداری کنید.
- از دیدن افرادی که سرفه می کنند و یا ماسک به صورت دارند نترسید، کافی است خودتان نکات و توصیه های بهداشتی را رعایت کنید و یا به آنها توصیه کنید که نکات بهداشتی را رعایت کنند.
- در صورتی که احساس کردید سطح استرس شما بالاست و یا غیر قابل تحمل است، در اولین فرصت در یک مکان امن و مناسب قرار بگیرید و چند دقیقه ای از محیطی که در شما تنش ایجاد می کند خارج شوید.
- اگر برای شما امکان دارد چند دقیقه ای در حالت نشسته و یا درازکش قرار بگیرید، اعضای بدن تان را شل و رها کنید و 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)**
- چنانچه ذهن شما با موضوع نگران کننده ای درگیر است، در صورت امکان با افرادی که نزدیک شما هستند کمی حرف بزنید.
- توصیه می شود این روزها از نوشتن های طبیعی مثل آب و یا آب میوه برای کاهش استرس خود 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.

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.
- این تمرینات را برای رها سازی ذهن و آزاد سازی ذهن روزی یک تا دو بار انجام دهید.