

 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
---	--	--	--

سلامت روان در بحران (ویژه ارائه دهندگان خدمات درمانی)

- کار کردن در شرایط بحران می تواند همزمان چالش برانگیز و رضایتبخش باشد. مسائل زیادی می تواند در زمان بحران برای ارائه دهندگان خدمت تنش زا باشد از جمله : خطر ابتلاء به بیماری و نگرانی از آسیب اطرافیان ، بارکاری 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.
- بنابراین توجه به پیشگیری و مدیریت استرس برای ارائه دهندگان خدمات درمانی ضروری است.

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

- ۱- نشانه های استرس خود را بشناسید. هریک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان می دهیم. آگاهی به نشانه های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است. برای مثال تحریک پذیری ، عصبانیت و از کوره در رفتن ، بی خوابی و کابوس ، ترس ، خستگی ، سردرد ، عدم تمرکز ، اسپاسم عضلانی ، تپش قلب و مشکلات گوارشی از علایم اضطراب است.
- ۲- در شرایط بحرانی افراد واکنش های متفاوتی دارند مانند اضطراب ، اشتغال ذهنی مکرر با مسئله ، سردرگمی و دوگانگی یا احساس کرختی. به خاطر داشته باشید در بحران ها معمولاً اتفاق ها غیر طبیعی هستند و 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.
- ۳- 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 ، دوش گرفتن ، تمرین تنفس عمیق ، چند دقیقه گوش کردن به موسیقی آرام بخش یا نیاپش کردن می تواند به کاهش تنش شما کمک کند. سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهنتان را از کار دور کنید.
- ۴- وقتی کار نمی کنید و در خانه هستید ، تا حد امکان برنامه معمول و روزمره 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.

- ۵- 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 دیگری 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.
- ۶- ضمن اینکه لازم است در جریان اطلاعات و اخبار به 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.
- ۷- مراقب باشید که علیرغم شرایط بحرانی سبک و روش حرفه ای خود را در برخورد با بیماران و مسائل آنها حفظ کنید. بخشی از فرآیند بهبود بیماران مربوط به مشاهده ما در حالت کاملاً حرفه ای مان است.
- ۸- 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.
- ۹- دغدغه ها و نگرانی های خانوادگی را مدیریت کنید. با نزدیکان خود در مورد برنامه کاری خود ، زمان و روشی که می توانند با شما در تماس باشند و نگرانی هایشان صحبت کنید. سعی کنید برنامه منظمی برای تماس و صحبت با خانواده و دوستان داشته باشید.
- ۱۰- 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.
- ۱۱- در صورتی که احساس کردید به دلیل استرس یا افسردگی برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا تحت فشار زیادی هستید ، از روانپزشک کمک بگیرید.