

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

توصیه هایی برای افراد مبتلا به «وسواس» در همه گیری ویروس کرونا

- با شیوع ویروس جدید کرونا ، اغلب افراد اضطراب را تجربه می کنند و این مختص افراد مبتلا به وسواس نیست.
- اما این افراد ممکن است ، واکنش شدیدتر و یا اضطراب بیشتری را تجربه کنند.

• اگر شما هم چنین شرایطی دارید بدانید :

- ۱- شما تنها نیستید. طبیعی است که همه میزانی از اضطراب را داشته باشیم. به خودتان بگویید : "من ممکن است اضطراب زیادی داشته باشم و در این شرایط طبیعی است" یا "واقعاً شرایط سختی برای همه ما است"
- ۲- توجه کنید که چه چیزی شروع کننده «تمیزکردن و شستن» است؟ آیا شستشو را برای رعایت توصیه های پیشگیرانه انجام می دهید؟ یا برای رهایی از افکار مزاحم و اضطراب؟
- ۳- کارهای توصیه شده را انجام دهید نه بیشتر نه کمتر و سعی کنید به افکار وسواسی توجه نکنید. وقتی به توصیه های ارائه شده عمل کردید به خود بگویید : "کافی است" اگر فکری دارید مانند اینکه : "آیا درست انجام دادم؟" و "مدت شستن دستم کافی بود؟" سعی کنید آنها را کنار بگذارید.
- ۴- اخبار را تنها یک بار در روز از منبع معتبر پیگیری کنید. از چک کردن مکرر اخبار و خواندن مکرر مطالبی در مورد ویروس خودداری کنید.
- ۵- میزان خطر را بیش از آنچه هست تخمین نزنید. درست است ابتلاء به ویروس کرونا نگران کننده است ، اما تعداد زیادی از افراد مبتلا علایم خفیف و متوسط دارند.
- ۶- سعی کنید روی موضوع کرونا و نگرانی های آن کمتر تمرکز کنید و سعی کنید خودتان را با کارهای دیگری سرگرم کنید.
- ۷- به "اکنون" و "اینجا" تمرکز کنید. در حال حاضر و اینجا همه چیز برای من مناسب است. دائم فکر نکنید چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد؟
- ۸- سعی کنید عدم قطعیت را بپذیرید. اضطراب ریشه در عدم تحمل ابهام دارد. شما ویروس را نمی بینید و نمی توانید صد درصد مطمئن شوید همه چیز امن است. به هر حال ما همه چیز را نمی توانیم کنترل کنیم.
- ۹- در صورت آزار دهنده بودن علایم و ادامه دار بودن آن ، اگر با وجود به کارگیری روش های خودمراقبتی نتوانستید عملکرد روزمره خود را حفظ کنید با پزشک ، روانشناس یا روانپزشک مشورت کنید. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می شوند.