



## مقابله با استرس در دوران شیوع بیماری عفونی - مراقبت از کودکان

### مراقبت از کودکان

ممکن است در زندگی شما کودکان یا نوجوانانی وجود داشته باشند که با اضطراب مواجه هستند. به عنوان یک بزرگسال قابل اعتماد، می‌توانید به قوت قلب دادن و آموزش به آن‌ها در مورد COVID-19 کمک کنید - خوب است که اکنون با آن‌ها صحبت کنید، با این کار آن‌ها می‌توانند متوجه این بیماری شوند و قوت قلب پیدا کنند. اگر احساس می‌کنید که این گفتگو موجب اضطراب کودک و یا نوجوان می‌شود، به آن‌ها قوت قلب داده و گفتگو را خاتمه دهید.

واکنش کودکان نسبت به استرس با بزرگسالان متفاوت است - ممکن است آن‌ها به روش "کودکانه ای" گوشه گیر شوند و یا رفتار کنند، مضطرب یا وابسته به نظر برسند، در بازی



یا نقاشی خود درگیری ذهنی خود با بیماری را نشان دهند، دچار مشکلات خواب و یا کابوس شوند یا ممکن است علائم جسمی مانند سردرد یا دل‌درد را از خود بروز دهند. نکاتی برای حمایت از کودکان و نوجوانان:

1. به آن‌ها اطمینان دهید که از امنیت برخوردار هستند.
2. آن‌ها را تشویق کنید که در مورد احساس خود صحبت کنند.
3. به آن‌ها بگویید که می‌توانند سوالاتشان را بپرسند و به زبانی ساده و متناسب با سن آن‌ها پاسخ دهید - صادق باشید، اما از گفتن جزئیاتی که ممکن است موجب پریشانی یا اضطراب آن‌ها شود، خودداری کنید.
4. به آن‌ها بگویید که احساس ترس و ناراحتی عادی است، صحبت کردن درباره آن خوب است و آن‌ها به زودی حالشان خوب خواهد شد.
5. آن‌ها را درک کنید - آن‌ها ممکن است دچار مشکلات خواب شوند، کج خلقی کنند و یا شب‌اداری داشته باشند - صبور باشید و به هنگام وقوع این موارد به آن‌ها قوت قلب دهید. با کمک و مراقبت، این مرحله گذرا خواهد بود.
6. به کودکان خود توجه و علاقه مضاعف نشان دهید.
7. به خاطر داشته باشید که کودکان برای احساس امنیت و چگونگی واکنش به والدین خود نگاه می‌کنند - به آن‌ها قوت قلب دهید، به آن‌ها بگویید که شما نیز ناراحت هستید اما می‌دانید که به زودی حال همه شما خوب خواهد شد.
8. سعی کنید که روال عادی زندگی خود را در پیش بگیرید - وعده‌های غذایی، ساعت خواب و غیره - به آن‌ها اجازه دهید که بیرون بروند و بازی کنند، به پارک بروند و غیره.

با این حال، اگر اضطراب کودک بیشتر شد و یا هرگونه رفتار نگران‌کننده‌ای را از خود بروز داد (مانند گوشه‌گیری شدید، احساس ترس به گونه‌ای که قادر به آرام کردن او نباشید و غیره)، در اسرع وقت از کسی کمک بگیرید. اگر شما یا عزیزان‌تان برای مقابله با استرس با مشکل روبرو شدید، از کارشناسان مرتبط کمک بخواهید.

اداره خدمات بهداشت رفتاری سانتا کلارا کانتی حامی سلامت خانواده‌های کانتی ما و دوستان و همکاران شماست.

شنیدن، خواندن یا مشاهده اخبار مربوط به شیوع یک بیماری عفونی ممکن است شما را مضطرب کند و نشانه‌های استرس را در شما ایجاد نماید؛ حتی اگر این بیماری در منطقه‌ای دور از محل سکونت شما شایع شده باشد و احتمال مبتلا شدن شما کم و یا صفر باشد.

بروز نشانه‌های استرس طبیعی است و افرادی که عزیزان‌شان ساکن مناطق مشمول شیوع هستند، احتمال بیشتری است که دچار این نشانه‌ها شوند. در دوران شیوع یک بیماری عفونی، مراقبت سلامت جسمی و روانی خود باشید و با افرادی که تحت تاثیر این وضعیت قرار گرفته اند با مهربانی برخورد کنید.

### نکاتی برای مدیریت سلامت خود

1. تا جای ممکن، در مکان‌هایی که احساس امنیت و راحتی دارید وقت بگذرانید.
2. به خود بگویید احساسی که دارید واکنشی عادی و گذرا است - چیزی نیست که از آن بترسید.
3. از پشتیبان‌های معمول خود کمک بگیرید - خانواده، دوستان و همکاران به اشتراک گذاری احساس خود و همچنین کمک به دیگران، امر مهمی است.
4. به روال معمول زندگی خود ادامه دهید - وعده‌های غذایی، زمان خواب، ورزش و غیره.
5. فعال باشید - سرکار رفتن، انجام فعالیت‌های معمول اوقات فراغت و دیدن دوستان می‌تواند سلامت کلی شما را بهبود بخشد و به فراموش کردن احساس ناراحتی کمک کند.

### منابع:

مرکز تماس 24 ساعته / 7 روز هفته اداره خدمات بهداشت رفتاری:

(800) 704-0900

خط پیامک بحران: RENEW 741741

خط تلفن 24 ساعته / 7 روز هفته خودکشی و بحران: (855) 278-4204

به وبسایت و صفحات رسانه اجتماعی بهداشت عمومی مراجعه کنید و مشترک آنها شوید:

وبسایت: <http://sccphd.org/coronavirus>

فیسبوک: <https://www.facebook.com/sccpublichealth/>

اینستاگرام: @scc\_publichealth