



مقابله با استرس در دوران شیوع بیماری عفونی

برای مقابله با استرس روانی چه می توان کرد

1. مدیریت استرس

- آگاه بمانید. اخبار اوضاع محلی را از منابع معتبر کسب کنید.
- بر نقاط قوت فردی خود متمرکز شوید.
- برای خود برنامه منظم تدوین کنید.
- زمانی برای استراحت و کسب آرامش در نظر بگیرید.
- اگر بیمار هستید، از حضور در مدرسه و محل کار خودداری کنید.

2. آگاه بمانید و به خانواده خود آگاهی دهید

- با منابع محلی سلامت جسمی و روانی در جامعه خود آشنا شوید.
- از انتشار اخبار تایید نشده درباره بیماری عفونی بپرهیزید تا ترس و وحشت غیرضروری در دیگران ایجاد نشود.
- اطلاعات معتبر و مرتبط با سن را به کودکان ارائه کنید و حتماً آرامش خود را حفظ کنید. کودکان اغلب حس شما را حس می کنند.

3. ارتباط با جامعه

- ارتباط خود با دوستان و بستگان را از طریق تلفن، پیامک، ایمیل یا دیگر راه های ارتباط مجازی حفظ کنید.
- از دوستان، بستگان، همکاران و روحانیون کمک بخواهید. پیشنهادهای کلی مربوط به پیشگیری از شیوع بیماری را جدی بگیرید.
- به همسایگان و دوستان دارای نیازهای ویژه که ممکن است به کمک شما نیاز داشته باشند، یاری برسانید و به پیشنهادهای کلی مربوط به محافظت از سلامت و پیشگیری از شیوع بیماری توجه کنید.

4. راهنمایی و کمک رسانی

- با آشنایان خود که از شیوع بیماری آسیب دیده اند تماس بگیرید و احوال آنها را بپرسید و سعی کنید رازدار آنها بمانید.
- با افرادی که به اجبار باید از حضور در جامعه خودداری کنند مهربان باشید، به طور مثال غذا به منزل آنها ببرید و یا تکالیف خانه را به در خانه آنها ببرید و تحویل دهید.
- 5. نسبت به احساسات دیگران حساس باشید
 - از سرزنش کردن دیگران یا بیمار فرض کردن دیگران بر اساس ظاهر یا محل سکونت آنها (یا خانواده آنها) خودداری کنید.
 - بیماری عفونی ربطی به نژاد یا گروه قومی ندارد؛ در هنگام شنیدن شایعات نادرست یا کلیشه های منفی که مروج نژادپرستی و بیگانه هراسی است، رفتار مهربانانه در پیش بگیرید.

اگر شما یا عزیزان تان برای مقابله با استرس با مشکل روبرو شدید، از کارشناسان مرتبط کمک بخواهید.

اداره خدمات بهداشت رفتاری سانتا کلارا کانتی حامی سلامت خانواده های 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 نشانه های استرس را در شما ایجاد نماید؛ حتی اگر این بیماری در منطقه ای دور از محل سکونت شما شایع شده باشد و احتمال مبتلا شدن شما کم و یا صفر باشد.

بروز نشانه های استرس طبیعی است و افرادی که عزیزان شان ساکن مناطق مشمول شیوع هستند، احتمال بیشتری است که دچار این نشانه ها 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.

از پیش آماده باشید!

1. خود را با اطلاعاتی که از منابع معتبر کسب می کنید، آماده کنید.

2. با دوستان، بستگان و گروه های اجتماعی در ارتباط باشید.

3. با فعالیت های داوطلبانه و کمک رسانی به سازمان های معتبر از طریق صرف وقت و منابع، به نیازمندان کمک کنید.

4. مثبت نگر باشید.

منابع:

مرکز تماس 24 ساعته / 7 روز هفته اداره خدمات بهداشت رفتاری:
(800) 704-0900

خط پیامک بحران: 741741 RENEW

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

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](https://www.instagram.com/scc_publichealth)

اطلاعات برگرفته از DMH لس آنجلس کانتی