



بیمارستان شهید مدنی آذر شهر

کاهش استرس در خانواده بیماران

مبتلا به کووید 19

" پیام های آموزشی _ آموزش همگانی "



منبع:

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

تاریخ بازنگری : آذر 99

تاریخ بازنگری بعدی : اسفند 1400

- با خود فکر کنیم، این حادثه زودگذر است، اوضاع بهتر خواهد شد.

- با خود فکر کنیم، این وضعیت ناخوشایند است، ولی وحشتناک نیست

- با خود فکر کنیم، می دانم آدم ناتوان و درمانده ای نیستم .

- با خود فکر کنیم، می توانم این وضعیت را برای مدتی تحمل کنم.

- با خود فکر کنیم، قرار نیست این وضعیت تا ابد ادامه پیدا کند.

- از روش های آرام سازی استفاده کنیم.

- مراقب سلامت روان فرزندان خود باشیم.

با آرزوی سلامتی کامل برای شما

گردآوری:

نسرین ملازمانی (سوپروایزر آموزشی)

سایت بیمارستان :

<http://azarshahrhosp.tbzmed.ac.ir>

- به کارهایی فکر کنیم که همیشه می خواستیم انجام دهیم ولی فرصت آن را نداشتیم و برای انجام آنها برنامه ریزی کنیم.

- اجبار برای ماندن در خانه، فرصت خوبی برای انجام کارهایی است که همیشه می خواستیم انجام دهیم ولی فرصتش پیش نیامده بود.

- به هیچ وجه از سیگار و الکل و سایر مواد روان گردان برای کاهش استرس خود استفاده نکنیم.

- افکار منفی (آخه چرا برای ما این اتفاق افتاده، چقدر بدشانس هستیم، اگر بلائی سر همسرم بیاد چه کار کنم و ...) را از خود دور کنیم.

- افکار منفی نه تنها کمکی به بهتر شدن اوضاع نمی کند، بلکه سطح اضطراب ما را افزایش می دهد.

- افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنیم.



پیام های بهداشتی کاهش استرس در خانواده

بیماران مبتلا به کووید 19

- خانواده فرد مبتلا به کووید 19 ممکن است بیشتر از افراد عادی تحت استرس باشند.

- خانواده فرد مبتلا به کووید 19 از یکسو نگران وضع بیمار خود و از سوی دیگر نگران است خود و سایر افراد خانواده نیز به این بیماری مبتلا شده باشند.

- قرنطینه کردن خود در منزل و محروم شدن از ارتباط با اقوام و دوستان می تواند استرس را افزایش دهد.

- اطلاعات نادرست و شایعات در مورد بیماری کووید 19 ترس ها و نگرانی های ما را افزایش می دهد.

- اطلاعات مربوط به بیماری کووید 19 (شامل شیوع بیماری، نرخ مرگ و میر، احتمال ابتلا و پیامد درمان) را از منابع قابل اعتماد به دست آورید.

- در مورد وضعیت بیمار خود، فقط از پزشک معالج او اطلاعات بگیرید.

- ارتباط خود را با بیمار حفظ کنیم. اگر در منزل و در اتاق جداگانه ای قرنطینه است با رعایت اصول بهداشتی با او ارتباط برقرار کنیم و یا با استفاده از گوشی موبایل و شبکه های مجازی با او در ارتباط باشیم.



- اگر بیمار در بیمارستان بستری است درخواست کنیم تا در صورت امکان، از طریق موبایل با او صحبت کنیم یا ارتباط آنلاین با او داشته باشیم.

- برقراری ارتباط با بیمار نگرانی های ما را کاهش داده و اثرات روانی ناشی از ابتلا به بیماری و قرنطینه شدن را در بیمار کاهش می دهد.

- از طریق تلفن و یا شبکه های مجازی با کسانی که به آن ها اعتماد دارید (دوستان، آشنایان و ..) در ارتباط باشیم و در مورد احساسات و نگرانی هایمان با آنها صحبت کنیم.

- ارتباط با افرادی که با آنها صمیمی هستیم یکی از بهترین روش هایی است که می تواند اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی را در زمان قرنطینه کاهش دهد.

- از دوستان خود کمک بخواهیم، مجبور نیستیم به تنهایی با شرایط استرس زا مقابله کنیم.

- از آشنایان و دوستان خود بخواهیم کارهای اداری ما را انجام دهند.

- از آشنایان و دوستان خود بخواهیم خریدهای ما را انجام داده و با رعایت اصول بهداشتی به دست ما برسانند.

- عبادت و راز و نیاز با خداوند بسیار تسلی بخش است.

- نظم معمول زندگی خود را حفظ کرده و امور معمول روزانه را انجام دهیم.

- خواب ناکافی و تغذیه نامرتب و ناسالم، سطح استرس را افزایش می دهد.

- زمان کافی برای استراحت و خواب اختصاص دهیم.

- تغذیه خوب و سالمی داشته باشیم.

- فعالیت بدنی و ورزش را فراموش نکنیم. برای مثال انجام فعالیت های ورزشی در منزل

- زمانی را به انجام فعالیت های مورد علاقه و یا لذت بخش اختصاص دهیم.

