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 بگیریم.
* 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 تسلی­بخش 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.
* 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 بلایی 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.
* با خود فکر کنیم، این حادثه زودگذر است، اوضاع بهترخواهد شد.
* با خود فکر کنیم، این وضعیت ناخوشایند است، ولی وحشتناك نیست.
* با خود فکر کنیم، می‌دانم آدم ناتوان و درمانده اي نیستم .
* با خود فکر کنیم، می‌توانم این وضعیت را براي 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.