

تاریخچه شیوع ویروس کرونا:

بیماری کرونا اولین بار در ووهان چین شناسایی شد و کم کم از مرزها نیز عبور کرد و برخی از کشورها را درگیر خود نمود. این ویروس به شدت مسری که از طریق تماس با سطح آلوده و از طریق تنفس منتقل می‌شود، اکنون به کشور ما نیز وارد شده و اذهان عمومی را با نگرانی روبرو نموده است.

تضعیف سیستم ایمنی بدن:

با ورود ویروس کرونا به کشور و مبتلا شدن برخی از هموطنانمان، ترس از بیماری بسیاری از ما را گرفتار استرس و اضطراب نموده است. ترس و اضطراب در شرایط کنونی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن و سرکوب سیستم دفاعی می‌شود و کمکی به شما نمی‌کند.

نشانه های استرس را در خود بشناسید:

در مواقع بحران، نشانه های استرس را در خود بشناسید. هر یک از ما به شکل متفاوتی

((بسمه تعالی))



روش های مدیریت استرس در بحران کرونا



تهیه کننده: مینا جهانی

کارشناس مرکز مشاوره و سلامت
مجمع آموزش عالی اسفراین

با فرزندان خود ارتباط برقرار

کنید

برای کاهش اضطراب و استرس با فرزندان خود ارتباط برقرار نمایید و با آنان به بازی بپردازید تا هم استرس از آن‌ها و هم خودتان دور شود. روی فعالیت‌ها و برنامه‌های روزانه فرزندان تمرکز کنید و زیاد درباره این بیماری حرف نزنید و راهکارهای پیشگیرانه متناسب با سن فرزندان خود را به شیوه صادقانه به آنان توضیح دهید.

یوگا و مدیتیشن کمک کننده است

از تمرینات ذهن آگاهی، آرامش ذهن، یوگا و مدیتیشن برای رسیدن به آرامش کامل بهره ببرید.

به پیاده روی بروید

با رعایت اقدامات پیشگیرانه، در مناطق خلوت و دور از ازدحام به پیاده روی بروید و از پیاده روی لذت ببرید.

به دنبال واقعیت باشید

گزارشات و اخبار مرتبط با این ویروس کرونا مانند میزان شیوع، مرگ و میر و اقدامات پیشگیرانه را از سایت‌های معتبر نظیر سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کسب کنید و به شایعات فضای مجازی اهمیت ندهید.

شیوه زندگی سالم را برگزینید

زندگی سالم داشته باشید، پیگیر سلامت جسمی خود باشید و خواب کافی و فعالیت بدنی داشته و بطور منظم وعده غذایی مقوی مصرف نمایید. همچنین برای کنار آمدن با احساسات خود از مصرف سیگار الکل و دیگر مواد مخدر خودداری کنید.

روال عادی زندگی را پیش بگیرید

برای اینکه استرس را کاهش دهید و ذهنتان به سمت موضوعات دیگری سوق یابد، روال عادی زندگی را پیش بگیرید و احساس عدم اطمینان را مدیریت کنید.

کنیم و دستورات پیشگیری از این ویروس را به درستی انجام دهیم. برخی از افراد این بیماری را جدی نمی‌گیرند و روش‌های پیشگیری را بکار نمی‌برند. این افراد باعث گسترش این بیماری خواهند شد، زیرا با رعایت نکردن و ابتلای خود به بیماری دیگران را نیز مبتلا می‌کنند چرا که ممکن است ناقل بیماری باشند، اما علائمی نداشته باشند.

توصیه‌هایی برای مدیریت استرس و مقابله با ویروس کرونا

دیدگاه مثبتی به وقایع داشته باشید

باید بدانید کرونا ویروس جدید با اینکه شیوع زیادی دارد، اما میزان کشندگی آن دو درصد است و همه مبتلایان به این ویروس از بین نمی‌روند بلکه بسیاری از آنان بهبود می‌یابند پس نگران نباشید و دید مثبتی داشته باشید. اگر نکات بهداشتی را کامل رعایت کنید این ویروس به شما منتقل نخواهد شد.

به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان می‌دهیم. آگاهی به نشانه‌های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است. برای مثال تحریک پذیری، عصبانیت و از کوره در رفتن، بی‌خوابی و کابوس، ترس، خستگی، سردرد، عدم تحرک، اسپاسم عضلانی، تپش قلب، و حالت تهوع و سایر مشکلات گوارشی از علائم اضطراب است.

افزایش شایعات

اضطراب و استرس زیاد بیش از حد سبب می‌شود افراد شایعات را بیشتر قبول کنند و و خود به شایعات دامن بزنند تا بتوانند کمی از ترس و نگرانی خود بکاهند.

ترس از کرونا تا چه اندازه مفید است؟

ترس از کرونا ویروس تا اندازه‌ای مفید است که سبب شود ما محتاطانه عمل