

◆ صحبت در مورد نگرانی‌ها به بهتر شدن حال شما کمک می‌کند ولی صحبت‌های خود را به اخبار کرونا و ویروس محدود نکنید.

◆ از روش‌هایی که قبلاً برای کاهش اضطراب و استرس شما موثر بوده استفاده کنید



◆ برای مثال روش‌های آرام‌سازی را به کار ببرید.  
◆ خود را سرگرم کنید،  
◆ فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذت‌بخشی که شما را آرام می‌کند انجام دهید.

◆ اگر احساس می‌کنید تحت فشار زیادی هستید، یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روانپزشک یا روانشناس مشورت کنید.



◆ در ضمن بعضی از بیماری‌ها که چندان جدی گرفته نمی‌شوند، هم مرگ بالایی دارند.



◆ اگر برای رعایت ایمنی خود، ساعات طولانی در منزل هستید، سعی کنید در خانه فعال باشید و بی‌کار نمانید.

◆ تحرک کافی داشته باشید حتی در خانه ورزش کنید.



◆ برای قدم زدن و پیاده روی به مکان‌های خلوت یا طبیعی بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید.

◆ با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید.

## با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری کرونا چگونه برخورد کنیم؟

◆ دست‌هایتان را مکرر بشویید. این اقدام موثرترین راه برای پیشگیری از بیماری است.

◆ قبل از باز نشر اخبار و اطلاعات از منبع آن مطمئن شوید.

◆ انتشار اخبار نادرست، اضطراب شما را بی‌دلیل زیاد می‌کند.

◆ به دنبال اطلاعات دقیق باشید اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان بهداشت جهانی، وزارت بهداشت و سایت‌های دانشگاه‌های علوم پزشکی بگیرید.

◆ بدانید این بیماری اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه‌گیر نیست.

◆ کشنده‌ترین بیماری نیست..





مجتمع تخصصی و فوق تخصصی فارابی

## با اضطراب ویروس کرونا چه کنیم؟



### کد شناسه: F-TEP-137

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۰/۱۱/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

آدرس وب سایت و کانال تلگرام آموزشی بیمارستان:

[www.farabi.mui.ac.ir](http://www.farabi.mui.ac.ir)

تدوین: زهرا ایزدی

سوپروایزر آموزش سلامت

\* بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. سعی کنید برنامه زندگی عادی خود را حفظ کنید و روی مسائلی که کنترل دارید تمرکز کنید، نه روی مسائلی که کنترل ندارید.

\* به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک می کند که توان خود را بازیابی کنید.



\* از موقعیت هایی که استرس شما را زیاد می کند دوری کنید.

\* ساعت هایی را به دور از فضای مجازی بگذرانید. کارهایی که برای شما آرامش بخش است را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

\* در شرایط بحرانی و بی ثبات، تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.



## باید ها و نبایدها در شرایط پر استرس و بحران:

\* در مورد نگرانی ها و احساساتتان حرف بزنید.

\* اجازه بروز احساساتی مانند: گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.

\* اکثر رفتارها و واکنش هایی که افراد در هنگام حوادث و بحران های غیر منتظره از خود نشان می دهند، رفتارهایی طبیعی است.

\* به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف، ترسو یا غیر طبیعی بودن نزنید.

\* از جمع های پر تنش دوری کنید.



آرامش خود را حفظ کنید.