

# مقابله با استرس در زمان شیوع بیماری های عفونی

مرجعی برای حفظ سلامت روانی و بهزیستی



«سازمان مراقبت های بهداشتی شهرستان اورنج» (Orange County Health Care Agency) از سلامت خانواده ها، دوستان و همکاران ساکن شهرستان حمایت می کند. هنگامی که اخباری درباره شیوع یک بیماری عفونی می شنوید، می خوانید یا تماشا می کنید، ممکن است دچار اضطراب شوید و علائمی از استرس را بروز دهید، حتی زمانی که شیوع بیماری افرادی دور از محل زندگی شما را تحت تأثیر قرار می دهد و احتمال بیمار شدن شما اندک است. این علائم استرس طبیعی هستند و احتمال آن در افرادی بیشتر است که در نقاطی از جهان که به این بیماری آلوده شده است، عزیزی را دارند. طی مدت شیوع بیماری عفونی، از سلامت جسمی و روانی خود مراقبت کنید و با افرادی که تحت تأثیر شرایط قرار گرفته اند با مهربانی برخورد کنید.

## برای مقابله با اضطراب هیجانی چه کاری می توانید انجام دهید

### 1. استرس خود را مدیریت کنید

- اطلاع به روز داشته باشید. برای کسب اطلاعات به روز درباره شرایط محل به منابع معتبر مراجعه کنید.
- روی نقاط قوت شخصی خود تمرکز کنید.
- کارهای روزمرتان را ادامه دهید.
- برای استراحت و کسب آرامش زمان بگذارید.

### 2. آگاه بمانید و خانواده تان را آگاه کنید

- با منابع سلامت روانی و پزشکی محلی در جامعه خود آشنا شوید. برای کسب منابع/آموزش لازم، در جلسات جامعه شرکت کنید.
- به منظور جلوگیری از ایجاد ترس و وحشت غیرضروری، از نشر اخبار نامطمئن درباره آن بیماری عفونی خودداری کنید.
- به کودکان اطلاعاتی صادقانه و متناسب با سن آنها بدهید و حفظ آرامش را فراموش نکنید؛ کودکان اغلب احساسی همانند شما دارند.

### 3. با جامعه خود در ارتباط بمانید

- ارتباط خود را با خانواده و دوستان حفظ کنید.
- به جامعه و/یا گروه های مذهبی ملحق شوید.
- کمک از سوی خانواده، دوستان، همکاران و روحانیون را بپذیرید.
- به همسایگان و دوستانی سرزنش کنید که نیازهای ویژه دارند و ممکن است به کمک شما نیاز داشته باشند.

### 4. به دیگران سر بزنیید و کمک کنید

- اگر کسی را می شناسید که درگیر شیوع بیماری شده است، با او تماس بگیرید و احوالش را جویا شوید و البته حفظ حریم خصوصی او را فراموش نکنید.
- با افرادی که از آنها خواسته شده از جامعه فاصله بگیرند، رفتاری محبت آمیز داشته باشید، برای مثال، تحویل مواد غذایی یا پیشنهاد برای تحویل تکالیف درب منزل آنها.
- سازمان یا خیریه ای در نزدیکی خود پیدا کنید و به طور داوطلبانه به آنها کمک کنید.
- دوستان و خانواده تان را به مشارکت با خود ترغیب کنید.

### 5. حساس باشید

- از سرزنش افراد یا بیمار پنداشتن آنها به دلیل شکل ظاهری یا اصالت خود و خانواده شان پرهیز کنید.
- بیماری عفونی با هیچ گروه قومی یا نژادی در ارتباط نیست؛ هنگامی که شایعات کذب یا صحبت های کلیشه ای و منفی می شنوید که حاکی از نژادپرستی یا بیگانگی هراسی هستند، با مهربانی عقیده خود را بیان کنید.

## فعال باشید!

- از طریق منابع معتبر، اطلاعاتتان را به روز نگه دارید.
- ارتباط خود را با دوستان، خانواده و گروه های اجتماعی حفظ کنید.
- با خدمات داوطلبانه و با وقف زمان و داشته های تان به سازمان های مورد اطمینان، به دیگران کمک کنید.
- نگرش مثبت خود را حفظ کنید.

## سوالات

ما از طریق خط ارجاع سلامت (HRL) به شماره 8448-564 (800)، سوالات مردم را درباره بیماری کووید-19 جمع آوری می کنیم. هفت روز هفته از ساعت 8 صبح الی 5 بعدازظهر.

از عموم مردم خواسته می شود که برای کسب جدیدترین اطلاعات به وبسایت «سازمان مراقبت های بهداشتی شهرستان اورنج» به آدرس [www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus](http://www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus) مراجعه کنند.

در صورتی که شما یا یکی از عزیزانتان در مقابله با استرس دچار مشکل هستید، دریافت کمک تخصصی را مدنظر قرار دهید.

