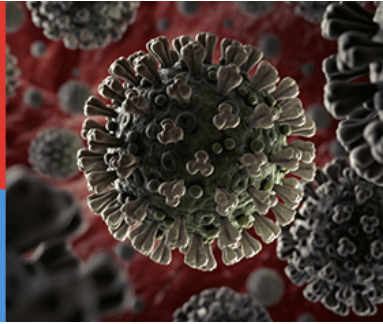


# NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19) WHAT YOU SHOULD KNOW

We are taking questions from the public about COVID-19 via our **Health Referral Line (HRL)** at (800) 564-8448. Seven days a week from 8 a.m. to 5 p.m.



## توصیه‌هایی برای حفظ آرامش در زمان شیوع بیماری هم‌گیر

هنگامی که ترس شدید است، باید برای کاهش استرس به دنبال راهکارهای عملی باشیم.

### 1. به خود مسلط باشید.

تجربه اضطراب می‌تواند احساسی به دنبال داشته باشد که گویی خارج از بدن خود هستیم. احساس سرگیجه و یا گیجی شایع است. این واکنش‌ها سیستم عصبی سمپاتیک ما، و به عبارت دیگر، در عمل پاسخ بیولوژیک ما به استرس هستند. بنشینید، پاهای خود را صاف روی زمین بگذارید، به صندلی تکیه دهید و نفس‌های عمیق بکشید. نسبت به وضعیت پیرامون خود آگاه باشید.

### 2. حرکت کنید.

حبس کردن احساسات در درون بدنمان امری شایع است. احساس گرفتگی شانه دارید؟ احساس دل‌درد دارید؟ هرچه بیشتر احساسات را درون خود حبس کنیم، بیشتر دچار بیماری‌های روان‌تنی خواهیم شد. راه بروید، بدوید، بپرید یا برقصید - فعال باشید!

### 3. به چیزهایی که تغییر نکرده است فکر کنید.

همین حالا به اطراف خود نگاه کنید و سه چیزی را که از زمان شروع بیماری کووید-19 تغییر نکرده است، عنوان کنید. آیا سگ شما همچنان نیاز دارد که به آن غذا داده شود؟ آیا هنوز کودکانان به شما نیاز دارند که به آنها شام بدهید؟ آیا هنوز به حمام می‌روید؟ روی مواردی تمرکز کنید که به همان صورت باقی مانده‌اند. برای انجام کارهای روزمره به روال معمول‌تر، هرکاری که می‌توانید برای خود و خانواده‌تان انجام دهید.

### 4. احساسی متعادل داشته باشید.

احساسات بسیاری درباره بیماری کووید-19 وجود دارد. این احساسات از وحشت شدید تا احساساتی نظیر اینکه این اتفاق بیش از اندازه بزرگنمایی شده است، متغیر می‌باشد. داشتن احساسی میانه خوب است. می‌توانید نگران باشید و احساس ترس کنید بدون اینکه فاجعه‌سازی کنید یا اتفاق را بی‌اهمیت جلوه دهید.

### 5. زمانی را به یاد بیاورید که اتفاق ناشناخته‌ای را در گذشته باموفقیت مدیریت کرده‌اید.

عدم اطلاع از رویدادی که در حال رخ دادن است و مدت ماندگاری این بحران می‌تواند موجب ترس شود. باید به یاد داشته باشید که موقعیتهای دیگری وجود داشته که در آن احساس ترس کرده‌اید و با پیامدهایی ناشناخته روبرو بوده‌اید، و کماکان آن وقایع را پشت سر گذاشته‌اید.

برگرفته از Psychology Today