

مدیریت استرس ناشی از ویروس کرونا

در پرستاران

و

سایر اقشار جامعه

- با افزایش موارد گزارش شده از ویروس جدید کرونا در سراسر جهان بسیاری از مردم از یک بیماری عالم گیر احساس اضطراب و ترس دارند. برای افرادی که در کانون اولیه این بیماری زندگی می کنند عوارض شیوع کرونا نه تنها بر جسم آن ها بلکه به سلامت روانی آنان نیز کاملاً محسوس است.
- اما چگونه می توان در هنگام شیوع کرونا با اضطراب شدید ناشی از خطرات این بیمار مبارزه کرد. به خصوص با توجه به این که این اضطراب، در مناطقی که هنوز به شدت تحت تاثیر این ویروس قرار نگرفته اند نیز کاملاً محسوس است



## چه میزان استرس لازم است؟

- استرس و اضطراب در مواجهه با بحران‌ها غیرقابل اجتناب است و نشان‌دهنده‌ی هشدار است تا فرد جهت پیشگیری و محافظت از خود واکنش نشان دهد.
- همان‌طور که هنگام یک آزمون حساس استرس زیاد باعث تخریب عملکرد و از دست دادن تمرکزتان می‌شود، در مقابل عدم میزان برانگیختگی لازم نیز منجر به بی‌خیالی و عدم تلاش می‌شود.
- اضطراب زیاد می‌تواند باعث اختلال در عملکرد روزانه فرد و همچنین آسیب فیزیکی گردد که نه تنها کارساز نیست بلکه باعث مشکلات زیادی نیز می‌شود.

# عوارض فیزیولوژی استرس بیش از حد

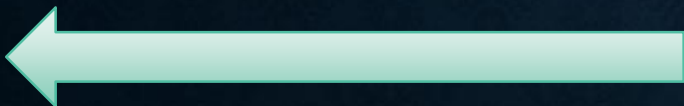
- افزایش ضربان قلب
- افزایش فشار خون
- لرزش
- بی خوابی
- سرفه های بی مورد
- تهوع
- سردرد

بنابراین در شرایط کنونی کنترل استرس نقش به سزایی در سلامت جسم و روان مان دارد



## با توجه به شرایط پیش آمده و استرس وارد شده چه باید کرد؟

- اطلاعات صحیح را از یک منبع موثق دریافت کنیم.
- از موقعیت هایی که استرس شما را زیاد می کند دوری کنید.
- در طول شبانه روز تنها یک بار اخبار را چک کنیم.
- تا حد امکان در خانه بمانیم و شاد سازی محیط خانه به دنبال آن.
- روال معمولی زندگی خود را حفظ کنید.





- اقدامات حیاطی مناسب را انجام دهید
- ویروس کرونا را جدی بگیرید اما از بزرگ نمایی خودداری کنید
- روابط خود را با دیگران حفظ کنید
- مراقب گمانه زنی هایتان در مورد سایرین باشید. کسی که سرفه می کند لزوما مبتلا به کرونا نیست.
- امیدوار باشید و بپذیرید که با کمک هم میتوانیم این روزها را پشت سر بگذاریم



## نشانه های سطحی از استرس که خطرناک بوده و باید جدی گرفته شود:

- توجه بیش از به اثر وقایع استرس زا
- مشکل تمرکز در فعالیت های روزانه
- احساس بی قراری و بی تابی
- تنفس سطحی و ضربان قلب سریع
- اختلال در خواب

# فرسودگی شغلی در پرستاران

طبق تحقیقات به عمل آمده پرستاران بیشترین میزان فرسودگی شغلی را دارند که عوامل مختلفی در این امر دخیل هستند از جمله:

کنترل نا چیز بر شغل خود

عدم استقلال شغلی کافی

مواجهه با مبتلایان به بیماری های لا  
علاج

کمبود منابع ضروری



## مدیریت استرس در پرستاران

حرکات کششی

قدم زدن در فضای باز

تمرین تنفس عمیق

• در محل کار از روش های ساده برای کاهش استرس خود استفاده کنیم؛ همانند

• فرهنگ حمایتی و کار تیمی را در محل کار تقویت کنیم

• به یکدیگر در محل کار بازخورد مثبت بدهیم و تلاش و جدیت افراد را تشویق کنیم

• در جریان اطلاعات و اخبار به روز باشیم

• اصول برخورد حرفه ای را با بیماران حفظ کنیم چرا که بخشی از فرایند بهبود مربوط به رفتار ماست

• تغذیه سالم داشته، مصرف کافئین را محدود کرده و مایعات بنوشیم



- با رعایت اصول ایمنی در انتقال بیماری به کاهش استرس خود کمک کنیم
- نشست هایی با همکاران داشته که در آن راجع به موضوع و تنهش هایمان داشته باشیم
- مهارت گوش دادن را در خود فعالیت کنیم و با بیمار همدلی داشته باشیم
- با ارائه اطلاعات درست در سلامت جامعه سهمیم باشیم
- از بحث در مورد اخبار ناخوشایند خودداری کنیم



- اما در پایان باید گفت این اولین و آخرین بیماری واگیر دار در دنیا نیست و چه بسیار بیماری های دیگری امار وحشتناک تری نسبت به این ویروس داشته اند.
- با توجه به وضعیت فعلی پیرامون کرونا اضطراب یک امر طبیعی است اما با مدیریت ان و داشتن بهترین واکنش خودهنگام بروز شرایط نامساعد به پیشگیری و درمان این بیماری کمک کنیم.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ



@caffee

حاجی وثوق

مسئول ادارہ مشاورہ و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی گناباد