



## مردم چگونه می‌توانند با ایزوله یا قرنطینه شخصی برخورد کنند؟ ( نحوه برخورد مردم با ایزوله یا قرنطینه شخصی )

ترجمه: بهاره عدل پرور

### نحوه رهایی از اضطراب و ویروس کرونا:

#### ۸ روش ارائه شده توسط متخصصان سلامت روانی

احساس استرس نه تنها حس بدی است، بلکه خطر ابتلا به بیماری را هم افزایش می‌دهد. متخصصان سلامت روان تأکید می‌کنند که احساس اضطراب داشتن در این زمان یک مسئله عادی است و حتی می‌تواند به صورت بالقوه مفید باشد. زمانی که اضطراب در سطح مناسب و درستی باشد، ما را ترغیب می‌کند که اقدامات مثبتی انجام بدهیم. خوب است که در آن لحظه ترس داشته باشید، زیرا به طریقی، اگر شما بتوانید فرای آن حرکت کنید، می‌توانید اقدامات احتیاطی کافی را انجام بدهید.

اضطراب، ناشی از بالاترین نسبت به چیزی است که در آینده اتفاق خواهد افتاد، حتی اگر شواهد حاکی از این باشد که ویروس جدید در بیشتر موارد دارای علائم خفیفی باشد. ممکن است مردم هنگام گوش کردن و دیدن اخبار مضطرب و نگران شوند و یا زمانی که نزدیک فردی هستند که سرفه یا عطسه می‌کند احساس ترس کنند یا حتی تودماغی صحبت کردن بعضی از افراد مهم نیست چون ممکن است آن‌ها آلرژی فصلی داشته باشند ولی در این شرایط مضطرب شدن شما هم امری طبیعی است.

اگر شما احتمالاً به ویروس کرونا مبتلا شده‌اید، از شما خواسته می‌شود که از مردم دور بمانید. قرنطینه شخصی برای افرادی که به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند، در عین حال که یک چشم انداز ترسناک دارد، می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا قرنطینه را به عنوان یک دوره متفاوت در زندگی خود ببینند و آن را امتحان کنند، حتی اگر خودشان آن را انتخاب نکرده باشند. این به معنی تجربه یک ریتم متفاوت در زندگی خواهد بود و به شما فرصت می‌دهد که از طریق راه‌های متفاوت از قبیل رسانه‌های اجتماعی، ایمیل یا تلفن با افرادی که برایتان مهم هستند در تماس باشید. شما باید یک برنامه‌ریزی روزانه داشته باشید که مراقبت از خودتان را در اولویت قرار بدهد. شما می‌توانید در این دوران بیشتر مطالعه کنید یا فیلم تماشا کنید، ورزش روزانه و تمرین تکنیک‌های جدید برای ریلکسیشن را در برنامه خود قرار بدهید. این شرایط را به عنوان یک تجربه جدید و غیرمعمول زندگی خود ببینید که ممکن است فواید خودش را داشته باشد.

## مقابله با اختلالات روانی احتمالی ناشی از شیوع ویروس کرونا

در این قسمت مراحل ساده‌ای ذکر می‌شود که شما می‌توانید با به کار بردن آن‌ها احساس بهتری داشته باشید:

### از رسانه‌ها دوری کنید.

"تمام وقت خود را صرف گوش دادن و تماشای اخبار مربوط به ویروس کرونا نکنید." شما برای دریافت آخرین اخبار باید جستجوی رسانه‌های اجتماعی و اینترنت را متوقف کنید. منابع اطلاعاتی قابل اعتماد را انتخاب و از آن طریق اطلاعات خود را به‌روز کنید.



### مرتب دست‌هایتان را بشویید

شستن دست‌ها خطر ابتلا به بیماری را کاهش خواهد داد. به‌طور مرتب دست‌هایتان را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. "این کار بسیار مفید است. شستن دست‌ها یکی از بهترین راه‌ها برای مراقبت از شما و خانواده‌تان جهت جلوگیری از بیمار شدن است. یاد بگیرید چگونه و چه موقع باید دست‌های خود را بشویید تا سالم بمانید.



### تمرین خود مراقبتی کنید.

با خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها، ورزش منظم و خواب کافی به مقدار زیاد مواد مغذی دریافت کنید. می‌دانیم که خواب تأثیر مستقیمی بر روی سیستم دفاعی دارد؛ بنابراین با یک خواب منظم شما می‌توانید تمام ویتامین C مورد نیاز بدنتان را دریافت کنید، اما اگر خواب شما منظم نباشد سیستم دفاعی شما به خطر می‌افتد. اگرچه این موارد مفید و بی‌خطر به نظر می‌رسند، ولی به اندازه ماسک زدن برای جلوگیری از بیماری قدرتمند نیستند (قدرت ماسک در مقابل آن‌ها بیشتر است). این‌ها کارهایی هستند که ما می‌توانیم تا حد امکان برای سالم ماندن و دوری از عفونت انجام بدهیم.



### کارهای مقدماتی برای آماده‌سازی انجام دهید.

قطعا، دلایلی برای پیشگیری وجود دارد، بنابراین آماده‌سازی کافی در شما احساس آرامش خاطر را به وجود خواهد آورد.



### پیاده‌روی کنید.

گذراندن وقت در طبیعت برای ذهن و بدن آرامش‌بخش است. نور خورشید ممکن است که فشارخون را کاهش بدهد. تحقیقات نشان می‌دهد که "اگر شما می‌توانید، در طول روز آفتاب بگیرید، قدم بزنید، نفس عمیق بکشید." سیستم دفاعی خود را قوی می‌کنید.



### اضطراب خود را بپذیرید.

به‌طور کلی بی‌فایده است که به یک فرد خیلی مضطرب بگویید احساس اضطراب نکن. چه این اضطراب در شرایط ویروس کرونا باشد و چه در موقعیت و شرایط ترس برانگیز دیگر باشد، بهتر است که فقط اضطراب را بپذیرید و مطابق با آن عمل کنید.



### نگرانی‌های خود را یادداشت کنید.

دیدن کلمات بر روی کاغذ یا بر روی یک صفحه ممکن است باعث توقف درگیری ذهنی شما بشود (به ذهن شما برای متوقف کردن نگرانی کمک می‌کند). چه چیزی شما را گرفتار کرده است؟ چیزهایی را که به آن‌ها فکر می‌کنید را بر روی کاغذ بیاورید و به آن‌ها فکر کنید. افکارتان را به چالش بکشید تا بتوانید آن‌ها را در یک حالت متعادل و منطقی نگاه دارید.

برای کسانی که برای شما مهم هستند پیام‌های محبت‌آمیز بفرستید.

قبل از به وجود آمدن شرایط اضطراب یک ایمیل یا پیامک زنجیره‌ای با خانواده خود درست کرده و به راحتی با یکدیگر در ارتباط باشید. "ما قطعاً در این تنهایی نمی‌مانیم."

