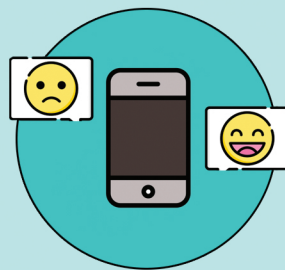


پیشنهادهایی برای کنترل استرس در زمان شیوع "COVID-19"

احساس ناراحتی، استرس، نگرانی، ترس یا خشم در زمان بروز رخدادهای بحرانی کاملاً طبیعی است. در این مواقع حتماً با افرادی که به آنها اعتماد دارید و می‌توانند کمک‌تان کنند، صحبت کنید. با اعضای خانواده و دوستان خود در تماس باشید.



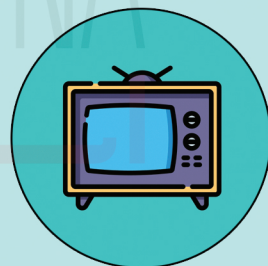
سبک زندگی سالمی را در پیش بگیرید و اگر مجبورید در خانه بمانید حتماً رژیم غذایی مناسب، خواب کافی، ورزش سبک و ارتباطات اجتماعی با افرادی که دوست‌شان دارید را در برنامه قرار دهید. همچنین با سایر اعضای خانواده و دوستان خود می‌توانید از طریق تلفن یا ایمیل در ارتباط باشید.

برای کاهش نگرانی‌های خود **به هیچ وجه** سراغ سیگار، الکل یا داروهای غیرمجاز و یا ناشناسی که توسط پزشک تجویز نشده‌اند، نروید. **اگر دچار احساس ناراحتی شدید هستید، با یک مشاور یا روانشناس صحبت کنید.** مشخص کنید که در مواقع ضروری به کجا یا به چه کسی مراجعه می‌کنید و به چه صورت می‌خواهید برای سؤالات مرتبط با سلامت ذهنی و جسمی خود درخواست کمک کنید. خوب است شماره تلفن مراکز مشاوره غیرحضوری را از پیش پیدا کنید.



اطلاعات صحیح درباره‌ی این بیماری را از **منابع معتمد** مثل سایت **www.who.int** و سایر منابع مرتبط با سلامت کشوری یا محلی به دست بیاورید. این اطلاعات به شما کمک خواهند کرد تا خطرهای مرتبط با بیماری را به شکل دقیق شناسایی کنید و بتوانید احتیاط‌های منطقی و لازم را انجام دهید.

حد امکان **کمتر به سراغ رسانه‌هایی بروید** که باعث بروز نگرانی یا احساسات منفی در شما می‌شوند. همچنین از بازنشر اطلاعاتی که از درستی آنها اطمینان ندارید بپرهیزید. این کار اضطراب یا استرس را، به عنوان یک عامل زمینه‌ساز بیماری، به میزان قابل توجهی در شما و اطرافیان‌تان **کاهش خواهد داد.**



این نخستین بار نیست که با چنین وقایع ناخوشایندی روبه‌رو شده‌اید. به گذشته فکر کنید و به یاد بیاورید که در چنین مواقعی چگونه موفق شده‌اید بر ترس یا نگرانی خود غلبه کنید. خوب است **تجربه‌های خوشایند و کارهای موفق گذشته را در نظر بگیرید** و در صورت نیاز آنها را دوباره به کار ببندید تا با کمک آنها بتوانید **احساسات‌تان را در زمان شیوع بیماری مدیریت کنید.**

Reference: Centers for Disease Control and Prevention National Institute for Occupational Safety and Health (CDC)