

رویارویی با استرس در هنگام شیوع بیماری‌های مسری که نیاز به حفظ فاصله در اجتماع دارند



دپارتمان سلامت روان از سلامت خانواده، دوستان و همکاران شهرستان ما، حمایت می‌کند. زمانی که اخبار مربوط به شیوع یک بیماری عفونی را می‌شنوید، می‌خوانید یا تماشا می‌کنید، ممکن است احساس اضطراب کنید و علائم استرس را بروز دهید. این نشانه‌های استرس در دوران شیوع یک بیماری مسری طبیعی بوده، مراقب سلامت جسمی و روحی خود باشید و با مهربانی به کسانی که از وضعیت آسیب دیده‌اند، یاری رسانید.

کارهایی که می‌توانید جهت کمک به رویارویی با استرس عاطفی انجام دهید

1. استرس خود را مدیریت نمایید

- از شرایط مطلع بمانید. جهت کسب اطلاعات بروز رسانی شده در خصوص شرایط محلی به منابع معتبر مراجعه فرمایید.
- بر روی نقاط قوت شخصی خود تمرکز نمایید.
- روند انجام کارها را به صورت روتین حفظ نمایید.
- زمانی برای آرامش و استراحت اختصاص دهید.

2. از خانواده خود اطلاع داشته باشید و به ایشان اطلاع رسانی کنید

- در اجتماع خود با منابع محلی پزشکی و بهداشت روان آشنا شوید.
- از به اشتراک گذاری اخبار تأیید نشده در مورد بیماری‌های واگیردار اجتناب نمایید تا از بوجود آمدن ترس و وحشت غیرضروری جلوگیری کنید.
- به کودکان اطلاعات صادقانه و متناسب با سن ایشان ارائه نمایید و به یاد داشته باشید که آرام بمانید؛ کودکان اغلب آنچه را احساس می‌کنید احساس می‌کنند.

3. با اجتماع‌تان بصورت آنلاین یا از طریق تلفن در تماس باشید

- به صورت مستر با خانواده و دوستان‌تان از طریق پیام رسان‌های اجتماعی یا تلفن در تماس باشید.
- به گروه‌های چت آنلاین اجتماع و/یا گروه مذهبی و اعتقادی خود بپیوندید.
- کمک خانواده، دوستان، همکاران، و روحانیون را بپذیرید.
- به همسایگان و دوستانی که نیازهای خاص دارند و ممکن است به کمک شما نیاز داشته باشند رسیدگی کنید.

4. در حالیکه دستورالعمل‌های حفظ فاصله در اجتماع را رعایت می‌کنید به دیگران رسیدگی و کمک نمایید.

- اگر کسی را می‌شناسید که تحت تاثیر شیوع بیماری قرار گرفته است، با آنها تماس بگیرید تا بدانید در چه وضعیتی هستند، و به یاد داشته باشید که اطلاعات ایشان را محرمانه نگاه دارید.
- با کسانی که از ایشان خواسته شده است که فاصله اجتماعی را رعایت کنند مانند زمانی که برای شما غذا می‌آورند مهربان باشید.

5. حساس باشید

- از سرزنش دیگران یا این تفکر که کسی بدلیل وضعیت ظاهری یا اینکه او یا خانواده‌شان از کجا آمده اند بیمار شده است اجتناب نمایید.
- یک بیماری مسری به هیچ نژاد و قومیتی مرتبط نیست؛ وقتی شایعات غلط یا پیشداوری‌های منفی را که نژادپرستی و بیگانه‌هراسی را تقویت می‌کنند می‌شنوید با مهربانی نظر خود را بیان کنید.

در زمانی که خود یا یکی از عزیزان‌تان در مورد رویارویی با این وضعیت با مشکل مواجه است کمک گرفتن از یک فرد حرفه‌ای را در نظر داشته باشید.

پیش فعال باشید!

1. با بهره‌گیری از اطلاعات منابع معتبر از شرایط مطلع بمانید.

2. با دوستان، خانواده، و گروه‌های اجتماعی در تماس باقی بمانید.

3. یک نگرش و رویکرد مثبت را حفظ نمایید.

منابع

شهرستان لس آنجلس
دپارتمان سلامت روان
مرکز دسترسی بیست چهار ساعته خط کمک رسانی
(800) 854-7771
(562) 651-2549 TDD/TTY
<https://dmh.lacounty.gov>

شهرستان لس آنجلس
اداره بهداشت عمومی:
<http://publichealth.lacounty.gov/med-ia/Coronavirus/>
یا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره 1-1-2 تماس بگیرید.