

## کووید-19

### سلامت روانی در قرنطینه

#### برای سلامت خود چه مواردی را باید در قرنطینه در نظر بگیریم:

- بهترین راه برای کاهش اثرات کووید-19 جداسازی اجتماعی است، چرا که به مهار شیوع ویروس کمک کرده و سلامت همگان را تضمین می‌کند. برای کاهش استرس و اضطرابی که این وضعیت ایجاد می‌کند، می‌توان چندین روش انجام داد.
- احساس استرس، غم، اندوه، عصبانیت و اضطراب طبیعی است. دریابید که چرا در قرنطینه به سر می‌برید و اهمیت انجام این کار را درک کنید. این دوره برای همیشه طول نخواهد کشید و هدفی پشت آن است.
- فعالیتهایی را انجام دهید که از آن لذت می‌برید و معمولاً برای آنها وقت ندارید، از این فرصت برای یادگیری چیزهای جدید استفاده کنید، ارتباطات خود را از سر بگیرید و تا حد امکان امور روزانه خود را با برخی تغییرات لازم پیش ببرید.
- از اخبار مطلع باشید با این حال، از توجه بیش از حد به رسانه‌ها خودداری کنید. تمام اطلاعاتی را که با شما به اشتراک گذاشته شده باور نکنید. منابع اطلاعاتی موثق را انتخاب کنید، مانند اداره کل بهداشت و سازمان جهانی بهداشت.
- از خود و دیگران محافظت کنید: به طور مرتب از طریق تلفن یا هرگونه پلتفرم ارتباطی آنلاین با خانواده و دوستان خود صحبت کنید.
- ذهن سالم و بدن سالم: فعالیت‌های بدنی ساده‌ای مانند یوگا، رقص یا تمرینات تقویت عضلات را انجام دهید. یک رژیم غذایی متعادل



را دنبال کنید.

- از مصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی خودداری کنید و سعی کنید در این مدت برنامه‌ریزی خواب و خوراکتان منظم باشد.
- شبکه‌های‌های پشتیبان مانند بخش خدمات ملی بهداشت و وبسایت‌های اداره کل بهداشت و سازمان جهانی بهداشت در دسترس هستند. اگر احساس می‌کنید به کمک نیاز دارید درخواست کمک کنید و اگر عضوی از خانواده را در پریشانی دیدید، پیشنهاد کمک دهید. به یاد داشته باشید که تنها نیستید.
- اگر بالای 70 سال دارید، بطور ویژه از خود مراقبت کنید و از بیرون رفتن خودداری کنید. به عنوان مثال از یکی از اعضای خانواده یا همسایه خود بخواهید که در تهیه ملزومات، خرید یا رفتن به داروخانه به شما کمک کند. به یاد داشته باشید که کاهش ملاقات‌های خانوادگی از اهداف محافظتی برخوردار است و اقدامی موقت است. برای برقراری ارتباط با کسانی که به آنها اهمیت می‌دهید تماسهای ویدیویی را امتحان کنید. یک رژیم غذایی سالم و یک برنامه خواب مناسب دنبال کنید و داروهایی را که معمولاً مصرف می‌کنید فراموش نکنید. اگر مشکلی دارید برای درخواست کمک تردید نکنید.
- اگر فرزندی دارید که مسئولیتش با شماست، با زبانی که آنها می‌فهمند توضیح دهید که ویروس چیست و چگونه انتقال می‌یابد. به کودکان کمک کنید تا احساس کنند که می‌توانند در مبارزه با ویروس کمک کنند (مراقبت‌هایی که می‌کنیم سلاخی قوی برای مبارزه با این بیماری است). توضیح دهید که چگونه کودکان می‌توانند از خود و دیگران محافظت کنند، به احساس اضطراب، ترس، ناامیدی و کسالت خود اهمیت بدهند، نگرش مثبتی را پیش ببرند (با استفاده از بازی‌ها، داستان‌ها، تماس‌های ویدیویی با دوستان و خانواده) و امید و امنیت را برای آینده رقم بزنند.

#### برای افزایش مقاومت در جامعه خود چکاری می‌توانیم انجام دهیم؟

- احساسات منفی ناشی از بیماری همه‌گیر کووید-19، همراه با حس عدم اطمینان وابسته به این وضعیت و احساس عدم کنترل باعث افزایش باورهای نادرست، کلیشه‌ها و احساس شرم اجتماعی می‌شود و عامل خطری برای انسجام اجتماعی است. محافظت متقابل و پویای اجتماعی ضروری است.
- آگاه باشید که کووید-19 یک عارضه جهانی است که بدون استثنا می‌تواند هر کسی را تحت تأثیر قرار دهد و همگی افراد در معرض ابتلا به این بیماری هستند.
- توصیه‌های اداره کل بهداشت را به شدت رعایت کنید. میان خانواده و دوستان، حتی از دور، انجام رفتارهای محافظتی مانند بهداشت دست، آداب تنفسی، فاصله اجتماعی و جداسازی را ترویج دهید.
- با انتخاب منابع اطلاعاتی معتبر، مانند اداره کل بهداشت و سازمان جهانی بهداشت، آگاه و به روز باشید. از شبکه‌های اجتماعی با آگاهی و مسئولیت استفاده کنید و اطلاعات یا تصاویری را که از منابع معتبری نیستند به اشتراک نگذارید.
- آگاه باشید که اطلاعات نادرست باعث افزایش احساس شرم و تبعیض می‌شود. این امر منجر به افزایش رفتارهای خطرناکی شده که باعث گسترش بیماری می‌شوند. ممکن است افراد به موقع به دنبال مشاوره درمانی نروند، ممکن است توصیه‌ها را بی‌ارزش جلوه دهند و یا سعی کنند شرایط و رفتارهای پرخطر را پنهان کنند، چرا که از طردشدگی اجتماعی و خشونت می‌ترسند.
- همدل و حامی باشید. همبستگی و همکاری جمعی ابزاری مهم در کاهش اضطراب و ترس به شمار می‌رود. از طریق ابزارهای ارتباطی از راه دور با خانواده، دوستان و جامعه ارتباط نزدیکی داشته باشید. اقشار آسیب‌پذیر، منزوی یا افرادی را که در زندان بودند و یا در تیمارستان بستری بودند فراموش نکنید.



اطلاعات: Ordem dos Psicólogos Portugueses - <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19>

مخاطب

iomlisbon@iom.int  
+351 910601238

آژانس مهاجرت ملل متحد  
Portugal