

## پیام های روان شناختی برای افراد تنها در شیوع کووید -۱۹ از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (WHO)

- ۱- با دیگران در تماس باشید و ارتباطات اجتماعی تان را حفظ کنید.
- ۲- در حد امکان، فعالیت های عادی روزانه تان را ادامه دهید یا در صورت تغییر شرایط، فعالیت های روزمره جدیدی ایجاد کنید.
- ۳- اگر مسئولان بهداشتی توصیه کرده اند که تماس های اجتماعی فیزیکی تان را جهت جلوگیری از شیوع بیماری محدود کنید، با دیگران از طریق تلفن، ایمیل، رسانه های اجتماعی یا گفتگوی ویدئویی در ارتباط باشید.
- ۴- در زمان استرس، به نیازها و احساساتتان توجه کنید و فعالیت های سالمی را انجام دهید که برای شما لذت بخش و آرامش دهنده هستند.
- ۵- به طور منظم ورزش کنید، برنامه خواب روتین خود را دنبال کنید و غذای سالم بخورید و به نتیجه مثبت انجام این کارها توجه نمایید.
- ۶- در مورد وضعیت موجود، نگرانی به خود راه ندهید، سازمان های سلامت عمومی و متخصصان تمام کشورها برای ارائه بهترین مراقبت ها به مردم، مشغول کار بر روی شیوع بیماری هستند.
- ۷- موج ثابت گزارشات خبری درباره شیوع بیماری ممکن است باعث شود هرکسی مضطرب و آشفته شود. اطلاعات به روز و رهنمودهای کاربردی را از طریق متخصصان بهداشتی و در زمان های خاصی از روز دنبال کنید و از گوش دادن و یا دنبال کردن شایعاتی که منجر به ناراحتی تان می شود، خودداری نمایید.

### تنظیم و ترجمه:

فریده کامران پور جهرمی (معاون مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز)

مریم چیت سازی (کارشناس مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز)