

پیام های روان شناختی برای جمعیت عمومی در شیوع کووید-۱۹ از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (WHO)

- ۱- کووید-۱۹ احتمالاً افرادی از کشورهای مختلف و مناطق جغرافیایی متعدد را تحت تأثیر قرار می دهد. در زمان صحبت از افراد مبتلا به کووید-۱۹، به هیچ قومیت یا ملیت خاصی برچسب نزنید.
- ۲- با تمام آنهایی که مبتلا شده اند از هر کشوری که باشند، همدلی کنید.
- ۳- افراد مبتلا به کووید-۱۹ هیچ اشتباهی مرتکب نشده اند و سزاوار حمایت، دلسوزی و مهربانی ما هستند.
- ۴- از افراد مبتلا به این بیماری به عنوان "موارد کووید-۱۹"، "قربانیان"، "خانواده های کووید-۱۹"، یا "ناخوش ها" نام نبرید. آنها افرادی هستند که "کووید-۱۹ دارند"، "تحت درمان برای کووید-۱۹ هستند"، یا "افرادی هستند که از کووید-۱۹ بهبود یافته اند" و بعد از بهبودی به آغوش خانواده های خود، عزیزانشان و مشاغلشان بازخواهند گشت. آنچه اهمیت دارد آن است که جهت کاهش برچسب زنی به یک شخص، هویت او را از یک هویت تعریف شده با کووید-۱۹ مجزا کنیم.
- ۵- تماشاکردن، خواندن یا گوش دادن به اخبار کووید-۱۹ که منجر به اضطراب و پریشانی تان می شود را به حداقل برسانید.
- ۶- اطلاعات را صرفاً در منابع معتبر جستجو کنید و به شکلی که بتواند به شما برای محافظت از خود و عزیزانتان کمک کند.
- ۷- اطلاعات به روز را یک یا دوبار در مواقع خاصی از روز دنبال کنید زیرا موج گزارشات خبری درباره شیوع یک بیماری می تواند منجر به نگرانی هرکسی شود.
- ۸- به دنبال حقایق باشید نه شایعات و اطلاعات غلط. جهت متمایز ساختن واقعیت ها از شایعات، اطلاعات را در فواصل معین از متخصصان بهداشتی کسب کنید. حقایق می توانند در کاهش ترس ها کمک کننده باشند.



- ۹- از خودتان محافظت کنید و حامی دیگران باشید. یاری رساندن به دیگران در مواقع نیاز می تواند هم برای فرد دریافت کننده کمک و هم برای فرد یاری رسان، مفید باشد. به عنوان مثال، تلفنی جویای حال همسایه ها یا افرادی باشید که ممکن است به کمک بیشتری نیاز داشته باشند.
- ۱۰- با دیگران در ارتباط باشید زیرا کارکردن با یکدیگر در قالب یک فعالیت مشترک می تواند در ایجاد حس انسجام و همبستگی در مقابله با کووید-۱۹ مؤثر باشد.
- ۱۱- زمان هایی را به شنیدن صحبت های امیدوارکننده و مثبت کسانی که کووید-۱۹ را تجربه کرده اند، اختصاص دهید. به عنوان مثال، داستان افرادی که بهبود یافته اند یا افرادی که از یک عزیز مبتلا مراقبت کرده اند.
- ۱۲- به کارکنان مراقبت های بهداشتی و مراقبان افراد مبتلا به کووید-۱۹ افتخار کنید و بابت نقشی که در نجات زندگی مردم و ایمن نگه داشتن عزیزانتان دارند، قدران آنها باشید.

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)