

## پیام های روان شناختی برای سالمندان و افرادی با بیماری زمینه ای در شیوع کووید-۱۹ از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (WHO)

- ۱- اگر یک بیماری زمینه ای دارید، اطمینان حاصل کنید که به هر نوع دارویی که در حال حاضر مصرف می نمایید، دسترسی دارید.
- ۲- تماس های اجتماعی تان را از سر بگیرید تا در صورت لزوم بتوانید از دیگران کمک بگیرید.
- ۳- از قبل آماده باشید و بدانید در مورد اینکه از کجا و چگونه می توانید کمک های عملی مانند تماس با تاکسی، تحویل گرفتن غذا و درخواست مراقبت پزشکی را دریافت نمایید.
- ۴- مطمئن شوید که داروهای مورد نیازتان را برای دو هفته در اختیار دارید.
- ۵- تمرینات بدنی ساده و روزانه برای انجام در منزل و قرنطینه را یاد بگیرید به نحوی که بتوانید تحرک و پویایی تان را حفظ کنید و خستگی تان را کاهش دهید.
- ۶- در حد امکان برنامه ها و فعالیت های همیشگی تان را حفظ کنید یا برنامه های جدید خلاقانه ای شامل ورزش منظم، نظافت، کارهای روزمره، آوازخواندن، نقاشی کشیدن و فعالیت های دیگری را متناسب با شرایط جدید، طرح ریزی نمایید.
- ۷- به طور مرتب با عزیزانتان (از طریق تلفن، ایمیل، رسانه های اجتماعی یا گفتگوی ویدئویی) در تماس باشید.

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

۱- سالمندان به ویژه آنهایی که تنها هستند و یا آنهایی که کاهش توانایی شناختی و یا دمانس دارند ممکن است اضطراب، خشم، استرس، آشفتگی و انزوای بیشتری را در زمان شیوع بیماری یا در زمان قرنطینه تجربه کنند. از طریق شبکه های غیر رسمی (خانواده ها) و متخصصان بهداشتی برای آنها حمایت عاطفی و عملی لازم را فراهم نمایید.

۲- حقایق ساده ای درباره آنچه در حال وقوع است با آنها به اشتراک گذارید و در قالب کلماتی قابل فهم، اطلاعات واضحی درباره پیشگیری از خطر ابتلا به بیماری به آنها ارائه دهید و هر زمان که لازم باشد، اطلاعات را تکرار کنید.

۳- دستورالعمل ها می بایست به شکلی روشن، مختصر، محترمانه و صبورانه به سالمندان اعلام گردد. علاوه بر این ارائه اطلاعات به صورت مکتوب و یا در قالب تصاویر ممکن است مفید فایده باشد.

۴- اعضای خانواده و دیگر شبکه های حمایتی را در فرایند ارائه اطلاعات و نیز کمک به افراد در انجام اقدامات پیشگیرانه (مانند شستشوی دست و ...) دخیل 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)