

پیام های روان شناختی برای کارکنان مراقبت های بهداشتی در شیوع کووید-۱۹ از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (WHO)

- ۱- احتمالاً تحت فشار بودن، تجربه مشترک شما و بسیاری از همکارانتان است، این کاملاً طبیعی است که در شرایط فعلی چنین احساسی داشته باشید.
- ۲- استرس و احساسات همراه با آن به هیچ وجه بدان معنا نیست که شما نمی توانید کار خود را انجام دهید بنابراین توجه داشته باشید که مدیریت سلامت روان و بهزیستی روان شناختی شما در این زمان همان قدر اهمیت دارد که مدیریت سلامت جسمی تان.
- ۳- در این زمان مراقب خودتان باشید. از راهبردهای مقابله ای مفید مانند استراحت کافی در بین کار یا بین شیفت ها، غذای کافی و سالم، انجام فعالیت های فیزیکی و تماس با اعضای خانواده و دوستان استفاده کنید.
- ۴- از به کار بردن راهبردهای مقابله ای ناکارآمد مانند مصرف دخانیات، الکل یا سایر داروها اجتناب کنید، این راهبردها در دزارمدت می توانند سلامتی و بهزیستی جسمی شما را تضعیف کنند.
- ۵- شیوع کووید-۱۹ یک سناریوی منحصربه فرد و بی سابقه است به ویژه برای آنهایی که تجربه رویارویی با چنین وقایعی را نداشته اند. درعین حال، می توانید راهبردهایی را به کار بندید که در گذشته در مدیریت استرس شما مفید بوده است. توجه داشته باشید که این یک مسابقه دو سرعت نیست؛ یک ماراتون است.
- ۶- متأسفانه ممکن است برخی از کارکنان مراقبت های بهداشتی به دلیل ترس و یا نگرانی از برچسب خوردن از خانواده یا جامعه خود دوری می کنند. این مسأله ممکن است موقعیت چالش برانگیز کنونی را به مراتب دشوارتر سازد. در صورت امکان، با عزیزانتان از طریق روش های دیجیتال در ارتباط باشید و جهت دریافت حمایت اجتماعی به همکاران خود، مدیرتان یا دیگر افراد قابل اعتماد مراجعه نمایید زیرا همکاران شما ممکن است تجربی مشابه با شما داشته باشند.

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)