



خدمات سلامت روان در بهبودیافتگان COVID۱۹

ویژه کارشناسان سلامت روان و رفتار مراکز خدمات جامع سلامت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

بهار ۱۴۰۰

پیشگفتار

با نام او که شفا دهنده است

در میانه زمستان ۱۳۹۸ در کشور ما نیز همچون سایر نقاط جهان، بیماری مسری و ناشناخته ای شناسایی و گزارش شد که متأسفانه با سرعتی شگرف و در میان بهت و ناباوری مردم دنیا تبدیل به یک بیماری جهانگیر شد. عامل بیماری، نوعی جدید از ویروس های خانواده کرونا تشخیص داده شده و کووید ۱۹ نام گرفت. به زودی غرابت این ویروس پرابهام، مشکل در مهار سرایت آن، دگرگونی چشمگیر در حیطه های گوناگون سیاق زیستن بشر و نیز دشواری در تشخیص و درمان بیماری به ویژه در مبتلایان به نوع شدید این ناخوشی و بسیاری معضلات دیگر، سبب افزایش مشکلات و اختلالات سلامت روان شد، که ما نیز در این دوران شاهد آن بوده ایم.

بر اساس یافته های حاصل از تجربیات و پژوهش های جهانی در درصدی از مبتلایان به کووید ۱۹، بخصوص آنها که در بیمارستان و به طور خاص در بخش مراقبت های ویژه بستری می شوند و نیز آنانی که به صورت سرپایی و در منزل دوران درمان بیماری و نقاهت را سپری می کنند اختلالات روان شناختی به دنبال ابتلا به بیماری محتمل دانسته می شود.

از این رو دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر آن شد که مداخلات سلامت روان در بهبود یافتگان کووید ۱۹ را همگام با مداخلات بسیار دیگری که در جنبه های مختلف این بیماری عالم گیر به انجام رسانیده است، در دستور کار خود قرار دهد.

محتوایی که در پی آمده است حاصل مطالعات و کار شبانه روزی تیمی پرتلاش و نیز همکاری صمیمانه دانشگاه های علوم پزشکی کشور است که به طور خاص بر شناسایی و درمان مشکلات سلامت روان در افراد بهبود یافته از این بیماری تمرکز دارد. امید است که گامی موثر در راستای حفظ و ارتقاء سلامت روان مردم عزیزمان و کاهش رنج ناشی از بیماری، به ویژه در افراد بهبود یافته از بیماری، باشد.

دکتر احمد حاجبی

مدیر کل دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

بهار یک هزار و چهارصد هجری شمسی

فهرست

۱	پیشگفتار
Error! Bookmark not defined.. ۱۹	دستورالعمل اجرای فرآیندهای فلوچارت خدمات سلامت روان در بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹
۸	پرسشنامه غربالگری روانشناختی
۹	پرسشنامه ارزیابی شناختی
۱۲	فلوچارت فرآیندهای خدمات
۱۶	مقدمه
۱۷	جلسه اول- ارزیابی و مدیریت میزان پریشانی و اختلال عملکرد
Error! Bookmark not defined.....	آموزش مدیریت استرس
Error! Bookmark not defined.....	گام اول
Error! Bookmark not defined.....	گام دوم - بررسی نشانه‌های استرس و تفکیک استرس مفید و مضر
Error! Bookmark not defined.....	گام سوم - شیوه مواجهه با استرس و انواع شیوه‌های مقابله
Error! Bookmark not defined.....	گام چهارم - مدیریت نگرانی‌های مفید
Error! Bookmark not defined.....	گام پنجم- آموزش روش‌های آرام‌سازی
Error! Bookmark not defined.....	تمرین آرامش (تنفس شکمی)
Error! Bookmark not defined.....	جلسه دوم : مهارت تاب‌آوری و سازگاری
Error! Bookmark not defined.....	۱. برقراری ارتباط
Error! Bookmark not defined.....	۲. سلامتی
Error! Bookmark not defined.....	۳. تفکر سالم
Error! Bookmark not defined.....	۴. معنا
Error! Bookmark not defined.....	توصیه‌های دیگری برای خودمراقبتی در تاب‌آوری
۲۷	معرفی خطوط پشتیبان
۲۷	پیگیری
۲۸	پیوست اول - آموزش بهداشت خواب
۳۰	پیوست دوم- آموزش روش‌های آرام‌سازی

دستورالعمل اجرای فرآیندهای فلوچارت خدمات سلامت روان در بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹

این دستورالعمل برای اجرای فرآیندهای طراحی شده در فلوچارت خدمات سلامت روان در بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹ در نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه تدوین شده است. توجه داشته باشید که برای هر فردی باید یک پرونده کاغذی حاوی فرم‌های ثبت و سوالات غربالگری روانشناختی درست کنید که در این فرم‌ها اسم مراجع و شماره تلفن، زمان تماس‌ها، محتوای تماس‌ها اطلاعات فرد در آن ثبت شود (بر اساس فرم‌های ثبت ارسالی).

نحوه انتخاب افراد: الویت تماس با بهبودیافتگانی است که بستری شده‌اند و یک ماه از زمان ترخیص آنان گذشته باشد. از زمان اخیر به عقب تماس گرفته می‌شود (مثلاً ابتدا با بستری‌های فروردین ۱۴۰۰ و بعد اسفند ۹۹ و به همین ترتیب ادامه می‌دهید تا چهار ماه قبل - از دی ماه ۹۹ تا فروردین ۴۰۰) و بعد از پوشش بستری‌شدگان، الویت بعدی بیماران سرپایی هستند. شیوه دسترسی به فهرست افراد بهتر است از طریق سامانه‌های سیب، سینا، ناب و پارسا باشد.

شروع فرآیند مداخله‌ای این فلوچارت با پذیرش مراجع برای همکاری در تماس تلفنی اولیه است. کارشناس سلامت روان براساس دستورالعمل تدوین شده با بیماران بهبودیافته، تماس تلفنی گرفته و بر اساس متن تنظیم شده در پایان این دستورالعمل با ایشان ارتباط برقرار می‌کند.

هدف اصلی از این تماس تلفنی ارزیابی اولیه روانشناختی به صورت غیرحضور است (۱).

در صورت عدم پذیرش فرد برای ارزیابی اولیه تلفنی، به وی پیشنهاد غربالگری تلفنی هر سه ماه یکبار به مدت یک‌سال داده می‌شود (۲). در مواردی که مراجع با پیگیری‌های سه ماهه موافقت نمی‌کند، از ادامه مسیر ارائه خدمت خارج می‌شود (۳). در مواردی که مراجع با برنامه پیگیری سه ماه یکبار موافقت نماید، غربالگری تلفنی هر سه ماه یکبار با استفاده از فرم ارزیابی اولیه روانشناختی که برای این برنامه تهیه شده است، انجام می‌شود (۴). اگر در طی هر یک از این مراحل نتیجه غربالگری مثبت شود، لازم است که فرد به مرکز دعوت شود تا شرح حال روانشناختی (قابل دسترسی در سامانه سیب) توسط خود شما (کارشناس سلامت روان) به صورت حضوری گرفته شود (۵).

در صورت پذیرش فرد در تماس تلفنی (۱)، ارزیابی روانشناختی در همان تماس تلفنی و براساس سوالات غربالگری که در پایان این دستورالعمل آمده است، انجام می‌شود (۶). براساس نتایج ارزیابی دو حالت بوجود می‌آید:

دستورالعمل اجرای فرآیندهای فلوچارت خدمات سلامت روان در بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹

الف) اگر نتایج ارزیابی اولیه روانشناختی تلفنی منفی (پاسخ منفی به تمامی سوالات) شد، به فرد مورد ارزیابی پیشنهاد غربالگری هر سه ماه تا یک سال داده می‌شود (۲) و مراحل بعدی مشابه توضیحات ارائه شده برای آیتم‌های ۳، ۴ و ۵ پیش خواهد رفت.

ب) اگر پاسخ به هر یک از سوالات غربالگری مثبت بود، فرد غربال مثبت به حساب آمده و برای بررسی بیشتر روانشناختی به مرکز دعوت می‌شود (۷). در صورت عدم پذیرش دعوت، به فرد مورد نظر پیشنهاد غربالگری تلفنی هر سه ماه یکبار تا یکسال داده می‌شود (۲) و ادامه فرآیند ارائه خدمت برای این فرد مشابه توضیحات آیتم‌های ۳، ۴ و ۵ خواهد بود.

در مواردی که فرد دعوت به مرکز را می‌پذیرد، در هنگام مراجعه شرح حال روانشناختی (قابل دسترس در سامانه سیب) توسط کارشناس سلامت روان از ایشان اخذ می‌گردد (۸). اگر نتیجه اخذ شرح حال روانشناختی منفی بود، مراجع براساس توضیحات آیتم‌های ۲، ۳، ۴ و ۵ پیگیری خواهد شد. ولی اگر نتیجه شرح حال دال بر وجود اختلال روانپزشکی باشد (یعنی مثبت باشد)، کارشناس سلامت روان فرد را به پزشک مرکز ارجاع داده و پیرامون دلیل ارجاع به مراجع توضیح می‌دهد. پیگیری مراجعه فرد به پزشک مرکز با روانشناس است.

بعد از ویزیت پزشک و اخذ شرح حال روانپزشکی (۹) دو حالت پیش می‌آید: الف: شرح حال روانپزشکی مثبت ب: شرح حال

روانپزشکی منفی

الف) در مواردی که شرح حال روانپزشکی مثبت باشد: دو حالت پیش می‌آید:

الف ۱- در مواردی که پزشک تشخیص اورژانس روانپزشکی بدهد (احتمال زیاد آسیب به خود یا دیگران)، مراجع باید سریعاً و بدون اتلاف وقت به اورژانس یک بیمارستان ارجاع گردد (۱۰).

الف ۲) ولی در مواردی که شرایط مراجع غیراورژانس است، با صلاحدید پزشک مرکز و تشخیصی که توسط ایشان داده شده است، برای وی درمان دارویی متناسب با تشخیص شروع می‌شود (۱۱) و بطور همزمان با تجویز درمان دارویی، بیمار جهت دریافت آموزش دو جلسه‌ای روانشناختی کووید ۱۹، به همراه جلسه افسردگی یا اضطراب (بسته به تشخیص و منطبق با برنامه کشوری) به کارشناس سلامت روان ارجاع می‌گردد (۱۲). اگر پیگیری‌های بیمار و ویزیت‌های دوره‌ای نشان دهد که نتیجه این مداخلات باعث بهبودی بیمار شده‌است، این روند تا اتمام برنامه درمان و بهبودی کامل پیش می‌رود و در انتهای درمان، به بیمار پیشنهاد غربالگری‌های دوره‌ای هر سه ماه یکبار تا یکسال داده می‌شود (۲). در صورت پذیرش بیمار بهبود یافته، تاریخ اولین ارزیابی سه ماهه بعد از آخرین ویزیت خواهد بود و ادامه مسیر ارائه خدمت براساس آیتم‌های ۳، ۴ و ۵ خواهد بود. در مواردی که نتایج ارزیابی

دستورالعمل اجرای فرآیندهای فلوجارت خدمات سلامت روان در بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹

و پیگیری‌های بیمار دال بر روند بهبودی نیست، بیمار در اسرع وقت (غیراورژانسی) به روانپزشک ارجاع داده می‌شود (۱۳) و ادامه مسیر درمان بیمار با توجه به نقطه نظرات و دستور روانپزشک درمانگر خواهد بود.

ب) بر اساس ارزیابی پزشک مراجع مشکل روانپزشکی که نیازمند درمان باشد ندارد، در این شرایط به او بگویید، خوشبختانه ارزیابی تکمیلی که انجام شده نشان دهنده این است که شما از سلامت روان خوبی برخوردار هستید و سازگاری مناسبی با بیماری داشته‌اید و نیازی به اقدام خاصی ندارید، اما پیگیری سه ماه یک بار را جهت اطمینان از وضعیت سلامتی شما ادامه می‌دهیم.

نکات قابل توجه:

- ۱) در مواردی که در ارزیابی مراجع توسط روانشناس اختلال تشخیص داده می‌شود ولی مراجع حاضر نیست جهت ارزیابی روانپزشکی، به پزشک مرکز مراجعه نماید و یا به پزشک مراجعه میکند ولی رضایت نمی‌دهد که تحت درمان دارویی واقع شود، در هر دوی این شرایط در صورتی که مراجع بپذیرد که خدمات غیردارویی دریافت نماید، لازم است که کارشناس سلامت روان آموزش دو جلسه‌ای روانشناختی کووید ۱۹، به همراه جلسه افسردگی یا اضطراب (بسته به تشخیص و منطبق با برنامه کشوری) را به مراجع ارائه دهد.
- ۲) در مواردی که سن مراجع ۶۵ سال و بالاتر می‌باشد، لازم است که بعد از اخذ شرح حال روانشناختی توسط کارشناس سلامت روان (۸)، ارزیابی شناختی مراجع با استفاده از **Mini Mental State Examination (MMSE)** بعمل آید و در صورت دارا بودن مشکل، بدون در نظر گرفتن نتیجه شرح حال روانشناختی، نتیجه آن به اطلاع پزشک مرکز رسانده شود.

متن تماس اولیه با بهبودیافتگان و ارزیابی اولیه

"سلام عرض می‌کنم، من (خود را معرفی کنید) از مرکز بهداشتی درمانی هستم. می‌خواهم با خانم/ آقای صحبت کنم.

خانم/ آقای شما خودتون هستید، من حسینی کارشناس سلامت روان مرکز هستم. حالتان چطور است، امیدوارم که بیماری رفع شده باشد

با توجه به این که شما دوران بیماری کرونا را پشت سر گذاشته‌اید و در موارد زیادی افراد بعد از بهبودی دچار تغییرات رفتاری و یا احساسی می‌شوند که نیاز به پیگیری، مشاوره یا درمان دارند، با شما تماس گرفتم تا چند سوال از شما بپرسم؟ این سوالات کمتر از ۱۰ دقیقه وقت شما را می‌گیرد.

در صورتی که مراجع گفت الان وقت ندارم، زمان دیگری را برای تماس با او هماهنگ کنید. اگر فرد بهبودیافته حاضر به پاسخ دادن به سوالات نشد و یا گفت ضرورتی برای صحبت وجود ندارد، ضمن تشکر از او بگویید: "ما سه ماه بعد برای اطمینان از خوب بودن شما و بررسی شرایط مجدداً با شما تماس می‌گیریم، در صورتی که با تماس مجدد مخالفت کرد، قبل از خدا حافظی بگویید در صورتی که نظرتان تغییر کرد و یا هر وقت که احساس کردید، نیاز به مشورت در مورد عوارض بیماری دارید، می‌توانید به مرکز به اینجانب مراجعه کنید"

- در صورتی که فرد بهبودیافته با درخواست شما موافقت کرد با پرسیدن ۷ سوال غربالگری که برای این برنامه تدوین شده و در اختیار شما قرار داده شده است، در همان تماس تلفنی وی را ارزیابی نمایید.
- در صورتی که پاسخ به ۷ سوال منفی بود به فرد بهبودیافته چنین بگویید خوشبختانه ارزیابی انجام شده نشان دهنده این است که شما از سلامت روان خوبی برخوردار هستید و سازگاری مناسبی با بیماری داشته‌اید و نیازی به اقدام خاصی ندارید. اما از آنجا که ممکن است علائم دیرتر هم ایجاد شود، تا یک سال هر سه ماه یک بار مجدداً جهت ارزیابی با شما تماس می‌گیریم (۲). در صورت موافقت با تماس مجدد، پذیرش ایشان را در پرونده ثبت کنید (مطابق فرآیندهای ۴ و ۵ اقدام شود). در صورت عدم موافقت از چرخه دریافت این خدمت خارج می‌شود (۳).
- در صورتی که پاسخ به هر یک از ۷ سوال مثبت بود به او بگویید: "با توجه به نتیجه ارزیابی روانشناختی از شما دعوت می‌کنم تا برای بررسی بیشتر به این مرکز مراجعه کنید." از وی بخواهید که روز و ساعت و آدرس را برای مراجعه به

دستورالعمل اجرای فرآیندهای فلوجارت خدمات سلامت روان در بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹

مرکز یادداشت کند. سپس برای اطمینان بیشتر از او بخواهید یادداشت خود را، شامل زمان و مکان ملاقات برایتان بازگو کند تا مطمئن شوید که قرار را درست متوجه شده است، سپس از او خداحافظی کنید.

- در صورت عدم موافقت برای مراجعه به وی پیشنهاد کنید که تا یک سال هر سه ماه یک بار مجدداً جهت ارزیابی با ایشان تماس گرفته خواهد شد (۲). " در صورت پذیرش پیشنهاد، موافقت او با تماس مجدد را ثبت کنید (مطابق فرآیندهای ۴ و ۵ اقدام شود). در صورت عدم موافقت از چرخه دریافت این خدمت خارج می‌شود (۳).
- توجه داشته باشید که برای هر بیماری که پذیرفت غربالگری انجام شود فرم پرسشنامه باید داشته باشید. در ارزیابی اولیه‌ی تلفنی بار اول ستون یک پر می‌شود و در مواردی که فرد پیگیری یک ساله را می‌پذیرد، در هر پیگیری سه ماهه ستون‌های بعدی پر می‌شود. . یک مراجع حداکثر ۵ بار سوالات غربالگری را پاسخ خواهد داد.
- توجه: پاسخ به هر سوال به صورت بله یا خیر ثبت شود.

پرسش‌های غربالگری روانشناختی مصاحبه تلفنی بهبودیافتگان

پرسشنامه غربالگری روانشناختی

میزان تحصیلات:					سن :	نام مراجع:
سه ماهه اول	سه ماهه دوم	سه ماهه سوم	سه ماهه چهارم	تماس اول	نوبت پرسشگری	سوالات
					تاریخ هر نوبت پرسشگری	
					۱. آیا در یک ماه گذشته بیشتر اوقات غمگین و افسرده بوده‌اید؟	
					۲. آیا در یک ماه گذشته نسبت به چیزهایی که قبلاً از آن لذت می‌بردید بی‌میل‌تر شده‌اید؟	
					۳. آیا در یک ماه گذشته بیشتر مواقع احساس نگرانی و اضطراب داشته‌اید؟ (در صورت نیاز به توضیح بیشتر: برایتان دشوار است آرام بگیرید؟ دهانتان خشک شود یا نفس کشیدن برایتان دشوار باشد؟)	
					۴. آیا بعد از ابتلا به بیماری کرونا کیشوق و انگیزه‌ی شما برای فعالیت‌هایی روزانه‌ای که قبلاً انجام می‌دادید، نسبت به قبل کمتر شده است؟	
					۵. آیا در یک ماه گذشته هیچ وقت نگران مرگ خود بوده‌اید؟ آیا نگران بوده‌اید که قبل از مرگ برای مدت طولانی بیمار باشید؟ و یا این که مرگ ممکن است خیلی دردناک باشد؟	
					۶. آیا در یک ماه گذشته افکار و اعمال تکراری قابل توجهی (وسواس گونه) داشته‌اید؟ مثلاً بیش از حد معمول از بابت تماس با میکروب و بیماری نگران باشید؟ یا از مواد ضد عفونی کننده زیاد (بیش از حد معمول) استفاده کنید؟ یا بیش از حد به تمیزی و نظافت اهمیت دهید؟	
					۷. آیا تا کنون آن قدر ناامید شده‌اید که به مردن فکر کنید؟ یا آرزوی مردن داشته‌اید؟ در حال حاضر به مرگ یا خودکشی فکر می‌کنید؟	

پرسشنامه ارزیابی شناختی

پرسشنامه ارزیابی شناختی

نام پزشک معالج:

تاریخ معاینه

روش انجام:

کلمات بایستی آهسته و همچنین با صدای بلند برای معاینه شونده، خوانده شود. کلمه یا اصطلاح جانشین در داخل پرانتز نوشته شده است. باید بیمار به تنهایی در اتاق معاینه، ویزیت شود و همچنین بایستی پزشک و بیمار از زبان گفتاری یکسانی برخوردار باشند. اگر پاسخ غلط داده شد دور عدد صفر و اگر پاسخ صحیح داشته، دور عدد یک دایره بکشید.

با دو سوال زیر شروع کنید:

- من می‌خواهم سوالاتی در مورد حافظه شما بپرسم. ممکنه؟
- آیا شما با حافظه خود مشکلی دارید؟

نمره	پاسخ	آگاهی به زمان
۱	۰	امسال چه سالی است؟
۱	۰	چه فصلی است؟
۱	۰	چه ماهی از سال است؟
۱	۰	چه روزی از هفته است؟
۱	۰	تاریخ را بگو
نمره	پاسخ	آگاهی به مکان
۱	۰	ما الان کجا هستیم
۱	۰	نام استان، نام شهر، شهرستان
۱	۰	نام کشور
۱	۰	نام بیمارستان/درمانگاه (نوع یا اسم ساختمان)

یادآوری: -من سه کلمه خواهم گفت. شما بعد از این که من سه کلمه را گفتم تکرار کن. آماده‌اید؟

مثال: سیب (مکث)، سکه (مکث)، میز (مکث). حالا این کلمات را پس از من تکرار کنید. اما نمره کامل در اولین نوبت تکرار است.، حالا لغت را به ذهن خود بسپار. من چند دقیقه دیگر مجدداً از شما خواهم پرسید.

نمره	نمره	کلمه
۱	۰	سیب
۱	۰	سرکه
۱	۰	میز

توجه و محاسبه:

* معمولاً ۳ - ۴ دقیقه بعد مجدداً سوال شود و به ازای هر پاسخ ۱ نمره در نظر گرفته شود.

حالا من علاقه دارم که شما از عدد ۱۰۰، ۷ تا ۷ تا کم کنی تا موقعی که من بگویم کافی است .

پرسشنامه ارزیابی شناختی

اگر از ۱۰۰، ۷۰ تا برداری چند میشود؟		۰	۱
اگر لازم بود بگویید _____ ادامه بده		۰	۱
اگر لازم بود بگویید _____ ادامه بده		۰	۱
اگر لازم بود بگویید _____ ادامه بده		۰	۱
اگر لازم بود بگویید _____ ادامه بده		۰	۱

اگر بیمار نمیتواند سؤال بالا را پاسخ بدهد، به جای آن از دستور زیر استفاده کنید.

لغت "گلدان" را به صورت وارونه هجی کنید. (نادلگ)

اگر از اول به آخر در هجی کردن اشتباه داشت آنرا اصلاح کنید.

ولی فقط در صورتی نمره می‌گیرد که بتواند از آخر به اول هجی کند.

از آن سه کلمه‌ای که قبلاً گفتیم کدام را به خاطر می‌آورید؟ (هیچ ایما و اشاره‌ای در کار نباشد)

کلمه	نمره	نمره
سیب	۰	۱
سرکه	۰	۱
میز	۰	۱

-این چیست؟ (اشاره به یک خودکار یا مداد) ۱ ۰

-این چیست؟ (اشاره به ساعت مچی) ۱ ۰

-الان من به شما یک جمله می‌گویم و از شما می‌خواهم که آن را تکرار کنی، آماده‌ای؟

تا ۵ بار جمله را تکرار کنید ولی در صورت پاسخ دهی در بار اول امتیاز کامل می‌گیرد.

(یک جمله بدون معنا) تاجر توجه تجارت میکند بدون اگر و یا اما ۱ ۰

-با دقت گوش کن. من می‌خواهم به شما بگویم که کارهایی را انجام بدهید.

این کاغذ را با دست راست خود بردارید (مکث) و آن را روی کف زمین (روی میز) قرار دهید.

با دست راست بگیرید ۱ ۰

آن را از وسط تا کنید. ۱ ۰

آن را کف زمین (روی میز) قرار دهید. ۱ ۰

-

این جمله را بخوانید و کاری را که خواسته انجام دهید.

جمله (چشم‌انتان را ببندید) را که روی کاغذ نوشته شده به بیمار نشان دهید.

۱ ۰

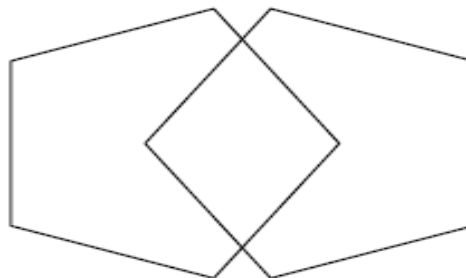
لطفاً یک جمله بنویس. اگر چیزی ننوشت، شما بگویید: پس در مورد وضع هوا بنویس

پرسشنامه ارزیابی شناختی

یک قطعه کاغذ به بیمار بدهید و سپس یک مداد یا خودکار هم به او بدهید. اگر جمله با محتوا و با مفهوم نوشت به او یک نمره بدهید (یعنی فعل و فاعل داشته باشد) از اشتباهاتی که در گرامر یا هجی داشته اند صرف نظر کنید.

۱ این را کپی کن. (دو پنج ضلعی متقاطع را بکش).

نقاشی



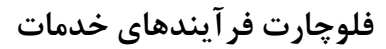
ارزیابی نتیجه تست M.M.S.E

۲۴-۳۰ خوب (Normal)

۲۳ و کمتر از آن مشکوک (احتمال وجود اختلال)



نیاز به مشاوره روانپزشکی



فرم شماره ۱ - لیست خطی خدمات ارائه شده به بهبودیافتگان کووید ۱۹

نام کارشناس سلا مت روان:

مرکز:

شہرستان:

دانشگاه

[illegible]

*به کلیه کسانی که تماس تلفنی را پاسخ داده‌اند اعم از این که در غربالگری مثبت یا منفی بوده‌اند و حاضر به مراجعه شده یا نشده‌اند و درمان را شروع کرده یا نکرده‌اند و بهبودی یافته یا نیافته‌اند، پیشنهاد غربالگری دوره‌ای هر سه ماه یک بار داده شده و نتیجه در این ستون ثبت خواهد شد.

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

فرم شماره ۲_ گزارش تجمیعی ماهانه خدمات ارائه شده به بهبودیافتگان کووید-۱۹

دانشگاه: _____ ماه _____ سال _____

نام شهرستان	تعداد تماس‌های گرفته شده	تعداد تماس‌های پاسخ داده شده	تعداد ارزیابی اولیه تلفنی	نتیجه ارزیابی اولیه تلفنی		پذیرش مراجعه به مرکز در غربال مثبت‌ها		مراجعه به مرکز		نتیجه معاینه روانپزشکی توسط پزشک			پیشنهاد درمان دارویی		مراجعه به روانشناس		انجام MMSE	تعداد جلسات آموزش روانشناسی	پیشنهاد غربالگری دوره‌ای هر ۳ ماه یکبار	
				مثبت	منفی	بله	خیر	بله	خیر	مثبت	منفی	قبول	رد	بله	خیر				بله	خیر
اهواز	۱۰۰	۸۰	۶۰	۲۰	۴۰	۱۲	۸	۱۰	۲	۱	۷	۲	۵	۲	۶	۱		۱۷	۴۲	۳۸
جمع																				

خدمات سلامت روان در بهبودیافتگان COVID ۱۹

ویژه کارشناسان سلامت روان و رفتار مراکز خدمات جامع سلامت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

بهار ۱۴۰۰

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

با نام او که شفا دهنده است

مقدمه

همه‌گیری‌ها، یادآور ترسناکی از گذشته بشر و منشأ ترس‌های بسیار در روزگار کنونی هستند. پاندمی کووید ۱۹، در کمتر از یک سال، زندگی بشر را تحت تاثیر خود قرار داده است، ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی افراد دچار تغییرات ساختاری شده اما گویی تغییر، اجتناب ناپذیر است.

کووید ۱۹ اولین بیماری فراگیر در طول تاریخ بشر نبوده است. در سال‌های اخیر آلودگی‌های جدید و متنوعی در اپیدمی‌ها و پاندمی‌ها رخ داده‌اند. همه‌گیری‌هایی چون ایدز، سارس، ابولا و جنون گاوی تا انواع آنفلوانزا خود یادآور همه‌گیری‌های تاریخی همچون سل، حصبه، تیفوس، مالاریا، جذام و غیره و نیز پیش‌گویی کننده وقوع انواع نوظهوری در آینده هستند، اما سرعت انتقال و جهانی بودن کووید ۱۹ آن هم در دوره‌ای که دانش بشری بسیاری از بیماری‌های مسری را تحت کنترل نسبی خود دارد جهانیان را دچار بهت و دلواپسی کرده است.

در کنار آسیب‌ها و عوارض جسمی، آنچه بر عوارض روانشناختی ناشی از انتشار بیماری می‌افزاید، پیامدهای اقتصادی-اجتماعی این بیماری است. کووید-۱۹ بسیار مسری، ناشناخته و مبهم است، مدام چهره‌اش را تغییر می‌دهد و ترس و اضطراب می‌آفریند، هنوز درمان پذیرفتنی و مسجلی ندارد، در سراسر جهان انتشاری روزافزون دارد، ملت‌ها را به انزوا دعوت می‌کند.

از ابتدای شیوع این بیماری، سیاستگذاران بهداشتی با همراهی پژوهشگران، در پی یافتن راه‌هایی برای پیشگیری و درمان بیماری و ارائه راهکارهایی در راستای سلامت روان بهبودیافتگان و حرکت به سوی سلامت روان فردی و اجتماعی در دوران پاندمی کرونا و نیز پسا کرونا بوده‌اند. در حال حاضر اطلاعات زیادی در مورد ماهیت و شیوع مشکلات میان مدت و بلند مدت پس از ابتلا به کووید-۱۹ در بهبودیافتگان، در دست نیست. مطالعاتی که در سایر کشورها انجام شده و همچنین گزارش‌های دریافتی در کشور ایران، حاکی از طیف وسیعی از عوارض کوتاه مدت این بیماری شامل انواع عوارض جسمی و روانشناختی است. برحسب شرایط و عوامل مختلف، برخی از افراد به سرعت، بهبود می‌یابند و نیاز به حمایت عمده‌ای ندارند، اما بسیاری نیز برای بازیابی خود به زمان و کمک بیشتری نیازمندند.

بسته حاضر با هدف پیشگیری از بروز و نیز درمان اختلالات روانشناختی در بهبود یافتگان کرونا تهیه شده است. کارشناسان سلامت روان مراکز خدمات جامع سلامت، با توجه به دوره‌های آموزشی که در بدو خدمت گذرانده‌اند و نیز با توجه به تجربه ایشان، فرد مناسب برای انجام مداخلات روانشناختی براساس پروتکل آماده شده و در سطح گسترده برای بهبودیافتگان COVID۱۹ هستند.

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

جلسه اول - ارزیابی و مدیریت میزان پریشانی و اختلال عملکرد

➤ ارزیابی و مدیریت میزان پریشانی و اختلال عملکرد - ۱۵ دقیقه

➤ مدیریت استرس و آموزش آرام سازی - ۳۰ دقیقه

انزوای اجتماعی و سایر پیچیدگی‌های پاندمی کووید ۱۹، با ناراحتی روانی قابل توجهی همراه است و ممکن است بر عملکرد فرد تأثیر بگذارد. برای بررسی میزان پریشانی و مشکل در عملکرد با پرسش‌های زیر شرایطی را برای مراجع فراهم کنید تا تجربه‌های احساسی و درونی خود در این دوران را با شما درمیان بگذارد.

❖ انگ در بهبودیافتگان Covid-19 و خانواده‌های آنها به عنوان یک مسئله اصلی ظهور کرده است و به نوبه خود سلامت روان آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. باورهای غلط نسبت به افرادی که از Covid-19 بهبود یافته‌اند می‌تواند منجر به فاصله گرفتن دیگران از آنها حتی به مدت طولانی، انزوای بیماران و نیز کم‌توجهی یا گاه ادامه ندادن به روند درمان در آنها شود. انگ می‌تواند موجب شود افراد بهبود یافته حتی در صورت نیاز، از دیگران کمکی درخواست نکنند و مسائل خود را پنهان کنند و مشکلاتشان افزون شود. برای کاهش انگ در بیماری کووید ۱۹ از نکات آموزشی زیر استفاده کنید:

- به بهبود یافتگان آموزش دهید کووید ۱۹ به گروه مشخصی از افراد، قومیت‌ها، فرهنگ‌ها، یا کشورها ارتباط ندارد.
- کووید ۱۹ تبعیض قائل نمی‌شود و یک مشکل جهانی است، همه آحاد بشر در خطر ابتلا به آن هستند.
- به آن‌ها بیاموزید اگر سخنان نادرستی درباره COVID-19 و افراد یا گروه‌های خاصی شنیدند، می‌توانند بجای رنجیده خاطر شدن این سخنان را اصلاح کنند.
- به آن‌ها یادآور شوید در صورتی که ترس و شایعات نادرست با حقایق و اقدامات درست و حمایت‌گرایانه‌ی انسان‌ها جایگزین شوند، همه‌گیری COVID-19 زودتر به پایان خود نزدیک می‌شود.
- آموزش خودمراقبتی کمک می‌کند تا بهبودیافتگان زودتر به چرخه طبیعی زندگی خود بازگردند. خود مراقبتی را در قالب سبک زندگی سالم آموزش دهید.
- استفاده از شبکه‌های مجازی با هدف آموزش و یادگیری، برگزاری جلسات کاری، ایجاد سرگرمی، انجام تمرینات ورزشی و دیدار با دوستان و آشنایان، باعث حفظ فاصله فیزیکی همراه با اتصال اجتماعی می‌شود.
- کارهایی مانند منظم کردن خانه، پرورش گیاه، مطالعه، تماشای فیلم‌های مورد علاقه به سازگاری بیشتر با شرایط کمک می‌کند.

پرسش از مراجع

"آیا از زمان بیماری روابط شما با دیگران و زندگی روزانه شما دچار تغییر شده است؟"

"آیا این تغییرات برای شما مشکل ایجاد کرده است؟"

در صورتی که مراجع به پرسش‌های بالا پاسخ مثبت داد، پرسش‌های تکمیلی زیر را بپرسید:

- از این که نمی‌توانید کارهای روزانه خود را مثل سابق انجام دهید چه احساسی دارید (احساس گناه، خشم، اندوه)؟

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

- چه چیزهای دیگری شما را نگران می‌کند؟
- آیا اضطراب و استرس زیادی تجربه می‌کنید؟

در صورت ابراز اضطراب و استرس، احساسات او را تأیید کنید. آموزش مدیریت استرس در پاسخ به نگرانی‌های فرد و بهبود کارایی او کمک کننده است.

در ادامه مدیریت استرس را به فرد آموزش دهید.

آموزش مدیریت استرس

بهبود یافتگانی که تجربه بستری در بیمارستان را از سرگذرانده‌اند، به خصوص اگر با محدودیت‌های جسمی روبرو شده باشند، پس از ترخیص باید با واقعیت‌های جدیدی کنار بیایند. برای برخی از بیماران مسن که در آستانه بازنشستگی هستند، آینده تیره‌تر و ناامید کننده‌تر به نظر می‌رسد، ترس از آلوده شدن مجدد خود یا سایر اعضای خانواده، آرامش بسیاری از بیماران را تحت الشعاع قرار می‌دهد. تجربه‌ی اضطراب برای افرادی که تجربه‌ی آسیب‌زا را از سر گذرانده‌اند کاملاً طبیعی است. به بهبودیافتگان بیاورید برای تسکین و درمان احساس غم و اضطراب، روش‌های درمانی مختلفی، مانند (درمان‌های روانشناختی) وجود دارد و در صورت نیاز، داروهای ضدافسردگی و ضداضطراب بسیار کمک کننده هستند.

نکاتی که لازم است برای مدیریت استرس به بهبودیافتگان در وضعیت پاندمی آموزش داده شود:

ابتدا تعریفی از "استرس" به فرد بهبودیافته ارائه دهید.

تعریف استرس: استرس یک پاسخ خود به خودی، غیر ارادی و فیزیولوژیک نسبت به حوادث و وقایع ناخوشایند و گاه خوشایند زندگی است. زمانی که منابع ما برای مواجهه با مشکلات پیش رو کافی نباشد "استرس" را تجربه می‌کنیم.

نشانه‌های شایع استرس: هنگام استرس افراد نشانه‌های مختلف جسمی و روانی را تجربه می‌کنند. سیستم جسمی ما اعم از سیستم گوارش، قلب و عروق، ماهیچه‌ها، مغز و ... آماده پاسخگویی و مواجهه با منبع استرس می‌شوند. از نشانه‌های جسمی استرس می‌توان به سردرد، علائم گوارشی، تپش قلب و یا افزایش فشار خون، تنش ماهیچه‌ای، ناتوانی در تمرکز، کم صبر و کم‌حوصله شدن اشاره کرد.

گام اول – شناسایی منابع استرس

➤ به فرد آموزش دهید:

این روزها تقریباً همه ما نگران همه‌گیری کرونا و پیامدهای آن هستیم. اگرچه نوع نگرانی‌های افراد با هم فرق می‌کند ولی به طور کلی مهمترین حوزه‌های نگرانی شامل این موارد است:

- ابتلای خود یا اعضای خانواده به کرونا
- مشکلات مالی و معیشتی
- احتمال کمبود امکانات و تجهیزات پزشکی
- وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان
- نامعلوم بودن شرایط آینده

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبود یافتگان کووید ۱۹

هر یک از این نگرانی‌ها منابع استرس ما هستند. مشخص کردن منبع استرس به مدیریت بهتر آن‌ها کمک می‌کند.

➤ از فرد بپرسید:

- "منبع استرس شما کدامیک از این موارد هستند؟ آیا چیزهای دیگری هم هستند که شما را دچار استرس کند؟"

گام دوم – بررسی نشانه‌های استرس و تفکیک استرس مفید و مضر

➤ به فرد آموزش دهید:

این تغییرات، خود را با نشانه‌های جسمی، روانی و رفتاری نشان می‌دهند. علائم زیر نشانه‌های شایع استرس هستند:

علائم جسمی استرس: تپش قلب، تند تند نفس کشیدن، عرق سرد، لرزش دست، سردرد، دردهای عضلانی، مشکلات گوارشی

مثل دل درد و اسهال، خشکی دهان، تکرر ادرار، احساس خستگی غیرمعمول، مشکلات خواب و کاهش اشتها

علائم روانشناختی استرس: کاهش تمرکز و توانایی تصمیم‌گیری، حواس‌پرتی و فراموشکاری، اشتغال ذهنی زیاد با عامل

استرس‌زا و احساساتی مانند ترس و وحشت، اضطراب، غم، تحریک‌پذیری و احساس خشم و عصبانیت

علائم رفتاری استرس: گوشه‌گیری، بی‌قراری، شتاب‌زدگی در انجام کارها، کاهش توانایی در انجام کارهای روزمره،

تحریک‌پذیری، پرخاشگری لفظی و افزایش تنش‌های بین فردی

➤ از فرد بپرسید:

- "زمانی که دچار استرس می‌شوید کدامیک از این علائم را تجربه می‌کنید؟"

➤ به فرد آموزش دهید:

استرس‌های مفید مواردی هستند که با حل موفقیت آمیز آن‌ها فرد احساس توانمندی بیشتر می‌کند.

استرس‌های مضر یا غیرمفید مواردی هستند که مربوط به گذشته و یا آینده بوده و یا اساسا مواردی هستند که ارتباطی با ما ندارند.

➤ از فرد بپرسید:

- "از بین چیزهایی که شما را دچار استرس می‌کنند کدامیک مفید و کدامیک غیرمفید یا مضر هستند؟"

گام سوم – شیوه مواجهه با استرس و انواع شیوه‌های مقابله

➤ در گام سوم انواع شیوه‌های مقابله را به او آموزش دهید.

شیوه‌های سالم مواجهه با استرس: شیوه‌هایی هستند که به فرد کمک می‌کنند با استفاده از روش‌های سالم، منابع استرس را

مدیریت کند. نمونه این شیوه‌ها عبارتند از: صحبت با یک مشاور یا یک دوست، استفاده از روش‌های آرام‌سازی، ورزش و انجام

فعالیت‌های بدنی و ... با این شیوه‌ها در ادامه بحث آشنا می‌شوید.

شیوه‌های ناسالم مواجهه با استرس: شیوه‌هایی هستند که فرد را در کوتاه مدت یا دراز مدت دچار مشکلات بیشتری خواهند

کرد. این شیوه‌ها در جهت حل مسائل نیستند و صرفا ممکن است موجب آرامش موقتی در فرد شوند. پاره‌ای از این شیوه‌ها

عبارتند از: مصرف مواد و الکل، مصرف دخانیات، مصرف خودسرانه دارو، صرف زمان زیاد برای تماشای تلویزیون و ابراز خشم و پرخاشگری.

شیوه‌های سالم مواجهه با استرس ممکن است مساله مدار یا هیجان‌مدار باشند.

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

در شیوه‌های مساله مدار سالم مانند استفاده از روش حل مساله، مشورت با مشاور، استفاده منطقی از امکانات و ظرفیت‌های موجود، مدیریت زمان، ... فرد با استفاده از اندیشه و تفکر مشکل را برطرف و یا مدیریت می‌کند.

در شیوه‌های هیجان مدار سالم مانند صحبت با یک دوست، شنیدن موسیقی، ورزش، پرورش گیاه، مدیتیشن و فرد احساس تنش را از خود دور کرده و آرامش را جایگزین می‌کند.

➤ از فرد بپرسید:

- "شما برای آرام کردن خود چه کارهایی انجام می‌دهید؟"

در صورتی که فرد از شیوه‌های سالم استفاده می‌کند این شیوه‌ها را تقویت کنید.

گام چهارم – مدیریت نگرانی‌های مفید

➤ به فرد آموزش دهید:

برای مواجهه سالم با استرس لازم است فردبهبودیافته، فهرستی از فعالیت‌های روزمره تهیه کند و به پرسش‌های زیر پاسخ دهد:

- ✓ آیا کارهایی هست که همین الان بتوانم انجام دهم؟
- ✓ اگر پاسخ بله است، برای انجام آن برنامه‌ریزی کند.
- ✓ دقیقاً مشخص کند کار مورد نظر را چه وقت، کجا و چگونه انجام می‌دهد؟
- ✓ در انجام این کار از چه افرادی کمک خواهد گرفت؟ (این کار برای فرد احساس توانایی کنترل بر شرایط را مهیا می‌کند و استرس و اضطراب او را در مورد آن موضوع خاص کاهش می‌دهد).
- ✓ وقتی در انجام کاری موفق شد، به خود بگوید: "هر کاری که نیاز بود انجام دادم"، سپس به بقیه کارها رسیدگی کند.
- ✓ در شرایط استرس غالباً افراد کمال‌گرا از کار انجام شده احساس رضایت نمی‌کنند. به آن‌ها بیاموزید از خود بپرسند: "آیا کاری که انجام داده‌ام به اندازه کافی خوب است؟" اگر پاسخ مثبت است روی سایر فعالیت‌ها متمرکز شوند.

گام پنجم – به فرد آموزش دهید موقعیت پر استرس را در بلند مدت ارزیابی کند (تکنیک پرسپکتیو).

- ✓ از فرد بخواهید به مشکل استرس زا نمره ای از ۱۰ بدهد.
- ✓ از او بپرسید بعد از یک ماه چه نمره ای به آن می‌دهد؟ در شش ماه چطور؟ در یک سال چطور؟ (معمولاً ارزش بیشتر مسائلی که استرس تولید می‌کنند با گذشت زمان کمتر می‌شود).
- ✓ سپس از او بخواهید بگوید به نظر او آیا این مشکل ارزش استرسی که تحمل می‌کند را دارد یا خیر.
- ✓ اگر جواب او منفی است، از او بخواهید وقت و انرژی خود را جای دیگری صرف کند.

گام ششم – به فرد بیاموزید فهرستی از برنامه‌های روزانه تهیه کند و آن‌ها را در چهارچوب فعالیت‌های "ضروری"، "تا حدودی ضروری" و "غیر ضروری" اولویت بندی کند.

در بین فعالیت‌های روزمره، کارهایی هستند که باید در زمان مشخص خود انجام شوند. این فعالیت‌ها را ضروری می‌گوییم. ضروری بودن فعالیت هابر اساس پیامد های آن ها مشخص می‌شود. در این روزها که سلامتی افراد در اولویت قرار دارد برخی از فعالیت‌های ضروری عبارتند از شستشوی صحیح و ضد عفونی کردن وسایل، رسیدگی به درس کودکان و مراقبت از آن‌ها، رسیدگی به شغل، ...

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

از بهبود یافتگان بخواهید فهرستی از فعالیت های روزانه تهیه کنند.

- ✓ ابتدا فعالیت های ضروری رامشخص کرده و در اولویت قرار دهند.
- ✓ سایر فعالیت ها به دو گروه تقسیم می شوند: فعالیت هایی که بهتر است انجام شوند و فعالیت هایی که اگر انجام نشوند مشکلی بوجود نمی آید. فعالیت هایی که بهتر است انجام شوند در رتبه دوم اهمیت قرار می گیرند.
- ✓ افراد می توانند فعالیت های غیرضروری را در صورتی که فرصت داشتند انجام دهند.

گام هفتم- آموزش روش های آرام سازی

در زیر تمرین تنفس شکمی که یکی از روش های آرام سازی است جهت آموزش به مراجع معرفی می شود:

تمرین آرامش (تنفس شکمی)

- i. در وضعیت راحتی روی زمین یا صندلی بنشینید.
 - ii. کیف پول، کمر بند یا سایر وسایل (موبایل) را از روی پیراهن، شلوار یا لباس خود خارج کنید.
 - iii. شانه ها را شل کنید.
 - iv. دستان خود را روی شکم خود قرار دهید.
 - v. اکنون چشمان خود را ببندید.
 - vi. یک نفس طولانی، عمیق و ملایم بکشید و این نفس طولانی و عمیق را به شکم بفرستید، بنابراین معده شما منبسط می شود (شانه ها را آرام نگه دارید).
 - vii. بازدم را انجام دهید یا به آرامی نفس بکشید. اکنون می توانید احساس کنید که وقتی نفس از بدن خارج می شود، شکم به طور طبیعی به سمت داخل کشیده می شود.
 - viii. این تنفس شکمی را حداقل ۱۰ بار انجام دهید (دم و بازدم را به آرامی انجام دهید).
- در پایان از فرد بهبود یافته بخواهید در طول هفته تمرینات آرام سازی را روزانه و منظم انجام دهد.

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

جلسه دوم : مهارت تاب آوری و سازگاری

➤ آموزش مهارت تاب آوری - ۲۰ دقیقه

➤ آموزش روش های سازگاری با تغییرات - ۲۵ دقیقه

در مسیر زندگی پیچ و خم های زیادی وجود دارد. مشکلات روزمره، حوادثی مانند مرگ یکی از عزیزان، یک حادثه تغییر دهنده زندگی یا یک بیماری جدی که تأثیر ماندگارتری بر ما دارند، ما را با چالش های گوناگون رو به رو می کنند. این تغییرات، بر افکار و احساسات افراد اثر می گذارند. با این وجود انسان به کمک ویژگی سازگاری و انعطاف پذیری در طول زمان با تغییر شرایط و استرس ناشی از آن کنار می آید.

روانشناسان، تاب آوری را فرآیند **سازگاری مناسب** در برابر ناملازمات، آسیب ها، فجایع، تهدیدها یا سایر منابع قابل توجه استرس مانند: مشکلات خانوادگی، مشکل در روابط، مشکلات جدی سلامتی، مشکلات شغلی و مالی تعریف می کنند.

تاب آوری، انعطاف پذیری یا بازگشت به شادی و موفقیت پس از گذارندن تجربیات دشوار است و می تواند رشد شخصی عمیقی را برای فرد به همراه داشته باشد. تاب آور بودن به این معنی نیست که فرد هیچ گاه دچار مشکل یا پریشانی نمی شود. هنگامی که افراد در زندگی خود دچار مشکلات و آسیب های اساسی می شوند، معمولاً استرس و رنج عاطفی شدیدی را تجربه می کنند. افرادی که تاب آوری بالاتری دارند، در حین پشت سر گذاشتن شرایط دشوار، قادر هستند در این مسیر رشد کرده و زندگی خود را بهبود بخشند. تاب آوری یک ویژگی شخصیتی قابل رشد است که همه افراد می توانند روش ارتقای آن را بیاموزند و به کار بندند.

تمرکز بر چهار مولفه اصلی ذیل می تواند افراد را در افزایش مقاومت و یادگیری از تجربه های سخت و آسیب زا توانمند کند:

- ارتباط
- سلامتی
- تفکر سالم
- یافتن هدف و معنادر زندگی

در این قسمت شما به آموزش مهارت تاب آوری به بهبودیافتگان کووید-۱۹ می پردازید .

ابتدا تعریف تاب آوری را به مراجع آموزش دهید:

"تاب آوری یک ویژگی فردی است. این ویژگی به ما کمک می کند در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر، با استفاده از ظرفیت های موجود چالش ها و آزمون ها را پشت سر گذاشته و از آنها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود و دستیابی به موفقیت و رشد زندگی فردی استفاده کنیم."

ویژگی های افراد تاب آور کدامند؟

- افراد تاب آور آگاهانه و هشیار عمل می کنند.
- آن ها رو به رو شدن با موانع را بخشی از زندگی هر انسان می دانند.

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

- منبع کنترل افراد تاب‌آور بیشتر درونی است. آن‌ها سهم خود را در تصمیم‌گیری‌ها می‌پذیرند و نتیجه به دست آمده را تابعی از عوامل قابل کنترل مانند تلاش، نگرش و آماده بودن می‌دانند.
- این افراد مهارت‌های حل مسئله را به کار می‌گیرند.
- افراد تاب‌آور روابط محکم اجتماعی دارند. از دیگران کمک می‌گیرند و به دیگران کمک می‌کنند.
- آن‌ها خود را قربانی شرایط نمی‌دانند.
- افراد تاب‌آور در زندگی خود هدفمند هستند.

برای بررسی نیاز اصلی مراجع از وی بپرسید:

- "کدامیک از این ویژگی‌ها را در خود می‌یابید؟"
- "به نظر شما کدامیک از این ویژگی‌ها نیاز به تقویت دارند؟"

برای تقویت تاب‌آوری و سازگاری با مسائل بعد از بهبود کووید-۱۹، موارد ذیل را بر حسب نیاز مراجع، با او در میان بگذارید:

۱. برقراری ارتباط

تاب‌آوری به عبور سالم از همه‌گیری کووید-۱۹ کمک می‌کند. همه مردم برای انعطاف‌پذیری و سازگاری، به پشتیبانی یکدیگر، پشتیبانی سیستم مراقبت‌های بهداشتی و بسیاری از سیستم‌های دیگر جامعه نیاز دارند.

از مراجع در مورد روابط اجتماعی وی جویا شوید:

- آیا با افراد خانواده خود در ارتباط هستید؟
- چه مدت زمانی را با آن‌ها می‌گذرانید؟
- آیا بیماری بر روابط شما با دوستانان اثر گذاشته است؟ این تاثیر چگونه بوده است؟ (در اینجا از اثر بیماری بر کیفیت و کمیت روابط بیمار از جمله تعداد دوستان و تعداد دفعات تماس با آن‌ها در طول هفته، پرس و جو کرده و در صورتی که فرد در دوران بیماری رنجش‌هایی از اطرافیان به دل دارد آن‌ها را بررسی کنید).
- آیا اعتماد شما به دیگران تغییری کرده است؟ چگونه؟ بیشتر شده است یا کمتر؟

پس از بررسی کمی و کیفی روابط اجتماعی فرد، موارد زیر را یادآوری کنید:

▪ روابط اجتماعی خود را گسترده‌تر کنید: داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم با افراد همدل، قابل

اعتماد و دلسوز که احساسات ما را تایید می‌کنند، عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان است و هنگام بروز بحران‌های زندگی، پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می‌شود. روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید (در وضعیت پاندمی کنونی برقراری روابط از طریق فضای مجازی در اولویت قرار دارد).

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

- **دلبستگی‌های مثبت ایجاد کنید:**، برگزاری جلسات کاری، ایجاد سرگرمی، انجام تمرینات ورزشی و دیدار با دوستان و آشنایان به تداوم دلبستگی‌ها کمک می‌کند. حتی در زمان کووید هم مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم‌کننده‌ی سالم، عضویت در گروه‌های مذهبی، حضور در باشگاه‌های ورزشی، شرکت در کلاس‌های هنری و انجمن‌های علمی به صورت آنلاین امکان‌پذیر است. هنگام رویارویی با مشکلات این فعالیت‌ها موجب حفظ آرامش می‌شود.
- **آموختن مهارت‌های جدید را ادامه دهید.** استفاده هدفمند از شبکه‌های مجازی با هدف آموزش و یادگیری باعث تداوم اتصال اجتماعی همراه با حفظ فاصله فیزیکی می‌شود.

۲. سلامتی

- عوامل مهمی در سازگاری و انعطاف‌پذیری دخالت دارند.. معمولاً زمانی که "احساس سلامتی" ندارید یا دچار "مشکل خواب" شده‌اید، انعطاف‌پذیری شما کاهش می‌یابد. پس از بهبودی از بیماری کووید-۱۹، احساس خستگی ممکن است تا مدتی ادامه پیدا کند و فرد انرژی لازم را برای برقراری ارتباط با دیگران نداشته باشد. اگر در بیمارستان بستری شده یا در خانه قرنطینه بوده‌اید و خانواده قادر به ملاقات با شما نبوده‌اند، حالا می‌خواهند وقت بیشتری را با شما بگذرانند یا همچنان نگران سلامتی شما باشند و بخواهند دائم از شما مراقبت کنند. همچنین ممکن است خانواده احساس ناراحتی یا اضطراب شما را درک نکنند. از سوی دیگر اگر قبل از ابتلا به کووید-۱۹ احساس سلامتی کافی داشتید، تجربه ناگهانی احساس ضعف و از دست دادن قدرت و استقامت می‌تواند برایتان یک شوک باشد و اضطراب، غم یا تضعیف روحیه به همراه داشته باشد. همه این موارد ممکن است انعطاف‌پذیری شما را تحت تاثیر قرار دهد. استراحت در منزل پس از ترخیص از بیمارستان یا کاهش علائم بیماری (در صورت ابتلا بدون بستری)، اغلب یک تجربه بسیار مثبت است. توجه داشته باشید که پس از بهبودی، نیاز به استراحت بیشتری در رختخواب دارید و مدتی طول می‌کشد تا برای کارهای روزمره‌ای که قبلاً به راحتی انجام می‌دادید، توانایی لازم را کسب کنید.
- اگر پدر یا مادر هستید، تجربه خستگی یا ادامه بعضی دیگر از علائم بیماری مانع انجام وظایف شما می‌شود و ممکن است احساس ناخوشایندی برایتان ایجاد کند. به یاد داشته باشید شما هنوز به طور کامل والدین فرزندانان هستید و بتدریج قادر خواهید بود همه کارهایی را که در نظر دارید، در طول دوره بهبودی انجام دهید. فکر کردن در مورد مسائل، گوش دادن یا مشاوره دادن و انجام کارهای مشترک از جمله کارهایی هستند که در این زمان می‌توانید با فرزندانان انجام دهید.
- شما ممکن است پس از بیماری علایمی را تجربه کنید که کمتر برای اطرافیان قابل درک است. ممکن است اطرافیان شما انتظار داشته باشند رفتار شما بلافاصله بعد از برطرف شدن علائم بیماری، مثل قبل از ابتلا به کووید باشد. در مورد تجربه‌های جسمی و روانی خود در این دوران با دیگران صحبت کنید و به آن‌ها بگویید بعد از مدتی این علائم برطرف خواهند شد.

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

در پایان این قسمت پرداختن به نکات زیر ضروریست:

- به تغذیه مناسب، خواب کافی و انجام تمرین های ورزشی فرد توجه کنید. تغذیه مناسب، خواب مناسب و ورزش، سبب پرورش هیجان های مثبت شده و از بروز هیجان های منفی می کاهند.
- فرد را به انجام فعالیت های ساده ورزشی مثل پیاده روی روزانه ترغیب کنید.
- در صورتی که مراجع مشکل خواب داشت، بهداشت خواب را به وی آموزش دهید.
- در صورتی که در رعایت رژیم غذایی سالم دچار مشکل بود وی را به کارشناس تغذیه ارجاع دهید.
- در صورتی که علائم بیماری مانند تنگی نفس یا دشواری در تنفس در فرد ادامه پیدا کرده و نگران است از او بخواهید به پزشک خود مراجعه کند.

۳. تفکر سالم

از مراجع بخواهید که زندگی کردن در لحظه و لذت بردن از امروز و اکنون را تمرین کند و از اینکه این بیماری سخت را پشت سر گذاشته است حتی اگر هنوز مشکلاتی را تجربه می کند شادمان و نیز خوش بین باشد: نگاه واقع بینانه توأم با مثبت اندیشی سبب می شود درک مناسبی از مسائل داشته باشد و به شیوه ای مناسب عمل کند. تمرکز بر زمان حال و حل موفقیت آمیز مشکلات روزمره به فرد کمک می کند تا نسبت به حل مشکلات بزرگ تر اعتماد به نفس بیشتری کسب کند. توصیه های زیر برای مراجع سودمند خواهد بود:

- پس از یک بیماری جدی، نگرانی در مورد دوباره بیمار شدن یا بیمار شدن عزیزانتان طبیعی است. در این موارد با دوستان و خانواده، یا پزشکتان صحبت کرده و برای مقابله با این نگرانی ها از مواجهه با هر موردی که ممکن است شما را در معرض نگرانی های غیرواقعی و بیشتر قرار دهد، اجتناب کنید.
- در برخی از بیماران، تجربه بیماری شدید و یا بستری با کووید-۱۹ ممکن است بسیار ناراحت کننده باشد. مثلاً ممکن است بیمار تجربه هایی مانند توهم را تجربه کرده باشد یا بعد از بهبود هم آن را تجربه کند. این اتفاقات سخت ممکن است در خاطرات شما نفوذ کنند و حتی بعد از یک ماه یا بیشتر، یادآوری آن بسیار ناراحت کننده شود. در این صورت برای کسب راهنمایی، حمایت و پشتیبانی بیشتر با پزشک یا روانشناس خود تماس بگیرید.
- تفکر، تمرکز و تصمیم گیری شما با گذشت زمان بهتر می شود. به خاطر داشته باشید که درگیر یک حادثه آسیب زا شده اید و مشکلاتی که تجربه می کنید به دلیل همین حادثه و بخشی از مراحل بهبود است.
- سعی کنید روال معمول خود را تا جایی که می توانید حفظ کنید. داشتن فعالیت و برنامه ی روزانه می تواند حواس شما را از توجه به این موضوعات منحرف کند. توقع بیش از حد از خود نداشته باشید. کارها را کندتر انجام دهید و راه بهبود را بصورت تدریجی طی کنید.
- خود یا اطرافیان را به خاطر اضطراب و غمگینی در این ایام سرزنش و یا قضاوت نکنید.
- محدود کردن استفاده از واژه های منفی و جایگزینی آن ها با واژه های مثبت را تمرین کنید. مثلاً هنگام فکر کردن یا صحبت کردن به جای استفاده از واژه "نگرانی" از کلمات و مفاهیم مثبت مانند "آماده بودن" استفاده کنید.

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

- برای به دست آوردن اطلاعات، از چند منبع اطلاعاتی معتبر استفاده کنید و در ساعت‌های مشخصی از روز آنها را مرور کنید (به این تصمیم خود پایبند بمانید).
- به خود یادآوری کنید که موقعیت سخت کنونی تمام می‌شود و بدانید که عده زیادی از مردم خوب و سالم خواهند بود. زمان همواره به کمک بشر می‌آید.

یافتن هدف و معنا در زندگی

همه انسان‌ها انتظارات و خواسته‌هایی در زندگی دارند که یا آن‌ها را فراموش کرده‌اند و یا دسترسی به آن‌ها را غیر ممکن می‌دانند. زنده کردن رویاها و اهداف و حرکت به سمت آن‌ها به زندگی فرد معنایی دوباره می‌بخشد.

از مراجع بخواهید:

- رویاها و اهداف خود را به یاد آورد.
- هرروز صبح که از خواب بیدار می‌شود اهداف خود را مرور کند.
- اهداف قابل دسترسی که با شرایط فعلی او هماهنگ است را انتخاب کند.
- برای رسیدن به اهداف خود برنامه ریزی کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت داشته باشد.
- هر روز یا هر هفته یک کار نو خلق کند یا کارهای خود را به شیوه جدیدی انجام دهد.
- به خاطر داشته باشد نیازی نیست کار بزرگی انجام دهد. مثلاً، انجام کارهای روزمره مانند پختن یک غذا به روشی جدید، تغییر در الگوی درس خواندن یا رفتن به سر کار از مسیرهای مختلف، همه ارزشمند هستند.
- معنویت را در خود تقویت کند: افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی‌ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می‌کنند، آرامش و امنیت بهتری را تجربه می‌کنند.

و در نهایت به او یادآوری کنید :

طبیعی است که "فراز و نشیب‌هایی" را تجربه می‌کنید، اما شما توانایی‌های خود را دارید و این تجربیات، بعد از این بیماری محتمل هستند.

❖ توصیه‌های دیگری برای خودمراقبتی در تاب‌آوری (جهت مطالعه بیشتر)

- تقویت عزت نفس: عزت نفس نقش مهمی در کنار آمدن با استرس‌های زندگی دارد. چنانچه توانمندی‌های خود را باور داشته باشید، در مقابله با مشکلات بسیار مؤثرتر عمل می‌کنید.
- انعطاف‌پذیری نسبت به تغییرات: تغییرات در زندگی گریزناپذیرند، اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید، همواره در بیم و هراس باقی می‌مانید و توانایی مواجه شدن با آنها را از دست می‌دهید.
- احساس کنترل بر زندگی: در شرایط جهان‌گیری کرونا تغییرات بسیاری در زندگی بشر رخ داده و احساس عدم کنترل بر شرایط را تشدید کرده است. به بهبودیافتگان بیاموزید با تمرکز بر روی چیزهای ثابتی که هنوز در کنترل دارند مثل محیط زندگی شخصی خود، می‌توانند با تغییرات این همه‌گیری بهتر کنار بیایند.
- آموختن مهارت‌های سالم و کارآمد برای مقابله با مشکلات: اگر مقابله‌های مسئله‌مدار و هیجان‌مدار سالم و کارآمد را بیاموزید، به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزن غنی و پرمحتوایی از راهکارهای مفید دارید که برحسب موقعیت می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

- خلق لحظات شاد. همه ما به لحظات گرم، شاد و لذت بخش نیاز داریم، زمان هایی را در روز برای خوشی های کوچک پیدا کنید. با عزیزانتان بیشتر در تماس باشید و یا فیلم های خنده دار ببینید.
- مقابله با ناامیدی. به تعویق افتادن کارها می تواند سبب ناامیدی شود. این ناامیدی در صورتی که فرد کسی را نیز از دست داده باشد بسیار شدیدتر است. این یک رنج عمومی است که مردم زیادی در دنیا آن را تجربه می کنند و ما در این رنج با هم شریک هستیم. به یاد داشته باشید که تنها نیستید: همه این احساسات عمیق و دردناک انسانی را تجربه می کنند، اگرچه ممکن است علل متفاوت باشد. با خود بگویید: "رنج بخشی از زندگی است" یا "همه ما اینگونه احساس می کنیم" یا "همه ما در زندگی خود مبارزه می کنیم".
- ایجاد نظم در فعالیت های روزمره. کارهایی مانند تماس با یک دوست، ورزش روزانه، پختن غذا یا ضدعفونی کردن محیط زندگی خود و کارهایی از این دست، تا حدودی توانایی کنترل بر زندگی را در ما افزایش می دهد و از ناخشنودی یا ترس هایمان می کاهد. بر زندگی روزمره متمرکز شوید. کارهایی مانند منظم کردن خانه، پرورش گیاه، مطالعه، تماشای فیلم های مورد علاقه به سازگاری بیشتر با شرایط کمک می کند.

معرفی خطوط پشتیبان

معرفی خطوط پشتیبان توسط کارشناس سلامت روان به بهبود یافتگان کمک می کند تا در صورت نیاز بتوانند از خدمات مشاوره ای بهره مند شوند. این خطوط پشتیبان، شماره تماس های مراکز تحت پوشش، مراکز ۱۶ یا ۲۴ ساعته ای خدمات جامعه سلامت، خطوط مشاوره بهزیستی و ۱۴۸۰ هستند که در اختیار مراجعان گذاشته می شوند.

پیگیری

افراد بهبود یافته به منظور پیگیری از بروز اختلالات روان پزشکی و شناسایی و درمان زود هنگام آن براساس فلوچارت و دستورالعمل پیوست به مدت یک سال هر سه ماه یکبار به صورت تلفنی پیگیری می شوند و در صورتی که در پیگیری غربال مثبت شدند برای ویزیت پزشک به مرکز فراخوانده می شوند.

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

پیوست اول - آموزش بهداشت خواب

خواب خوب و کافی شبانه نیروی از دست رفته بدن و مغز را به شما برمی گرداند، تا بتوانید با انرژی بیشتر و توان ذهنی بهتری در روز بعد با استرس ها و مشکلات زندگی مقابله کنید و به همین دلیل یکی از روش های مهم مقابله با استرس محسوب می شود. وقتی خواب خوبی نداشته باشیم، نه تنها توان ذهنی مان برای مواجهه موثر با مشکلات و استرس های روزانه کاهش پیدا می کند بلکه مقاومت بدن مان هم کاهش پیدا می کند و در برابر ابتلا به بیماری ها آسیب پذیر می شویم.

- گاهی ممکن است در شرایط عادی هم خواب خوبی نداشته باشید و گاهی شرایط پر استرس می تواند موجب بروز مشکلات خواب شود. مشکلات خواب، انواع مختلفی دارد. مشکل در ابتدای خواب و بیدار شدن در اواسط شب بیشتر در زمان هایی دیده می شود که در طول روز استرس داریم. در اینجا توصیه هایی برای کاهش بی خوابی و مشکلات خواب به شما ارائه می شود که می تواند به شما کمک کند خواب بهتری داشته باشید:
- ممکن است روال معمول زندگی شما شامل ساعات کاری، درس خواندن، و اوقات فراغت تغییر کرده باشد و این تغییرات روی زمان خوابیدن شما تاثیر گذاشته باشد ممکن است بیدار ماندن تا نیمه های شب و دیر بیدار شدن در صبح روز بعد، تبدیل به الگوی خواب شما شده باشد. این الگوی خواب، عملاً کیفیت خواب را کاهش داده و ممکن است موجب خواب آلودگی در طی روز و بروز مشکلاتی در انجام کارهای روزمره شود، بنابراین بسیار مهم است که به روال سابق برنامه خواب خود برگردید و سعی کنید سر ساعت معینی قبل از نیمه شب به رخت خواب بروید و این کار را هر شب انجام دهید.
- اگر همه گیری کرونا، نگرانی های متعدد و زیادی برای شما ایجاد کرده و این افکار مانع از به خواب رفتن شما می شود، زمان خاصی را به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه در عصرها تحت عنوان "ساعت نگرانی" برای خود تعیین کنید و در این زمان به چیزهایی که شما را نگران می کند فکر کنید ولی پس از اینکه این زمان به اتمام رسید، فکر کردن به نگرانی را تمام کنید. اگر افکار منفی در زمان خوابیدن دوباره به ذهنتان آمد، به خودتان بگویید فردا عصر در "ساعت نگرانی" می نشینم و به آن فکر می کنم و سپس سعی کنید این افکار را از ذهنتان پاک کنید و به آن فکر نکنید. به خاطر داشته باشید زمان نگرانی نباید نزدیک به زمان خوابیدن باشد.
- سعی کنید قبل از خواب ذهن خود را آرام کنید. برای مثال، استفاده از وسایل الکترونیک شامل گوشی های هوشمند، تبلت، لپ تاپ و ... را در عصرها محدود کنید و به ویژه یک ساعت قبل از زمان خواب، از نگاه کردن به صفحه این وسایل خودداری کنید و حتی تلویزیون را نیز خاموش کنید. در عوض، سعی کنید دوش ولرم بگیرید، فعالیت های آرام سازی را انجام دهید، یک کتاب خوب بخوانید و به موسیقی آرام گوش دهید. این کارها به آرام شدن بدن و ذهن کمک کرده و شما را برای یک خواب خوب شبانه آماده می کند.
- در ساعات نزدیک به زمان خواب، قهوه و چای نخورید و مصرف نوشابه های انرژی زا و سیگار را نیز در طول روز کاهش دهید.
- سعی کنید شب ها، یک شام سبک بخورید و در صورت تمایل قبل از خواب، یک لیوان شیر گرم بنوشید.
- از اتاق خواب و رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید و به ویژه گوشی تلفن همراهتان را با خود به رختخواب نبرید. این کار باعث می شود رختخواب فقط با یک خواب آرام، تداعی شود و به خواب رفتن را آسان تر کند.

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

- وقتی به رخت خواب می‌روید سعی کنید چند نفس عمیق بکشید و به چیزهای خوشایند فکر کنید و یا آنها را در ذهنتان مجسم کنید. این می‌تواند یک خاطره خوب در گذشته و یا تصور کردن یک اتفاق خوشایند در آینده باشد. علاوه براین، تصویرسازی‌های ذهنی خوشایند نیز کمک کننده است.

اگر این اقدامات را حداقل برای یک هفته انجام دادید و مشکل خواب تان برطرف نشد و یا مشکل خواب در انجام کارهای روزانه شما تداخل ایجاد می‌کند، به نزدیک ترین مرکز خدمات جامع سلامت به محل سکونت خود مراجعه و حتما درخواست نمایید که توسط پزشک ویزیت شوید. پزشک می‌تواند به شما کمک کند و در صورت لزوم شما را به متخصص روانپزشکی ارجاع دهد.

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

پیوست دوم - آموزش روش های آرام سازی

یکی از مهمترین کارهایی که باید انجام دهیم آرام کردن بدن و ذهن با روش های مختلف آرام سازی است. در ادامه دو روش اصلی آرام سازی توضیح داده شده است:

تنفس عمیق

تنفس عمیق یک اثر آرام بخش بر کل بدن دارد. با استفاده از این روش یاد می گیرید که چطور نفس بکشید که هم بدن و هم ذهن تان آرام شود. در ابتدا، سعی کنید این روش را در مواقعی که خیلی مضطرب نیستید، تمرین کنید. وقتی در اجرای آن مهارت پیدا کردید می توانید هر زمان که احساس تنش و اضطراب کردید از این روش استفاده کنید و خود را آرام سازید. به خاطر داشته باشید که در ابتدا یک مقدار تمرین لازم است تا اثرات مثبت آرام سازی را در خود احساس کنید. قبل از آغاز تمرین، بدن خود را در یک حالت آرام قرار دهید. دست ها و پاها را خود را شل کنید و اجازه دهید کاملاً راحت و آویزان باشند

- حالا یک دست خود را بر روی شکم قرار دهید و تصور کنید یک بادکنک درون آن قرار دارد. وقتی عمل دم را انجام می دهید، انگار دارید آن بادکنک را باد می کنید. وقتی عمل بازدم را انجام می دهید، هوای داخل بادکنک فرضی خارج می شود و شکم شما صاف می شود.
- قدم بعدی این است که سرعت تنفس خود را کم کنید، به طوری که عمل دم سه ثانیه و عمل بازدم هم سه ثانیه طول بکشد.
- نفس بگیرید... ۱، ۲، ۳. حالا نفس را بیرون بدهید... ۱، ۲، ۳.
- عمل دم و بازدم را چند بار تکرار کنید.
- لازم نیست نگران تعداد دفعات تنفس و شمارش دقیق آنها باشید.
- فقط سعی کنید سرعت تنفس تان را کم کنید.
- حالا باز هم سرعت تنفس خود را پایین تر از قبل بیاورید. بسیار آرام، هوای داخل ریه های تان را خالی کنید.
- اگر احساس سرگیجه و سبکی سر داشتید، احتمالاً دارد بیش از حد عمیق یا سریع نفس می کشید.
- بعد از خالی شدن ریه ها و قبل از شروع نفس جدید، تا سه شماره بشمارید. اجازه دهید هوا با کمترین سرعت وارد ریه های تان بشود.
- به هوایی که وارد سوراخ بینی تان می شود و از آن خارج می شود، توجه کنید.
- حرکات آرام شانه های تان را کاملاً احساس کنید.
- حرکت رفت و برگشت قفسه سینه خود را ببینید.
- به بالا و پایین رفتن شکم خود توجه کنید.
- اجازه ندهید افکار دیگری وارد ذهن تان بشود.
- فقط بر روی تنفس خود تمرکز کنید.
- سرعت تنفس را باز هم کمتر کنید و نفس خود را بیرون بدهید.
- سپس دوباره روی محیط اطراف خود تمرکز کنید.
- در آخر تمرین سعی کنید با دنیای بیرون از بدن تان ارتباط برقرار کنید.

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

- انجام این تمرین معمولاً ۵ دقیقه وقت می‌گیرد ولی می‌توانید آن را در زمان کوتاه‌تری (مثلاً یک الی دو دقیقه) یا زمان طولانی‌تری (بین ۱۵ الی ۲۰ دقیقه) انجام بدهید.

آرام‌سازی تدریجی عضلانی

آرام‌سازی تدریجی عضلانی، یکی از روش‌های خوب برای مقابله با استرس است چون ضربان قلب و فشار خون را پایین می‌آورد، سرعت تنفس را کم می‌کند، تنش عضلات را کم می‌کند و به طور کلی بدن را در حالت آرامش قرار می‌دهد. در این قسمت روش آرام‌سازی عضلانی توضیح داده شده است. توجه داشته باشید اگر در جایی از بدن خود، درد یا آسیب دیدگی دارید، تمرین مربوط به آن قسمت را انجام ندهید.

- راحت بنشینید و به عقب تکیه دهید یا روی زمین دراز بکشید.
- اگر راحت بودید می‌توانید چشمانتان را ببندید.
- با تنفس عمیق شروع کنید.
- روی هوایی که ریه‌های‌تان را پر می‌کند، تمرکز کنید.
- نفس خود را به مدت ۳ ثانیه نگه دارید.
- پس از آن یک مکث کوتاه داشته باشید.
- حالا به آرامی هوا را از ریه‌هایتان بیرون بدهید.
- اجازه دهید سفتی و انقباض از بدن‌تان دور شود.
- دوباره نفس دیگری بگیرید و برای ۳ ثانیه هوا را نگه دارید.
- یک مکث کوتاه داشته باشید.
- دوباره، به آرامی هوا را بیرون بدهید.
- حالا باز هم آرام‌تر، یک نفس دیگر بگیرید.
- ریه‌هایتان را از هوا پر کنید و برای ۳ ثانیه هوا را نگه دارید.
- یک مکث کوتاه داشته باشید.
- به آرامی هوا را بیرون داده و خارج شدن تنش را از بدن‌تان احساس کنید.
- حالا به پاهایتان توجه کنید.
- پاهای‌تان را با خم کردن انگشتان و کف پا، منقبض کنید.
- برای ۷ ثانیه این انقباض را نگه دارید. و به حسی که دارید، دقت کنید.
- ۵ ثانیه مکث کنید.
- پاها را شل کنید.
- احساس می‌کنید تنش از بدن‌تان خارج شده است؟
- در قدم بعد، روی ساق پاها تمرکز کنید.
- ماهیچه‌های ساق پاهای‌تان را منقبض کنید.
- برای ۷ ثانیه آنها را سفت نگه دارید و تنش را در پاهایتان احساس کنید.
- ۵ ثانیه مکث کنید.
- پاهایتان را رها کنید. حس می‌کنید تنش از بدن‌تان خارج شده است؟
- یادتان باشد که تنفس عمیق را همچنان ادامه بدهید.

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

- سپس ماهیچه‌های ران‌ها و لگن خود را منقبض کنید.
- برای این کار، می‌توانید ران‌ها را به مدت ۷ ثانیه به یکدیگر فشار دهید.
- حواستان باشد که انقباض‌ها را در حدی انجام دهید که بدن‌تان کوفته نشود.
- ۵ ثانیه مکث کنید.
- حالا رهاش کنید.
- تنشی که از بدن‌تان خارج می‌شود را احساس کنید.
- سپس عضلات شکم را منقبض کنید.
- برای این کار، می‌توانید شکم خود را به داخل بکشید.
- سعی کنید فشار را بیشتر کنید و مدت ۷ ثانیه حالت انقباض را نگه دارید.
- ۵ ثانیه مکث کنید.
- تنش را آزاد کنید.
- اجازه بدهید بدن‌تان در هر وضعیتی که راحت‌تر است قرار گیرد.
- تنشی که از بدن‌تان خارج می‌شود را احساس کنید.
- به تنفس عمیق همچنان ادامه دهید.
- هوا را به آرامی وارد ریه‌های‌تان کنید و به آن توجه کنید.
- نفس‌تان را در سینه حبس نگه دارید.
- یک مکث کوتاه داشته باشید.
- هوا را به آرامی بیرون دهید.
- هوا را در حالی که از ریه‌های‌تان خارج می‌شود احساس کنید.
- سپس ماهیچه‌های کمرتان را با نزدیک کردن شانه‌ها از پشت منقبض و برای ۷ ثانیه آنها را در همین وضعیت نگه دارید.
- بدون اینکه بدن‌تان را کوفته کنید، تا جایی که می‌توانید آنها را به هم فشار دهید و در همان وضعیت نگه دارید.
- ۵ ثانیه مکث کنید.
- انقباض عضلات کمر را آزاد کنید.
- تنشی که از بدن‌تان خارج می‌شود را احساس کنید.
- به تفاوت وضعیت بدن‌تان در وضعیت راحت دقت کنید.
- دست‌های‌تان را مشت کنید و فشار دهید.
- مشت‌ها را برای ۷ ثانیه نگه دارید.
- ۵ ثانیه مکث کنید.
- بازوهایتان را برای ۷ ثانیه سفت کنید.
- سپس انقباض رها کنید.
- ۵ ثانیه مکث کنید.
- شانه‌هایتان را بالا ببرید و برای ۷ ثانیه آنها را در همین وضعیت نگه دارید.
- شانه‌هایتان را رها کنید. ببینید چطور انگشتان، دست‌ها، بازوها و شانه‌هایتان احساس رهایی و افتادگی پیدا می‌کنند.
- ۵ ثانیه مکث کنید.
- حالا نوبت گردن و سر است:

بسته خدمتی مداخلات سلامت روان در بهبودیافتگان کووید ۱۹

- گردنتان را بچرخانید تا جایی که چانه‌تان شانه راست‌تان را لمس کند. این وضعیت را به مدت ۷ ثانیه نگه دارید. گردن‌تان را به حالت اولیه برگردانید و برای ۷ ثانیه استراحت کنید.
- گردن‌تان را دوباره بچرخانید تا جایی که چانه‌تان شانه چپ‌تان را لمس کند و این وضعیت را به مدت ۷ ثانیه نگه دارید. گردن‌تان را به حالت اولیه برگردانید و برای ۷ ثانیه استراحت کنید.
- گردن‌تان را طوری خم کنید که چانه‌تان، قفسه سینه شما را لمس کند و این وضعیت را به مدت ۷ ثانیه نگه دارید. گردن‌تان را به حالت اولیه برگردانید و برای ۷ ثانیه استراحت کنید.
- تا جایی که گردنتان به عقب خم می‌شود سرتان را به عقب ببرید. دوباره آن را به حالت اولیه برگردانید و برای ۷ ثانیه استراحت کنید.
- مکث کوتاهی داشته باشید.
- همچنان به تنفس عمیق ادامه دهید.
- عمل دم را به آرامی انجام دهید.
- به هوایی که وارد ریه‌هایتان می‌شود، توجه کنید.
- هوا را در سینه حبس نگه دارید.
- به آرامی هوای حبس شده را بیرون بدهید و به آن توجه کنید.
- حالا به صورت می‌رسیم:
- با محکم بستن چشم‌ها شروع کنید و تا جایی که می‌توانید آنها را همین‌طور محکم بسته نگه دارید.
- سپس چشمان‌تان را باز کنید و برای ۷ ثانیه استراحت کنید.
- فک پایین و بالا را تا جایی که می‌توانید روی هم فشار دهید و برای ۷ ثانیه آنها را در این وضعیت نگه دارید.
- سپس فک خود را آزاد کنید.
- ۵ ثانیه مکث کنید.
- در پایان، کل بدن خود را منقبض کنید. پاها، ساق و ران پاها، شکم و سینه، بازوها و سر و گردن را بدون اینکه بدن‌تان کوفته شود، محکم‌تر منقبض کنید نگه دارید.
- ۵ ثانیه مکث کنید.
- این تمرین بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد. ابتدا این روش را در زمانی که نسبتاً آرام هستید تمرین کنید و وقتی مهارت کافی را به دست آوردید می‌توانید برای کاهش تنش و اضطراب از آن استفاده کنید.
- روش موثر دیگر آرام سازی، تصویر سازی‌های ذهنی خوشایند است. برای این کار در ذهن‌تان تصور کنید در یک مکان زیبا و آرام بخش هستید. به جزئیات این مکان فکر کنید و سعی کنید از همه حواستان استفاده کنید. برای مثال اگر تصور می‌کنید در طبیعت هستید، سعی کنید خنکی چمنی را که روی آن دراز کشیده اید، صدای پرندگان، و یا طعم لذت بخش را برای خود تصور کنید.