



مدیریت استرس

در

همه گیری کرونا





مقدمه



- همه گیری بیماریهای نوپدید از جمله معضلات حوزه بهداشت عمومی
- تغییر الگوی بروز و شیوع
- سرعت بالای انتشار و ابتلای جمعیت قابل توجه در بازه زمانی کوتاه



- پیامدهای روانشناختی



• (روزنبام، ۲۰۲۰) کرونا ویروس COVID-19 دسامبر ۲۰۱۹



• استرس روانی و جسمی

• مرگ و میر زیادی

(وانگ و همکاران، ۲۰۲۰): در بسیاری از جوامع، تقریباً همه جنبه های زندگی روزمره به آشفتگی تبدیل شده است،



اضطراب

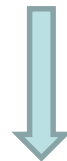
استرس

- فقدان
- عدم احساس مدیریت و کنترل روی شرایط
- اوضاع غیر معمول و غیر قابل پیش بینی
- انباشته شدن فشارهای کوچک

- نشانه های استرس
- جسمی
روانی رفتاری



• استرس = واکنش ذهنی، عاطفی و فیزیکی به احساس خطر از عوامل بیرونی یا درونی



• اختلال در سازگاری

• مشکل ؟

khamseh_110@yahoo.com

عوامل استرس زای حرفه ای

- کاهش تصمیم گیری
- کاهش توانایی مهارت و تعهد کاری،
- نارضایتی از کار،
- عدم کفایت اسودگی،
- کاهش ارزشهای شغلی،
- بیزاری، خستگی از کار،
- غیبت، تاخیر در کار،
- مرخصی های استعلاجی
- کاهش کیفیت مراقبت
- تهدید جان مددجو شود



- رویارویی با بیماران
- داشتن مسئولیت سلامت
- انجام فرایندهای بالینی
- مواجهه با بیماران محتضر
- عدم وجود امکانات کافی
- سروصدای زیاد و نوبت



عوامل استرس زا در همه گیری کرونا



- تیلور و همکاران (۲۰۲۰) پنج عامل استرسزا مربوط به ویروس کرونا
- (۱) در معرض خطر بودن و آلودگی،
- (۲) ترس از پیامدهای اقتصاد ،
- (۳) بیگانه هراسی مرتبط با ویروس کرونا،
- (۴) بررسی اجباری و به دنبال اطمینان خاطر،
- (۵) علائم استرس پس از سانحه.
-



علائم و نشانه های استرس در شرایط همه گیری کرونا



- ترس از ابتلا به بیماری
- حرف زدن مکرر در مورد بیماری
- هوشیاری بیش از حد و وسواس گونه به سلامتی
- کاهش توجه و تمرکز
- دلشوره، بیقراری، کلافه بودن و درماندگی
- تغییر الگوی خواب و تغذیه
- احساس نا امیدي و غمگینی
- انزوای اجتماعی
- اشتغال ذهنی در مورد مرگ خود و یا نزدیکان
- بدتر شدن بیماری مزمن فرد
- افزایش مصرف الکل، مواد مخدر و دیگر داروها



استرس و مقابله



- تفاوت واکنش افراد نسبت به استرس در نوع مقابله

- مقابله، " کوشش‌های هیجانی شناختی و رفتاری است که برای کاهش شدت، غلبه، تحمل یا به حداقل رساندن عوارض فشار روانی و استرس، صورت می‌گیرد."

- راهبردهای مقابله‌ای به فعالیتهای شخص و تلاش‌های معطوف شده به مدیریت کردن مشکلات و هیجان‌ها و متأثر کردن پیامدهای فیزیکی و روان‌شناختی اشاره می‌کند (سامر فیلد و مک کرا، ۲۰۰۰).



- از نظر لازاروس و فولکمن مقابله دو کارکرد مهم دارد:
- **تنظیم هیجان های** ناگوار و درمانده کننده و در پیش گرفتن **کنشی برای تغییر و بهبود مسئله** ای که باعث ناراحتی شده است.

- پارکر و اندلر بررسی فرایند مقابله، افراد را برحسب سه نوع اساسی سبک مقابله ای متمایز می سازند:
- سبک مقابله ای مسئله مدار، سبک مقابله ای هیجان مدار و سبک مقابله اجتنابی .
- مقابله رویکردی هوشیارانه است.

برخی واکنشها **سازگارانه** و برخی **ناسازگارانه** و نامتناسب با شرایط
که نه تنها کمکی نمی کنند بلکه مشکل را تشدید می کنند.



انواع مقابله



سازگار

• هیجان مدار

ناسازگار

• مسئله مدار

• اجتنابی

مروری بر مطالعات

- کمالی ایگلی و حسنی (۱۳۹۲) در افراد مدار دارای سلامت روانی از ابعاد سازگاری فردی - عاطفی بیشتری نسبت به افراد هیجان مدار هستند.
- گونزالز، تین، ساندلر و فریدمن (۲۰۰۱) : مهارت های مسئله مدار، در مقایسه با شیوه های اجتناب از رویارویی، از قدرت پیش بینی کنندگی بیشتری برخوردارند.
- همبستگی منفی بین راهبردهای مقابله ای متمرکز بر حل مسئله و متمرکز بر هیجان با آسیب پذیری در برابر استرس است.
- راهبردهای مقابله ای کم اثر و بی اثر همبستگی مثبتی با آسیب پذیری در برابر استرس دارند.

- عبدلی و همکاران ۱۳۹۹ : سبکهای مقابله ای هیجان مدار و اجتناب مدار به طور مثبت و سبک مقابله ای مسئله مدار به صورت منفی پیش بینی کننده ترس از کرونا ویروس هستند.
- سبک مقابله ای مسئله مدار به عنوان سبک مقابله مؤثر در حوادث استرسزای کرنا ویروس به افراد کمک میکنند تا تحمل پریشی خود را بالا ببرند، روابط اجتماعی خود را افزایش دهند، دیدگاهی از روابط عمیق انسانی ایجاد کنند و اقدامات ارزش محور را در شرایط بیماری همه گیر کرونا ویروس انجام دهند.
- افرادی که از شیوه های ناکارآمد اجتناب مدار و هیجان مدار استفاده میکنند، با وجودی که ممکن است این راهبردها به عنوان راه حل فوری خصوصاً در موقعیت های شدید استرس زا مفید باشد؛ اما برای کاهش استرس به صورت موقتی مفید است



- عطا دخت و پور زرگر (۱۴۰۰): مولفه‌های آشفتگی هیجانی (افسردگی، اضطراب و استرس) با سبک دفاعی رشدیافته و راهبردهای مقابله کارآمد کووید-۱۹، رابطه منفی و با سبک دفاعی رشدنا یافته و راهبردهای مقابله ناکارآمد کووید-۱۹ رابطه مثبت دارد.



تعدادی از روش‌های مسئله‌مدار و هیجان-مدار سالم در همه‌گیری کرونا



- رعایت توصیه‌های کارشناسان و برنامه ریزان بهداشتی کشور
- تفاوت گذاردن بین استرس مفید (کارساز) و استرس غیرمفید (نگران ساز)
- دست‌برد داشتن از جستجوی علائم و نشانه‌های بیماری در خود
- کسب خبر از منابع علمی موثق
- تنفس عمیق
- ورزش کردن
- صحبت با دیگران از طریق تلفن و یا مکالمه تصویری
- نوشتن افکار و نگرانی‌ها
- خواب کافی و انجام کارهای لذت بخش
- مرور افکار و جایگزینی افکار واقع‌بینانه و مثبت به جای افکار بدبینانه، فاجعه ساز و منفی



مدیریت استرس



- تجربه های هیجانی و احساسات فیزیکی ما کاملاً با افکار ما (مرتبط و به هم وابسته است).
- بسیار مهم است که از احساسات خودآگاه شویم و یاد بگیریم آنها را مدیریت کرده و اثرات منفی آن را بر جسم و روان خود کاهش دهیم.
- منظور از مدیریت استرس فراهم کردن شرایط عاری از هر گونه احساس ناخوشایند و آکنده از رضایت و شادمانی نیست. جستجوی شادمانی و آسایش مطلق شبیه رفتن در پی سراب است.



مدیریت استرس

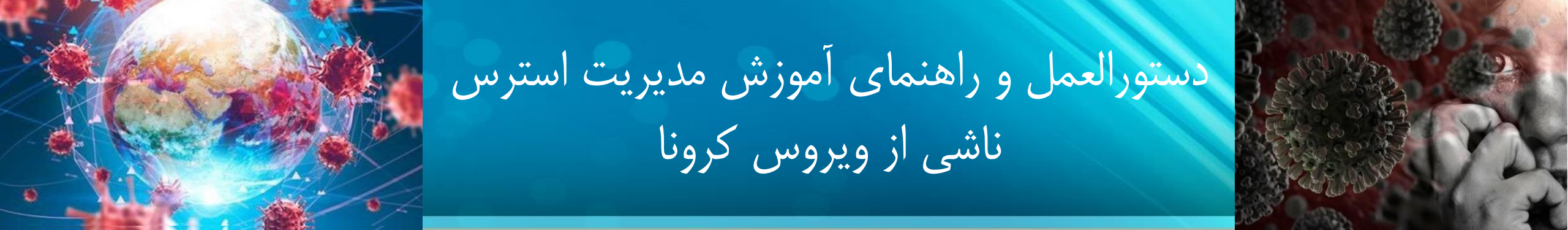


- شناخت استرس و علائم آن
- شناخت مقابله های سالم و ناسالم
- آموزش مقابله سالم (افزایش مهارت های زندگی)
- تغییر الگوی زندگی





- یکی از کارکردهای دین و **سبک زندگی دینی**، ایجاد سیستم مقابله ای کارآمد در برخورد با مشکلات و مشقتهای اجبارگونه زندگی است. بدیهی است که دین به عنوان ارزشی متعالی باعث به وجود آمدن و شکل گیری برخی روحیات و عملکردهایی در زندگی فردی و اجتماعی افراد می شود.
- به عبارت دیگر، دین داری آگاهانه و با معرفت، قویاً میتواند کاملترین شرایط بهداشت روانی را تأمین نماید.



دستورالعمل و راهنمای آموزش مدیریت استرس ناشی از ویروس کرونا

- آگاهی به نشانه های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است.
- تحریک پذیری، عصبانیت، از کوره در رفتن، بیخوابی و کابوس، ترس، خستگی، سردرد، عدم تمرکز، اسپاسم عضلانی، تپش قلب، و حالت تهوع و سایر مشکلات گوارشی از علائم اضطراب است.
- در محل کار، از روشهای ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید: حرکات کششی و نرمش، چند دقیقه قدم زدن در فضای باز، تمرین تنفس عمیق، چند دقیقه گوش کردن به موسیقی آرامبخش، یا نیایش کردن میتواند به کاهش تنش شما کمک کند. سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهنتان را از کار و یا نگرانیها دور کنید.



- با آرامش، و حمایت گرانه با خانواده صحبت کنید. چند دقیقه صحبت‌های آنها را گوش کنید. بگویید که احساساتشان طبیعی است. به آنها اطمینان دهید که هر کاری که لازم باشد برای بیمارشان انجام میشود.
- از آنها در مورد نگرانی‌هایشان سؤال کنید و اگر راحت بودید در مورد نگرانی‌های خود نیز به آنها بگویید. صحبت‌های خود را به موضوع بحران و کار محدود نکنید و در مورد موضوع‌های دیگر نیز صحبت کنید.
- از یکدیگر حمایت کنید و حال هم را پرسید به یکدیگر بازخورد مثبت بدهید و تلاش و جدیت افراد را تشویق کنید.
- هر یک از افراد تیم شما به شکل متفاوتی به استرس و بحران واکنش نشان میدهند و اکثر واکنش‌ها طبیعی است. به آنها برچسب ضعیف بودن، یا غیرطبیعی بودن نزنید.



- سعی کنید افرادی را که در خط اول بحران هستند و دچار اضطراب و نگرانیهای شدیدی شده اند شناسایی کنید تا بتوانید به آنها کمک کنید.
- مراقب باشید که در شرایط بحرانی هم، اصول برخورد حرفه ای را در برخورد با بیماران و مسائل آنها حفظ کنید. بخشی از فرآیند بهبود بیماران مربوط به مشاهده ی حالت کاملا حرفه ای کادر درمان است.
- افراد معمولا هنگام استرس، با خطاهای کوچک دیگران برخورد های بیش از اندازه می کنند، به ایشان بازخورد مثبت و صادقانه بدهید، از آنها تشکر کنید و تلاششان را تشویق کنید

مدیریت استرس در پرستاران



- فرهنگ حمایتی و کار تیمی را تقویت کنید
- دادن بازخورد مثبت و تشویق تلاش و جدیت
- در محل کار از روشهای ساده برای کاهش استرس استفاده کنید
- به روز بودن در اطلاعات و اخبار
- حفظ اصول برخورد حرفه ای با بیماران
- تغذیه سالم و خواب کافی
- رعایت اصول ایمنی
- مراجعه برای پشتیبانی و نشست با همکاران

حرکات کششی

قدم زدن در فضای باز

تمرین تنفس عمیق

موسیقی آرامش بخش



- فعال کردن مهارت گوش دادن و همدلی با بیمار
- ارائه اخبار درست به جامعه
- خودداری از بحث در مورد اخبار ناخوشایند و دوری از درگیری
- عدم تمرکز بر افکار منفی
- بدنبال طنز بودن در شرایط
- اولویت دادن به کارها
- فراموش کردن چند وظیفگی
- معنا دهی به کار و رضایت از آن
- داشتن برنامه‌های دوره‌ای استرس زا
- شناسایی افرادی که با آنها کار میکنید و سؤال در مورد نگرانی‌هایشان



اقداماتی برای کمک به دیگران



- گوش کردن فعالانه به صحبت‌های افراد در مورد ترس‌ها و نگرانی‌ها و پرهیز از هرگونه برچسب زدن و یا پیش داوری
- توصیه به افراد که: اطلاعات مورد نیاز خود را صرفاً "از منابع معتبر علمی بدست آورند و پرهیز از چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به بیماری و خود داری از انتشار اخبار منفی
- توصیه به داشتن سبک زندگی سالم و عدم استفاده از شیوه‌های ناسالم مقابله هیجان مدار
- صحبت در مورد علایم و نشانه‌های بیماری متناسب با سن
- آموزش شیوه‌های خود مراقبتی



کاهش استرس بیماران و همراهان



- معرفی خود
- ارائه صادقانه اطلاعات دقیق و کافی
- صحبت با جملات ساده و کوتاه و خودداری از بکارگیری اصطلاحات پزشکی
- در ارائه آمار و ارقام بر قسمت مثبت تمرکز کنید
- صحبت با آرامش، و حمایت گرانه
- حفظ اصول برخورد حرفه ای با بیماران و خانواده
- پذیرش عقاید، فرهنگ و ارزش ها و عدم قضاوت
- آموزش نکات ایمنی و حفاظتی بصورت ساده و مستقیم
- 26 مراعات شرایط خانواده در صحبت تلفظی

گروه هدف	فازهای اجرایی		
	پیشگیری	مداخله	باز توانی اجتماعی
مبتلایان	<p>-آموزش روش های خود مراقبتی (حین بستری با هدف مشارکت در فرآیند بهبودی و درمان، پس از ترخیص با هدف پیشگیری از عود یا ابتلای مجدد به بیماری)</p> <p>-ارائه ی آموزش در مورد روش های برقراری ارتباط</p>	<p>ارزیابی روانی اجتماعی مبتلایان در خصوص بروز علائم و نشانه های روانی از جمله ترس، استرس، خشم</p> <p>-مشاوره ی اولیه کوتاه مدت و تکمیلی به بیمار (بویژه ارائه ی اطلاعات در مورد هزینه ی درمان)</p> <p>-ارجاع افراد با نشانه های اختلال روانی به متخصصین</p> <p>-تماس با خانواده مبتلایان و ارائه حمایت های روانی اجتماعی به ایشان</p> <p>-تسهیل فرآیند ارتباط بیمار و خانواده از طریق تماس های تلفنی یا تصویری و ارائه ی خبر در مورد وضعیت جسمی بیمار</p>	<p>-نیاز سنجی از مبتلایان و خانواده ی آنها</p> <p>-تلاش برای بازگرداندن کارکرد های اجتماعی فرد شامل کارکردهای شغلی، تحصیلی و خانوادگی</p> <p>-شناسایی انگ ها و برچسب های اجتماعی پس از ترخیص بیمار</p> <p>-شناسایی نگرانی ها، مرور خاطرات دوران بستری، نگرانی از عود مجدد بیماری، روابط آزاردهنده ی دیگران مانند پرسش و پاسخ های تکراری</p> <p>-استفاده حداکثری از ظرفیت شبکه ها و گروه های مجازی، مشارکت در تشکیل کمپین های آموزشی و پیشگیرانه</p> <p>-استفاده از بسته های آموزشی و ارسال برای فرد بهبود یافته و اعضای خانواده</p> <p>-استفاده از ظرفیت های حمایتی سایر سازمان ها و انجمن ها</p>
			<p>آذر 1400</p> <p>khamseh_110@yahoo. com</p> <p>fppt.com</p>

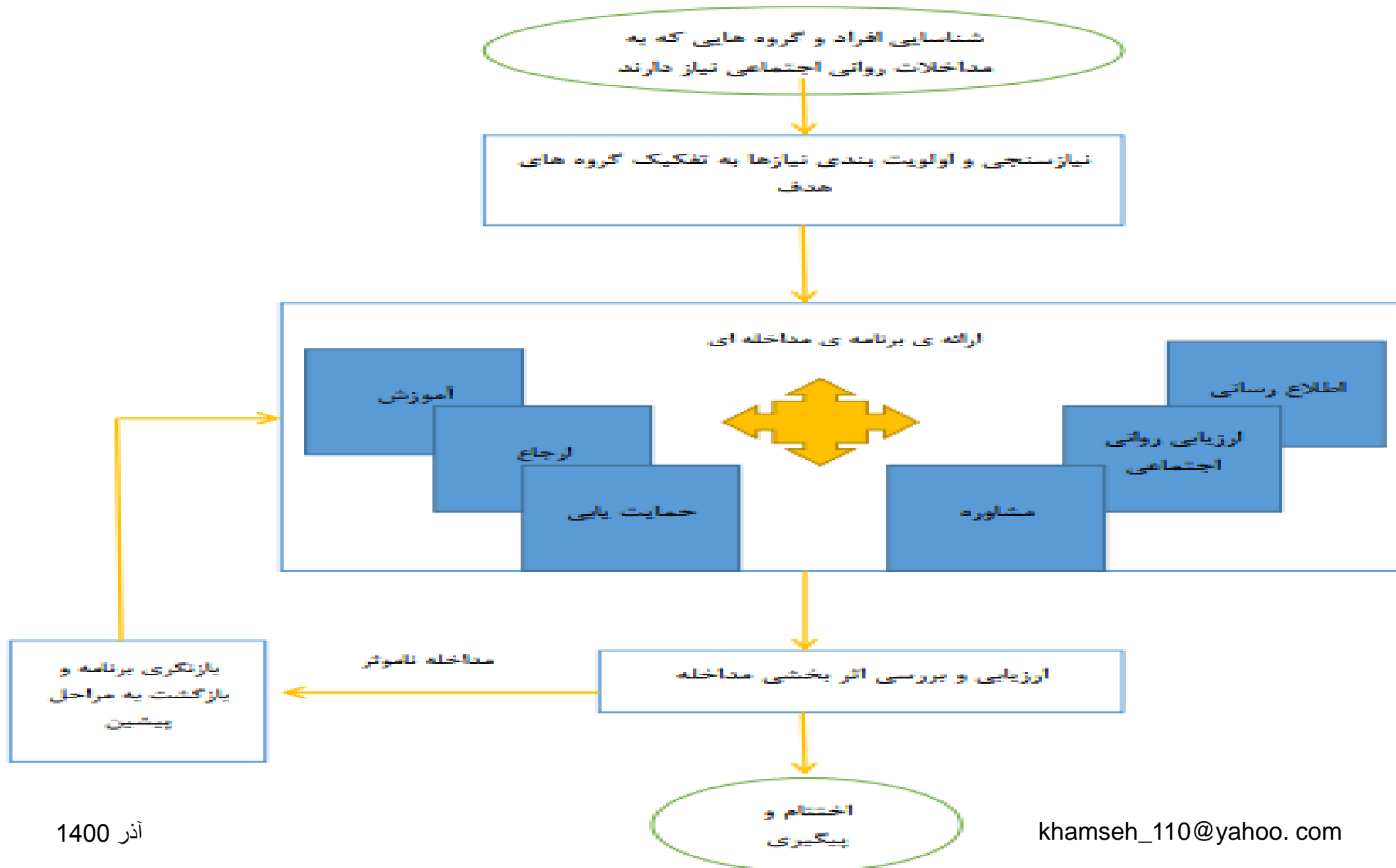
گروه هدف	فازهای اجرایی		
	پیشگیری	مداخله	باز توانی اجتماعی
افراد مشکوک	- کمک به تیم های درمانی در آموزش روش های پیشگیرانه	- کسب تجارب افراد و مستندسازی تأثیر اینگونه خدمات	- ارزیابی روانی اجتماعی فرد پس از خروج از وضعیت مشکوک
	<p>به منظور جلوگیری از انتقال به دیگران، ارائه آگاهی لازم درباره لزوم ماندن در شرایط قرنطینه تا زمان مشخص شدن نتیجه آزمایش کرونا</p> <p>- ارائه بروشورهایی جهت مدیریت استرس و افزایش اطلاعات</p> <p>- استفاده از روش های آرام سازی در فضای قرنطینه نظیر کلیپ و موسیقی</p>	<p>بر سلامت روانی- اجتماعی.</p> <p>- اجتناب از دامن زدن به شایعات</p> <p>- توجه ویژه به گروه های پرخطر اجتماعی در مداخلات</p> <p>- آماده سازی شرایط روانی فرد مشکوک جهت همکاری با پرسنل درمانی به منظور انجام فرایندهای تشخیصی و همچنین حضور در بخش های قرنطینه در صورت لزوم</p>	<p>- شناسایی انگ ها و برچسب های اجتماعی پس از ترخیص بیمار</p> <p>- شناسایی نگرانی ها، مرور خاطرات دوران بستری، نگرانی از عود مجدد بیماری، روابط آزاردهنده ی دیگران مانند پرسش و پاسخ های تکراری</p> <p>- استفاده از روش های مداخله ای از جمله مشاوره، ارجاع، حمایت یابی و سایر روش ها برای بازگشت موفق به جامعه</p>
28		khamseh_110@yahoo. com	آذر 1400

گروه هدف	فازهای اجرایی		
	پیشگیری	مداخله	باز توانی اجتماعی
پرسنل درمانی	<ul style="list-style-type: none"> - ارائه ی پیشنهاد برای کاهش شیفت های کاری یا استفاده از آنها در بخش های کم خطر به مسئولین مربوطه 	<ul style="list-style-type: none"> - ارزیابی روانی اجتماعی به منظور شناسایی افراد در معرض آسیب و برنامه ریزی برای مداخله 	<ul style="list-style-type: none"> - برگزاری جلسات گروهی برای تخلیه هیجانی (در صورت وجود شرایط ایمن یا استفاده از گروه های مجازی
	<ul style="list-style-type: none"> - ارائه ی آموزش هایی برای توجه بیشتر به استراحت، خواب و تغذیه مناسب (به طور کلی خود مراقبتی) - آموزش خود آرام سازی - نیازسنجی در مورد نگرانی و نیازهای پرسنل 	<ul style="list-style-type: none"> - ایجاد فرصت هایی برای تخلیه هیجانی و گفتگو درباره نگرانی ها و چالش ها - ایجاد فرصت هایی برای خود آرام سازی و تمرین های ریلکسیشن و بازگویی روانشناختی و استفاده از بسته های آموزشی آرام سازی - اجتناب از مرور تصاویر و تجارب دردناک و عبارت های ناامید کننده - ارجاع به متخصصین تشکیل جلسات گروهی (با رعایت نکات ایمنی و بهداشتی پیشگیرانه مانند رعایت فاصله و استفاده از تجهیزات یا گروه های مجازی) - ایجاد گروه های حمایتی مجازی برای پرسنل با 	<ul style="list-style-type: none"> - بررسی و پیشنهاد به مسئولین برای ایجاد فرصت های استراحت، تقویت قوای جسمانی و غیره - به اشتراک گذاری و ثبت تجربیات -هماهنگی و ارائه ی بازخورد به امور رفاهی کارکنان در خصوص پیش بینی تسهیلاتی برای پرسنل

گروه هدف	فازهای اجرایی		
اعضای خانواده	پیشگیری	مداخله	باز توانی اجتماعی
<p>مبتلایان</p>	<p>- کمک به پرسنل درمانی و بهداشتی در ارائه ی آموزش استفاده از تجهیزات بهداشتی پیشگیرانه از جمله ماسک، دستکش و محلول های ضد عفونی</p> <p>- ارائه آگاهی لازم درباره لزوم ماندن در شرایط قرنطینه تا زمان مشخص شدن نتیجه آزمایش کرونا</p> <p>- ارائه بروشورهایی جهت مدیریت استرس و افزایش اطلاعات</p> <p>- استفاده از بسته های آرام سازی</p>	<p>- کسب تجارب افراد و مستندسازی تأثیر اینگونه خدمات بر وضعیت بهداشت روان و سلامت روانی - اجتماعی.</p> <p>- آماده سازی خانواده جهت همکاری درمان برای نگهداری افراد مشکوک عضو خانواده در بخش های ویژه</p> <p>- اجتناب از دامن زدن به شایعات در خصوص کمبود تجهیزات و امکانات</p> <p>- تشکیل جلسات گروهی (با رعایت نکات ایمنی و بهداشتی پیشگیرانه مانند رعایت فاصله و استفاده از تجهیزات یا استفاده از مجازی)</p> <p>- مشارکت فعال در ارائه ی خبر ناگوار در مورد فوت بیمار یا وحامت بیماری)</p>	<p>- ارزیابی روانی اجتماعی خانواده پس از خروج از وضعیت مشکوک</p> <p>- شناسایی انگ ها و برچسب های اجتماعی پس از ترخیص بیمار</p> <p>- شناسایی نگرانی ها، مرور خاطرات دوران بستری، نگرانی از عود مجدد بیماری، روابط آزاردهنده ی دیگران</p> <p>- مانند پرسش و پاسخ های تکراری</p> <p>- برگزاری جلسات مددکاری گروهی به صورت مجازی با هدف آموزش، خود مراقبتی و انتقال تجارب</p> <p>- تسهیل فرآیند ترخیص بیمار یا تحویل جسد به خانواده</p>

باز توانی اجتماعی	مداخله	پیشگیری	گروه هدف
<p>-انگ زدایی و پرهیز از برچسب زنی به</p>	<p>-ارائه ی توصیه هایی در مورد آرام سازی و مدیریت استرس</p>	<p>-آموزش و اطلاع رسانی -اطلاع رسانی در خصوص</p>	<p>عموم مراجعین</p>
<p>افراد بیمار و خانواده های آنها -کمک به گسترش و نهادینه سازی فرهنگ رعایت بهداشت فردی -آموزش حفظ حریم</p>	<p>بهره گیری از ظرفیت سایر سازمان ها در حمایت های روانی اجتماعی مثل تیم های سحر (ساماندهی حمایت های روانی اجتماعی) سازمان جوانان جمعیت هلال احمر، مراکز مشاوره حضور و تلفنی، و غیره -آموزش در مورد شناسایی منابع معتبر اطلاعاتی-مشارکت فعال در ارائه ی خبر ناگوار (در مورد فوت بیمار یا وخامت بیماری)</p>	<p>روش های پیشگیری، خود مراقبتی، خودداری از سفرهای غیر ضروری -آموزش در خصوص علائم اولیه -آموزش در خصوص روش های کنترل استرس و سایر موارد پیشگیرانه</p>	

فرآیند پیشنهادی برای ارائه ی حمایت های روانی اجتماعی





Mindfulness



با تشکر از حسن توجه شما