

توصیه هایی برای افراد مبتلا به "وسواس" در

همه گیری ویروس کرونا



با شیوع ویروس جدید کرونا ، اغلب افراد اضطراب را تجربه می کنند و این مختص افراد مبتلا به وسواس نیست. اما این افراد ممکن است ، واکنش شدیدتر و یا اضطراب بیشتری را تجربه کنند.

اگر شما هم چنین شرایطی دارید ، بدانید :

۱ - شما تنها نیستید. طبیعی است که همه ، میزانی از اضطراب را داشته باشیم. به خودتان بگویید : "من ممکن است اضطراب زیادی داشته باشم ، در این شرایط طبیعی است" یا "واقعاً شرایط سختی برای همه ما است".

- « توجه کنید که چه چیزی شروع کننده "تمیز کردن و شستن" است؟ آیا شستشو را برای رعایت توصیه های

پیشگیرانه انجام می دهید؟ یا برای رهایی از افکار مزاحم و اضطراب ؟

۳- کارهای توصیه شده را انجام دهید نه بیشتر نه کمتر و سعی کنید به افکار وسواسی توجه نکنید. وقتی به توصیه های ارائه شده عمل کردید به خود بگویید : "کافی است" اگر فکری دارید مانند اینکه : "آیا درست انجام دادم؟" و "مدت شستن دستم کافی بود؟" سعی کنید آنها را کنار بگذارید.

۴- اخبار را تنها یک بار در روز از منبع معتبر پیگیری کنید. از چک کردن مکرر اخبار و خواندن مکرر مطالبی در مورد ویروس خودداری کنید

۵- میزان خطر را بیش از آنچه هست تخمین نزنید. درست است ابتلاء به ویروس کرونا نگران کننده است ، اما تعداد زیادی از افراد مبتلا علائم خفیف و متوسط دارند.

۶- سعی کنید روی موضوع کرونا و نگرانی های آن کمتر تمرکز کنید و سعی کنید خودتان را با کارهای دیگری سرگرم کنید.

۷ - به "اکنون" و "اینجا" تمرکز کنید. در حال حاضر و اینجا همه چیز برای من مناسب است. دائم فکر نکنید چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد؟

۸- سعی کنید عدم قطعیت را بپذیرید. اضطراب ریشه در عدم تحمل ابهام دارد. شما ویروس را نمی بینید و

نمی توانید صد درصد مطمئن شوید همه چیز امن است. به هر حال ما همه چیز را نمی توانیم کنترل کنیم.

۹- در صورت آزار دهنده بودن علائم و ادامه دار بودن آن ، با پزشک ، روانشناس یا روانپزشک مشورت کنید. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می شوند.

شناسنامه ی پرورشور آموزشی		کد : pm-06-36-A
عنوان	توصیه هایی برای افراد مبتلا به "وسواس" در همه گیری کرونا	
تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری	
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار	
سال تهیه : ۱۴۰۱	بازبینی : ۱۴۰۵	
منابع	معاونت بهداشت گروه سلامت روان ، اجتماعی و اعتیاد	
پزشک تایید کننده : دکتر سید علی هاشمی	 	
ناظر کیفی : دکتر سید عباس رخشا	 	