

مقابله با استرس در مواقع شیوع بیماری‌های واگیردار

اداره بهداشت روانی به سلامت خانواده ناحیه ما، دوستان، و همکاران کمک می‌کند. وقتی در مورد شیوع یک بیماری واگیردار چیزی می‌خوانید یا می‌شنوید یا اخباری را در این زمینه می‌بینید، ممکن است مضطرب شوید و علائم استرس از خود نشان دهید - حتی زمانی که شیوع بیماری مردمانی که دور از آنجایی که زندگی می‌کنید را تحت تاثیر قرار دهد و شما در معرض هیچ خطری نیستید یا خطر بسیار کم است. این علائم استرس طبیعی است و ممکن است در افرادی که عزیزانی در منطقه شیوع بیماری دارند احتمال بروز آن بیشتر است. در زمان شیوع بیماری واگیردار، مراقب سلامت جسمی و روانی خود باشید و با مهربانی به کسانی که تحت تاثیر شرایط قرار گرفته اند یاری برسانید.

کارهایی که می‌توانید برای کمک به مقابله با پریشانی روحی انجام دهید

1. استرس خود را مدیریت کنید

- خود را مطلع نگه دارید. برای اطلاع از آخرین وضعیت در منطقه محلی به منابع قابل اطمینان مراجعه کنید.
- روی نقاط قوت فردی خود تمرکز کنید.
- جریان عادی امور را حفظ کنید.
- برای آرام شدن و استراحت وقت بگذارید.

2. اطلاع پیدا کنید و به خانواده خود اطلاع دهید

- با منابع بهداشت روانی و درمانی محلی در جامعه خود آشنا شوید. در جلسات جامعه برای منابع/آموزش شرکت کنید.
- از به اشتراک گذاشتن اخبار تایید نشده در مورد بیماری واگیردار خودداری کنید تا موجب ترس و وحشت بی‌دلیل نشود.
- به کودکان اطلاعات صادقانه و مناسب سن آنها بدهید و به یاد داشته باشید که آرام باشید؛ کودکان اغلب همان احساس شما را پیدا می‌کنند.

3. با جامعه خود در ارتباط باشید

- با خانواده و دوستان در ارتباط باشید.
- به جامعه محلی یا گروه مذهبی ملحق شوید.
- کمک خانواده، دوستان، همکاران، و یا روحانیون را بپذیرید.
- به همسایه‌ها و دوستانی که نیازهای خاص دارند و ممکن است به کمک شما نیاز داشته باشند سر بزنید.

4. سر بزنید و کمک کنید

- اگر کسی را می‌شناسید که تحت تاثیر شیوع بیماری قرار گرفته، با او تماس بگیرید و حال او را بپرسید؛ به یاد داشته باشید که اطلاعات او را محرمانه نگهدارید.
- سعی کنید به کسانی که به آنها گفته شده از جامعه دور باشند از روی مهربانی کمک کنید، برای مثال برای آنها غذا ببرید یا تکالیف درسی آنها را جلوی درب منزل تحویل دهید.
- یک سازمان خیریه در نزدیک خود بیابید و داوطلبانه در آن کار کنید.
- دوستان و خانواده را ترغیب کنید همراه با شما مشارکت داشته باشند.

5. با احساس باشید

- کسی را سرزنش نکنید یا به دلیل ظاهر کسی یا اینکه او یا بستگان او اهل جایی هستند نتیجه گیری نکنید که مبتلا به بیماری هستند.
- بیماری واگیردار مرتبط با هیچ گروه نژادی یا قومیتی نیست؛ زمانی که شایعات نادرست یا کلیشه‌هایی که موجب نژادپرستی و بیگانه‌سازی می‌شود را می‌شنوید، در مخالفت با آنها صحبت کنید.

اگر شما یا یکی از عزیزانتان برای مقابله با استرس مشکل دارید، می‌توانید از متخصصین کمک بگیرید.



حامی باشید!

1. از طریق اطلاعات دریافت شده از منابع قابل اعتماد، آگاه بمانید.
2. با دوستان، بستگان و گروه‌های اجتماعی در ارتباط باشید.
3. در سازمان‌های مورد اعتماد به صورت داوطلبانه کار کنید یا با در اختیار گذاشتن زمان و منابع خود به دیگران کمک کنید.
4. برخورد و دیدگاه مثبتی داشته باشید.

منابع

خط کمک شبانه‌روزی مرکز دسترسی
اداره بهداشت روانی ناحیه لس آنجلس
(800) 854-7771
(562) 651-2549 TDD/TTY
<https://dmh.lacounty.gov>

اداره بهداشت عمومی ناحیه لس آنجلس
publichealth.lacounty.gov

یا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره
1-1-2 تماس بگیرید