

## الف - توصیه‌هایی برای مدیران و تصمیم‌گیران

- ۱- اطلاع رسانی شفاف در باره میزان شیوع، میزان افراد مبتلا، میزان مرگ و میر ناشی از ابتلا به کرونا
- ۲- آموزش شفاف در زمینه‌های علائم کامل، علائم اختصاصی، تشخیص افتراقی از سایر بیماریهای مشابه مانند آنفولانزا یا اختلال حاد تنفسی.
- ۳- آموزش اقدامات پیشگیری، فرایند مراجعه، آدرس مراکز مراجعه موارد مشکوک، فرایند درمان، و فرایند بهبودی.
- ۴- آموزش اقدامات لازم برای ارزیابی و پیشگیری برای اعضای خانواده مبتلایان، اقوام و افراد مرتبط.
- ۵- آموزش‌های لازم برای کارکنان اورژانس و خدمات درمانی درباره پیشگیری، فرایند تشخیص و اقدامات درمانی.
- ۶- مداخلات روانشناختی به عنوان بخشی از خدمات ارائه شده به عموم، مبتلایان واقعی یا احتمالی، کارکنان نظام خدمات بهداشت و درمانی تعریف شود.

## ب- توصیه‌هایی برای عموم مردم

- ۱- کرونا یک نوع بیماری ویروسی همچون آنفولانزا بوده، ذاتاً ترسناک نیست و قابل پیشگیری و کنترل است. این یک چیز وحشتناکی نیست. باید اصول پیشگیری را رعایت کرد ولی نباید از آن وحشت داشت.
- ۲- این واقعیت که اخبار زیادی در زمینه ویروس کرونا وجود دارد، لزوماً به معنای این نیست که این امر تهدیدی را برای شما یا خانواده شما ایجاد می‌کند. واقعیت‌ها را باور کنید و به اطلاعات حاصل از منابع رسمی اکتفا کنید.
- ۳- مطمئن باشید که تمامی امکانات کشور برای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا بکار گرفته می‌شود تا با کمترین حد مبتلایان، از این دوره عبور کنیم.
- ۴- مطمئن باشید که نظام خدمات بهداشتی و درمانی کشور برای ارائه خدمات به مبتلایان مجهز است تا اقدامات درمانی برای مبتلایان احتمالی یا واقعی خدمات درمانی لازم را ارائه دهد.
- ۵- مطمئن باشید که با رعایت اصول بهداشتی اعلام شده از سوی نظام بهداشت و درمان کشور احتمال ابتلای خود را می‌توانید به صفر برسانید
- ۶- با فرزندان خود ارتباط برقرار کنید. با اطلاعات صادقانه و متناسب با سن فرزندان با آنها بحث کنید. والدین همچنین می‌توانند با تمرکز فرزندان روی برنامه‌های روزمره، در کاهش اضطراب کمک کنند. به یاد داشته باشید که کودکان در مورد چگونگی مدیریت احساسات خود در این مدت، رفتارها و احساسات شما را الگوبرگشتی می‌کنند.
- ۷- اطلاعات مفیدی را که در وب سایتهای رسمی و معتبر پیدا کرده اید با دوستان و خانواده خود به اشتراک بگذارید. این به آنها کمک می‌کند تا با اضطراب خود کنار بیایند. لازم است بدانید که اطلاعات خوب اطلاعاتی هستند که استرس و اضطراب شما را کاهش می‌دهند و از سوئی دیگر راههای مناسب و مطمئن پیشگیری را آموزش می‌دهند.
- ۸- هر کسی سرفه یا سرماخوردگی داشته باشد دچار ترس از ابتلا نشود. بخاطر اهمیت دادن به پیشگیری و مراقبت نباید ترسید یا دیگران را ترسانید. معمولاً اغراق موجب ترس می‌شود. لذا در پیشگیری و مراقبت دچار اغراق نشوید.
- ۹- چنانچه با علائم تب، سرفه، تنگی نفس و درد بدنی مواجه شدید، برای اطمینان از سلامتی خود به نزدیکترین محل درمانی مراجعه کنید.

۱۰- در صورتی که اطرافیان نزدیک‌تان مشکوک به ابتلا یا مبتلا شده باشد، سعی کنید به او آرامش و اطمینان دهید تا فرایند بهبودی تسهیل شود.

۱۱- در صورتی که خودتان مشکوک به ابتلا یا مبتلا شده باشید، آرامش خود را حفظ کنید. علاوه بر درمان‌های انجام شده، امید شما به بهبودی، حفظ آرامش و کیفیت خواب شما، بهبودی شما را تسریع خواهد کرد.

۱۲- احترام به کرامت افراد از وظایف انسانی و اسلامی همه است. مبتلایان احتمالی یا واقعی یا افراد مشکوک به ابتلاء و خانواده آنها به همان اندازه و حتی بیشتر دارای کرامت انسانی هستند. در همه شرایط و احوال در مواجهه با آنها ارزشهای انسانی و اسلامی را رعایت کرده و با احترام و ادب با آنها برخورد کنیم.

۱۳- در صورتی که نگرانی از ابتلاء در شما به حدی باشد که علائم زیر را داشته باشید حتماً آن را به پزشک‌تان اطلاع دهید تا مشورت لازم با روانشناس یا روانپزشک برای کمک به شما صورت گیرد:

- اضطراب‌تان خیلی بالاست
- خواب‌تان دچار مشکل شده است
- آرام و قرار ندارید
- بشدت حساس، زودرنج و عصبی شده‌اید
- ناراحتی طولانی و یا سایر واکنش‌های طولانی مدت که بر عملکرد شغلی یا روابط بین فردی آنها تأثیر منفی می‌گذارد

### ج- مداخلات روانشناختی

#### ۱- ایجاد "خط تماس"

- ۱- ایجاد "خط تماس تلفنی" کشوری برای پاسخگویی به نگرانی‌ها، سوالات و مشکلات روانشناختی ناشی از ویروس کرونا.
- ۲- این خط تلفن بر حسب سوال و نیاز تماس گیرنده توسط پزشک، پرستار، روانشناس، روانپزشک پاسخ داده و راهنمایی می‌شود.
- ۳- این خط تلفن شبانه‌روزی است. بدون اشغال بودن است. همیشه پشت خط پاسخگو وجود دارد.
- ۴- افراد پاسخگو برای خط تلفن آموزش‌های لازم را می‌بینند.
- ۵- خط تلفن به خط اورژانس قابل اتصال است تا در صورت وجود موارد اضطراری اقدامات مداخله‌ای لازم صورت گیرد.
- ۶- خط تلفن به خط "مراکز مداخلات روانشناختی" قابل اتصال است تا در صورت نیاز به خدمات حضوری اقدامات مداخله‌ای لازم صورت گیرد.
- ۷- هدف اصلی خط تلفن: راهنمایی افراد، کاهش استرس و اضطراب است

## ۲- فعال سازی تیم های مداخلات روانشناختی در سطح کشور.

- ۱- در هر استان یک "مرکز خدمات روانشناختی" برای ارائه خدمات مشاورتی، راهنمایی و مداخلات روانشناختی لازم اختصاص داده شود.
- ۲- تعداد این مراکز در هر استان بر حسب نیاز و ضرورت می تواند افزایش یابد.
- ۳- اعضای تیم مستقر در این مراکز شامل: روانپزشک، روانشناس، مددکار و پرستار است.
- ۴- این مراکز بطور شبانه روزی برای ارائه خدمات در قالب سه شیفت کاری صبح، عصر و شب فعال است.
- ۵- اعضای تیمها از متخصصان باتجربه و علاقمند انتخاب می شوند.
- ۶- اعضای تیم های مداخلات روانشناختی آموزش های لازم را برای مداخله می بینند
- ۷- هدف اساسی مداخلات روانشناختی کاهش استرس و اضطراب و خطرات ناشی از آن است.
- ۸- وظایف کلی این تیمها عبارتند از:
  - ۱- مداخله در موارد دچار علائم روانشناختی مبتلایان،
  - ۲- مداخله در خانواده مبتلایان،
  - ۳- مداخله سوگ در خانواده هایی که عضوی را بدنبال ابتلا از دست داده اند،
  - ۴- مداخله برای کاهش استرس کارکنان بهداشتی و درمانی در معرض آسیب،
  - ۵- آموزش و کاهش آسیب روانشناسان مداخله کننده
  - ۶- آموزش عمومی کاهش استرس جامعه خواهد بود.
- ۹- تیم های مداخله در مراکز، امکانات و مجوزهای لازم برای ارائه خدمات بصورت سیار را دارند.
- ۱۰- یک کمیته مرکزی در سطح کشوری به فعالیت های مراکز نظارت داشته و حمایتها و کمک های علمی و تخصصی و آموزش های لازم را ارائه می دهند.

دکتر خدابخش احمدی

۱۳۹۸/۱۲/۲

