

## مطالب معلوماتی

در بسیاری از کشورها تعداد عفونت های کووید ۱۹ در حال افزایش است یا دوباره افزایش میابد. این بحران همچنان ادامه دارد و همچنین برای بسیاری از افراد عدم اطمینان و ترس و همچنین احساس ناتوانی و بیچارگی. فشار های روحی می توانند منجر به افسردگی، اختلالات اضطرابی یا مشکلات جسمی روانی شود. برای این لازم نیست که خودتان به مرض کرونا مبتلا شده باشید. محدودیت های اعمال شده از طریق اقدامات محافظتی، مانند فاصله اجتماعی، استفاده از ماسک یا محدودیت سفر، و همچنین ترس از مصاب شدن یا از دست دادن وظیفه خود، می تواند منجر به علائم روانی، به ویژه در افراد تحت فشار شود.

### استرس در طول بحران کووید ۱۹ می تواند شامل موارد زیر باشد:

- ترس و نگرانی از صحت خود و اعضای فامیل
- تغییر در عادت های خوابیدن یا غذا خوردن
- مشکل خواب یا تمرکز
- از دست دادن لذت، شادی و توانایی
- تشدید مشکلات مزمن صحتی
- افزایش مصرف الکل، تنباکو یا سایر مخدرات
- بدتر شدن علائم یا ایجاد علائم جدید در مریضی های روانی از قبل موجود
- افکار و احساسات منفی

### هر کس واکنش متفاوتی نسبت به شرایط استرس زا نشان می دهد

این کاملاً طبیعی است هرگاه شما در شرایط فعلی اکثر احساسات متغیر و شدید داشته باشید، بطور مثال مانند ترس، عصبانیت یا افکار منفی به نوبه خود باعث ایجاد احساسات منفی شده و مشکلات خواب خستگی، ناخشنودی و ترس را تشدید می کند.

### چه باید کرد؟

- اگر شما چنین افکاری را در خود تجربه می کنید، کوشش کنید افکار خود را بدل کنید!
- فعالیت هایی را پیدا کنید که از آنها لذت می برید. از نظر جسمی فعال باشید!
- در مورد نگرانی ها و ترس ها با کسی که به او اعتماد دارید بحث کنید.
- با دوستان و فامیل خود در تماس باشید. قرارهای ثابت و منظم در چنین وضعیتی کمک می کنند.
- روال زندگی روزمره خود را تنظیم کنید. به ریتم خواب معمول خود پایبند باشید و وعده های غذایی منظم بخورید.
- به خودتان انگیزه دهید تا ریتم زندگی روزمره خود را حفظ کنید!

### تعامل با کودکان

اگر طفل دارید، به طور فعال در مورد بحران با آنها صحبت کنید. این کار ترس آنها را از بین می برد و اعتماد به نفس آنها را جلب می کند و آنها می توانند در مورد ترس شان با شما صحبت کنند.

### خود را مطلع کنید!

به حد و اندازه مناسب توجه کنید. با گزارش های منفی بالای خود بیش از حد فشار نیاورید.

### آخرین معلومات مربوط به کووید ۱۹ را از منابع معتبر دریافت کنید:

- مرکز فدرال برای آموزش صحتی و بهداشتی (BZgA, <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html>)
- انستیتوت روبرت کُخ (RKI, [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)) و
- وزارت صحت فدرال آلمان (<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>)

از اوایل در جستجوی کمک تخصصی باشید، به عنوان مثال در مراکز مشاوره روانی اجتماعی محلی، دکتوران فامیلی، داکتر های روانی، روانشناسان یا در اداره صحت! معلومات بیشتر در مورد وضعیت استرس زای اجتماعی و روانی را در اینجا مشاهده کنید:

<http://plattform-fuer-psychosozoz-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de/>

