

پیام های بهداشتی کاهش استرس در خانواده بیماران مبتلا به کووید ۱۹

- خانواده فرد مبتلا به کووید ۱۹ ممکن است بیشتر از افراد عادی تحت استرس باشند.
- خانواده فرد مبتلا به کووید ۱۹ از یکسو نگران وضع بیمار خود و از سوی دیگر نگران است خود و سایر افراد خانواده نیز به این بیماری مبتلا شده باشند.
- قرنطینه کردن خود در منزل و محروم شدن از ارتباط با اقوام و دوستان می تواند استرس را افزایش دهد.
- اطلاعات نادرست و شایعات در مورد بیماری کووید ۱۹ ترس ها و نگرانی های ما را افزایش می دهد.
- اطلاعات مربوط به بیماری کووید ۱۹ (شامل شیوع بیماری، نرخ مرگ و میر، احتمال ابتلا و پیامد درمان) را از منابع قابل اعتماد به دست آورید.
- در مورد وضعیت بیمار خود، فقط از پزشک معالج او اطلاعات بگیریم.
- ارتباط خود را با بیمار حفظ کنیم. اگر در منزل و در اتاق جداگانه ای قرنطینه است با رعایت اصول بهداشتی با او ارتباط برقرار کنیم و یا با استفاده از گوشی موبایل و شبکه های مجازی با او در ارتباط باشیم.
- اگر بیمار در بیمارستان بستری است درخواست کنیم تا در صورت امکان، از طریق موبایل با او صحبت کنیم یا ارتباط آنلاین با او داشته باشیم.
- برقراری ارتباط با بیمار نگرانی های ما را کاهش داده و اثرات روانی ناشی از ابتلا به بیماری و قرنطینه شدن را در بیمار کاهش می دهد.
- از طریق تلفن و یا شبکه های مجازی با کسانی که به آن ها اعتماد دارید (دوستان، آشنایان و ..) در ارتباط باشیم و در مورد احساسات و نگرانی هایمان با آنها صحبت کنیم.
- ارتباط با افرادی که با آنها صمیمی هستیم یکی از بهترین روش هایی است که می تواند اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی را در زمان قرنطینه کاهش دهد.

پیام های بهداشتی در مورد کمک به کودکان برای مقابله با شرایط اضطرابی از جمله همه گیری بیماری کووید ۱۹

- صرف نظر از سن فرزند ما، او ممکن است بعد از مواقع اضطرابی احساس ناراحتی کند یا احساسات دیگری داشته باشد.
- برخی از کودکان بعد از مواقع اضطرابی بلافاصله واکنش نشان می دهند برخی دیگر ممکن است دیرتر نشانه های مشکل را نشان دهند.
- بعد از مواقع اضطرابی نحوه واکنش کودک و علائم پریشانی بسته به سن کودک، تجربیات قبلی و نحوه برخورد کودک با استرس متفاوت است.
- کودکان تا حدودی نسبت به آنچه از ما بزرگسالان اطراف خود می بینند، واکنش نشان می دهند.
- وقتی ما به عنوان والدین و مراقبان کودک با آرامش و اطمینان با یک فاجعه برخورد کنیم، می توانیم بهترین پشتیبانی را برای فرزندان خود داشته باشیم.

عواملی که در شرایط اضطرابی بر کودکان تأثیر می گذارد:

- میزان خسارت ناشی از یک فاجعه مثل جدایی از مدرسه، خانواده و دوستان می تواند استرس و اضطراب زیادی برای کودکان به وجود آورد.
- تأثیر عاطفی یک وضعیت اضطرابی بر کودک به ویژگی ها و تجربیات کودک، شرایط اقتصادی و اجتماعی خانواده و جامعه و در دسترس بودن منابع محلی بستگی دارد.
- همه کودکان به روشی یکسان به وضعیت اضطرابی پاسخ نمی دهند و برخی واکنش شدیدتر و طولانی تری دارند.

عوامل موثر بر واکنش عاطفی کودک در یک وضعیت اضطرابی:

- درگیری مستقیم با اورژانس
- رویداد آسیب زا یا استرس زای قبلی
- اعتقاد به اینکه ممکن است کودک یا یک عزیز بمیرد
- از دست دادن یک عضو خانواده، دوست نزدیک یا حیوان خانگی
- جدایی از مراقبین

- آسیب جسمی
- چگونگی واکنش والدین و مراقبان
- منابع خانوادگی
- روابط و ارتباطات بین اعضای خانواده
- به صورت مکرر در معرض اخبار وضعیت اضطراری و عواقب بعدی آن قرار گرفتن
- استرس مداوم به دلیل تغییر روال های آشنا و شرایط زندگی
- تفاوت های فرهنگی

آنچه ما می توانیم برای کمک به کودکان برای مقابله با یک فاجعه انجام دهیم

- با مدیریت شخصی استرس الگوی فرزندان خود باشیم.
- با انتخاب سبک زندگی سالم (سالم خوردن ، ورزش منظم، خواب کافی و عدم مصرف مواد مخدر و الکل) الگوی فرزندان خود باشیم.
- وقتی آمادگی، استراحت و آرامش داریم می توانیم به رویدادهای غیر منتظره بهتر پاسخ دهیم و می توانیم به نفع خانواده و عزیزان خود تصمیم گیری کنیم.

نکات زیر می تواند به کاهش استرس قبل، حین و بعد از یک فاجعه یا حادثه کمک کند:

قبل از واقعه:

- با فرزندان خود صحبت کنیم تا آنها بدانند که ما آماده ایمن نگه داشتن آنها هستیم.
- برنامه های ایمنی را قبل از وقوع یک فاجعه یا حادثه مرور کنیم.
- داشتن یک برنامه برای مواجهه با حادثه باعث افزایش اعتماد به نفس فرزندان ما می شود و به آنها کمک می کند تا حس کنترل داشته باشند.

در حین واقعه:

- آرام باشیم و به فرزندان خود اطمینان دهیم.
- با فرزندان در مورد آنچه اتفاق می افتد صحبت کنیم تا بتوانند درک کنند.
- صحبت های خود را برای سن هر کودک ساده و متناسب نگه داریم.

بعد از واقعه:

- به کودکان فرصت دهیم تا در مورد آنچه گذشته یا درباره آنچه در مورد آن فکر می کنند صحبت کنند.
- کودکان را تشویق کنیم تا نگرانی های خود را به اشتراک بگذارند و سؤال کنند.
- ما می توانیم با تشویق کودکان نسبت به اقداماتی که مستقیم با فاجعه مربوط است به آنها کمک کنیم تا نسبت به شرایط احساس کنترل کنند و احساسات خود را مدیریت کنند. به عنوان مثال، کودکان می توانند برای کمک به جامعه یا اعضای خانواده در یک محیط امن اقدامات داوطلبانه انجام دهند.
- کودکان نباید به دلایل بهداشتی و ایمنی در فعالیت های پاکسازی حوادث شرکت کنند.
- پیش بینی چگونگی واکنش برخی از کودکان به حوادث آسیب زا دشوار است، بنابراین والدین، معلمان و سایر بزرگسالان تجارب خود در مورد واکنش های کودکان در موقعیت های مختلف را به اشتراک بگذارند و با یکدیگر در مورد نحوه مقابله کودک پس از یک رویداد آسیب زا همکاری کنند.

واکنش های رایج به حوادث

- واکنش های رایج به حوادث در بیشتر مواقع به مرور زمان محو می شود. کودکانی که مستقیم در معرض یک فاجعه قرار گرفته اند می توانند دوباره با دیدن یادآورهایی از واقعه دچار ناراحتی شوند.
- اگر کودک ما بعد از حادثه بسیار ناراحت باشد یا اگر واکنشهای او به درس یا روابطش آسیب برساند، بهتر است با یک مشاور حرف بزنیم.

واکنش های رایج در برابر پریشانی

- برای نوزادان تا ۲ سال: ممکن است شیرخواران بدخلق تر شوند، بیش از حد معمول گریه کنند و یا بخواهند بیشتر در آغوش باشند و مورد نوازش قرار گیرند.
- برای افراد ۳ تا ۶ ساله: کودکان پیش دبستانی و مهدکودک ممکن است به رفتارهای مراحل قبلی رشد خود بازگردند (عدم کنترل ادرار و مدفوع در طول روز یا شب ادراری یا ترس از جدا شدن از والدین/ مراقبان خود) و یا ممکن است دچار اوقات تلخی و یا به خواب رفتن دشوار گردند.
- برای افراد ۷ تا ۱۰ ساله: کودکان بزرگتر ممکن است دچار احساس ناراحتی، آشفتگی یا ترس از وقوع مجدد رخداد گردند. همسالان ممکن است با یکدیگر اطلاعات نادرست را به اشتراک بگذارند. اما ما والدین یا مراقبان می توانیم اطلاعات غلط را اصلاح کنیم. کودکان بزرگتر ممکن است تمام جزئیات این رویداد را مورد توجه قرار دهند و بخواهند همیشه درباره آن صحبت کنند یا اصلاً نخواهند در مورد آن صحبت کنند. آنها ممکن است در تمرکز مشکل داشته باشند.

- **برای نوجوانان:** برخی از نوجوانان با بدرفتاری از جمله رانندگی بی پروا، الکل یا مواد مخدر به موضوع واکنش نشان می دهند. برخی ممکن است ارتباط با دوستان خود را کم کنند. از احساسات شدید خود ناراحت شده و نتوانند در مورد آنها صحبت کنند. احساسات آنها ممکن است منجر به مشاجره بیشتر و حتی دعوا با خواهر و برادر، والدین / مراقبان یا سایر بزرگسالان شود.
- **برای کودکان دارای نیازهای ویژه:** کودکانی که به استفاده مستمر از ابزار تنفس نیاز دارند و یا محدود به استفاده از ویلچر یا تختخواب هستند، ممکن است در برابر یک فاجعه خطرناک یا واقعی واکنش های قوی تری داشته باشند. آنها ممکن است نسبت به کودکان فاقد نیازهای ویژه، اضطراب، نگرانی و عصبانیت بیشتری داشته باشند زیرا در مقایسه با سایرین کنترل کمتری بر زندگی روزمره خود دارند. در مورد کودکانی که محدودیت های جسمی، عاطفی و شناختی دیگری دارند، همین مسئله صادق است. کودکان دارای نیازهای ویژه ممکن است نیاز به سخنان اطمینان بخش بیشتر، توضیحات بیشتر در مورد رویداد و احساس راحتی بیشتر و تماس های جسمی مثبت مانند آغوش گرفتن از عزیزان داشته باشند.

کودکان با بزرگسالان چه تفاوت هایی دارند

نیازهای منحصر به فرد کودکان در حین و پس از وقوع فاجعه

- بدن کودکان با بدن بزرگسالان متفاوت است. آنها بیشتر بیمار می شوند یا با شدت بیشتری مجروح می شوند.
- کودکان نسبت به بزرگسالان نسبت به هر کیلو از وزن بدن خود بیشتر تنفس می کنند.
- کودکان پوست نازک تری دارند و گستردگی پوست بیشتری نسبت به وزن خود دارند.
- کودکان مایعات کمتری در بدن خود دارند، بنابراین کاهش مایعات (کم آبی، خونریزی) تأثیر بیشتری روی کودکان دارد.
- کودکان به احتمال زیاد گرمای بدن خود را بیشتر از دست می دهند.

- کودکان زمان بیشتری را در بیرون از خانه و زمین بازی می گذرانند.
- کودکان دستان خود را بیشتر از بزرگسالان در دهان خود می گذارند.
- کودکان در مواقع اضطراری به کمک بزرگسالان نیاز دارند.
- کودکان نمی دانند در شرایط دشوار چگونه از خود محافظت کنند.
- کودکان و نوجوانان بزرگتر ممکن است از رفتارهای بزرگسالان راهنمایی بگیرند.
- کودکان خردسال ممکن است در شرایط دشوار بی حرکت شده، گریه کنند یا فریاد بزنند.
- کودکان ممکن است نتوانند آنچه را که باعث صدمه و اذیت آنها شده است را توضیح دهند.
- برای تصمیم گیری های پزشکی در مورد یک کودک به حضور یک فرد بالغ نیاز است.
- اطلاعات محدودی در مورد تأثیر برخی بیماری ها و داروها بر کودکان وجود دارد. بعضی اوقات بزرگسالان ناچارند با اطلاعاتی که در اختیار دارند تصمیم بگیرند.
- فشار روانی ناشی از یک فاجعه می تواند برای کودکان سخت تر باشد.
- کودکان احساس کنترل کمتری بر شرایط دارند.
- کودکان شرایط پیچیده را کمتر درک می کنند.
- کودکان تجربیات کمتری برای بازگشت به روال عادی زندگی (مهارت تاب آوری) دارند.

پیام های بهداشتی برای والدین، کارکنان مدرسه و کلیه افرادی که با کودکان کار می کنند

گفتگو با کودکان در مورد بیماری کووید ۱۹

- کودکان ممکن است در مورد ابتلای خود، خانواده و دوستان خود به بیماری کووید ۱۹ نگران باشند.

- والدین، اعضای خانواده، کارکنان مدرسه و سایر بزرگسالان مورد اعتماد می توانند به کودکان کمک کنند تا آنچه را که می شنوند به روشی صادقانه و دقیق بیان کرده و اضطراب یا ترس را به حداقل برسانند.

اصول کلی برای صحبت با کودکان در مورد بیماری کووید ۱۹

- در گفتگو با کودکان در مورد کووید ۱۹ آرامش خود را حفظ کنیم.
- کودکان نسبت به آنچه ما می گوییم و چگونه می گوییم واکنش نشان می دهند.
- کودکان از گفتگوهایی که با آنها و دیگران داریم نشانه هایی را انتخاب می کنند.
- برای گوش دادن و صحبت کردن با کودکان در دسترس آنها باشیم.
- برای صحبت کردن با کودکان وقت بگذاریم.
- کودکان باید مطمئن باشند وقتی سؤال دارند می توانند به ما مراجعه کنند.
- از گفتن حرف هایی که منجر به سرزنش دیگران می شود پرهیز کنیم.
- از گفتن حرف هایی که منجر به انگ زدن به دیگران می شود پرهیز کنیم.
- کرونا بدون در نظر گرفتن نژاد یا قومیت شخص، می تواند هر کسی را بیمار کند. از طرح پیش فرض درباره افرادی که ممکن است کووید ۱۹ داشته باشند خودداری کنیم.
- به آنچه کودکان در تلویزیون، رادیو یا آنلاین می بینند یا می شنوند توجه کنیم.
- میزان زمان تماشا یا شنیدن اطلاعات در مورد کروناویروس را کاهش دهیم.
- اطلاعات زیاد در مورد یک موضوع می تواند اضطراب ایجاد کند.
- به کودکان اطلاعاتی بدهیم که صادقانه و دقیق باشند.
- به کودکان اطلاعاتی بدهیم که صحیح و مناسب سن و سطح رشد کودک باشد.
- با کودکان در مورد اینکه برخی اطلاعات در مورد کروناویروس در اینترنت و رسانه های اجتماعی ممکن است براساس شایعات و اطلاعات نادرست باشد، صحبت کنیم.

- چگونگی انجام رفتارهای بهداشتی برای پیشگیری و کنترل بیماری کووید ۱۹ را به کودکان آموزش دهیم.

حقایق درباره بیماری کووید ۱۹ برای بحث و گفتگو با کودکان

- اطلاعات در مورد کروناویروس را بسیار ساده به کودکان منتقل کنیم.
- به کودکان یادآوری کنیم که مسوولان بهداشت و درمان و مدارس برای حفظ امنیت و سلامت همه افراد تلاش می کنند.
- به کودکان بگوییم بیماری کووید ۱۹ از طریق ویروس کرونا منتقل می شود.
- به کودکان بگوییم بیماری کووید ۱۹ یک بیماری جدید است و پزشکان و دانشمندان هنوز در حال یادگیری در مورد آن هستند.
- به کودکان بگوییم این ویروس بسیاری از افراد را بیمار کرده است، اما محققان فکر می کنند اکثر افراد به خصوص بچه ها مشکلی پیدا نمی کنند فقط برخی از افراد دچار بیماری شدید می شوند.
- به کودکان بگوییم پزشکان و متخصصان به سختی تلاش می کنند تا افراد سالم بمانند.

چه کاری می توانم انجام دهم تا به ویروس کرونا مبتلا نشوم ؟

- به کودکان یادآوری کنیم تا از افرادی که سرفه یا عطسه می کنند و یا بیمار هستند دوری کنند.
- به کودکان یادآوری کنیم که درون دستمال و یا آرنج خود سرفه یا عطسه کنند، سپس دستمال را درون سطل زباله بیاندازند.
- کودکان را به شستشوی صحیح و مکرر دست ها عادت دهیم.
- به کودکان بیاموزیم که دستان خود را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون، به خصوص بعد از تخلیه بینی، سرفه یا عطسه، رفتن به دستشویی و قبل از خوردن یا تهیه غذا بشویند.

- می توانیم در هنگام شستشوی دست ها، شعر یا ترانه ای که بلدیم را بخوانیم.
- به کودکان بیاموزیم اگر صابون و آب در دسترس نیست، از ضدعفونی کننده دست استفاده کنند.

پیام های بهداشتی نحوه برخورد با کودکان در منزل در شرایط همه گیری کووید ۱۹

- به دلیل همه گیری کرونا کودکان بیشتر وقت شان را در خانه میگذرانند، مهدکودک یا مدرسه نمی روند و خیلی از تفریح هایشان هم کم شده است.
- یکی از دلایل اضطراب بچه ها اضطراب والدین است، اضطراب خودمان را کنترل کنیم.
- بچه ها با توجه به سن شان ممکن است درک دقیقی از وقایع نداشته باشند که این اضطراب را بیشتر می کند.
- اضطراب و احساس ناامنی می تواند خودش را به شکل های متفاوتی نشان دهد. بعضی پرخاشگر و بهانه گیر می شوند، بعضی لجباز، بعضی به رفتارهای دوره کوچکی خود برمی گردند، مثلا شب ادراری پیدا می کنند و به والدین می چسبند و...
- با احساسات و رفتارهای کودک مان در این روزهای همه گیری کووید ۱۹ چه کنیم؟
- بگذاریم بچه ها حرف بزنند، با حوصله به حرف هایشان گوش بدهیم و از آنها بخواهیم که احساسات شان را بیان کنند.
- از بچه ها بپرسیم «چی نگرانت کرده؟ از چیزی ترسیدی؟ بیا راجع به آن صحبت کنیم».
- با بچه ها همدلی کنیم، به آن ها نگوئیم چه حسی باید داشته باشند یا نباید داشته باشند. حس هایشان رو همانطور که هستند، قبول کنیم.

- از بچه ها بپرسیم در مورد کرونا چه می دانند و بعد از این که خوب به حرف هایشان گوش کردیم، با توجه به سن شان اطلاعات شان را به صورت خوش بینانه اصلاح کنیم.
- آمار مرگ را به بچه ها ندهیم.
- بچه ها نباید مکررا با اخبار بد مواجهه داشته باشند.
- مراقبت های بهداشتی را به بچه ها آموزش دهیم.
- آموزش مراقبت های بهداشتی به بچه ها در قالب بازی نتیجه بهتری دارد.
- به بچه ها احساس امنیت دهیم که مراقبشان هستیم.
- به بچه ها بگوییم که حتی اگر کسی بیمار شود، دکترها از او مراقبت می کنند.
- اگر قرنطینه رفتیم یا بیمار شدیم، حتما تماس تلفنی روزانه با کودک داشته باشیم.
- بچه ها باید برنامه روزانه خود را داشته باشند.
- اگر فعالیت های خارج از خانه کم شده، می توان کارهایی را در خانه انجام داد. درس خواندن، بازی کردن، نقاشی کشیدن و...
- درس خواندن در خانه علاوه بر انجام تکالیف مدرسه، باعث می شود کودک سرگرم شده، احساس امنیت کند و یک فعالیت روزانه داشته باشد.
- به بچه ها اجازه دهیم تا حدی که می توانند در کارهای خانه به ما کمک کنند.
- به بچه ها اجازه تصمیم گیری در مورد نوع خوردن و پوشیدن دهیم.
- به بچه ها نشان دهیم که آنها هم می توانند کاری بکنند که اوضاع بهتر شود.
- بعضی از بچه ها به خصوص آنهایی که بیش فعالی، کمبود توجه و .. دارند، آسیب پذیرترند.
- اگر کودک ما تحت درمان بوده و دارو مصرف می کرده، نباید داروهایش قطع شود.
- بچه ها را تشویق به بازی و کشیدن نقاشی کنیم.
- بچه ها گاهی احساسات شان را در بازی تخلیه می کنند.

- زمان بیشتری به بچه ها اختصاص داده و همبازی آنها شویم.
- به بچه ها فرصت دهیم فکرها و احساسات خود را بگویند.
- بعضی از بچه ها بدقلق می شوند و به رفتارهای دوره کوچکی شان برمی گردند. صبور باشیم، دعوایشان نکنیم و حمایت مان را بیشتر کنیم.
- اگر کودک پرخاشگری دارد، حواسش را پرت کنیم یا رفتار دیگری به او پیشنهاد دهیم.
- اگر کودک اضطراب زیادی دارد، خواب و خوراکش تحت تاثیر قرار گرفته و راهکارهای ما به نتیجه نرسیده و با گذشت زمان بهتر نشده، موضوع را با پزشک، روانشناس یا روانپزشک در میان بگذاریم.