



## راهنمای مدیریت استرس برای کارکنان حوزه حمل نقل عمومی در شرایط بحران (ویروس کرونا)

**راهنمای عزیز:** این روزها شما در داخل تاکسی، اتوبوس، یا مترو، بیشتر از هرکس دیگری در مورد ویروس کرونا و اخبار متفاوتی که از تعداد مبتلایان و مرگ و میر ناشی از این بیماری در گوشه و کنار دنیا و کشورمان رخ داده، از زبان مسافرین می‌شنوید، توجه داشته باشید که شنیدن مدام این اخبار و یا دیدن مسافرانی با نشانه‌هایی از سرماخوردگی و سرفه‌های مکرر ممکن است در شما ایجاد نگرانی و ترس از مبتلا شدن به بیماری کند. در صورتی که نشانه‌هایی که در **قسمت الف** آمده را در خود احساس کردید، می‌توانید برای کاهش نگرانی و استرس خود اقداماتی را که در **قسمت ب** ذکر شده است را انجام دهید.

**نکته مهم: به یاد داشته باشید که بروز این علائم در شرایط بحران، طبیعی و قابل کنترل است و خطر جدی شما را تهدید نمی‌کند.**

### الف) علائم و نشانه‌های استرس در شرایط بحران:

❖ ترس از ابتلا به بیماری، حرف زدن مکرر در مورد بیماری، چک کردن مکرر علائم و نشانه‌های جسمی مثل: (تب، درد، تنفس، سرفه کردن و غیره...) کاهش توجه و تمرکز، دلشوره، بیقراری، کلافه بودن، اضطراب، بی‌حوصلگی، کاهش اشتها، بد خوابی و یا کم خوابی، طپش قلب، احساس ناامیدی و غمگینی، فکر مرگ و...

### ب) در این گونه موارد اقدامات زیر را انجام دهید تا میزان اضطراب شما کاهش یابد:

- ❖ قبل از هرچیز اطلاعات و دانسته‌های خود را در مورد ویروس کرونا یا موضوعی که ذهن شما را درگیر کرده کامل کنید.
- ❖ به یاد داشته باشید اطلاعات صحیح را از منابع معتبر علمی از قبیل کانال‌ها و سایت‌های مرتبط با وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی و فضاهای مجازی انجمن‌های علمی و رسانه‌های معتبر ملی بدست آورید.
- ❖ از چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به این بیماری یا هر بیماری دیگری که ممکن است ذهن شما را درگیر کرده باشد پرهیز کنید. زیرا این کار میزان نگرانی و استرس شما را افزایش می‌دهد.
- ❖ از انتشار اخبار غیر موثق که از طریق کانال‌های نامعتبر در فضای مجازی پخش می‌شود خودداری کنید.

- ❖ از سوار کردن مسافرانی که سرفه می‌کنند و یا ماسک به صورت دارند نترسید، کافی است خودتان نکات و بهداشتی را رعایت کنید و یا به مسافری توصیه کنید که آنها هم نکات بهداشتی را رعایت کنند.
- ❖ در صورتی که هنگام رانندگی احساس کردید سطح استرس شما بالاست و یا غیر قابل تحمل است، در اولین فرصت وسیله نقلیه خود را متوقف کنید و به مسافری بگویید چند ثانیه ای نیاز به آرام کردن خود دارید.
- ❖ در این حالت سعی کنید ضمن رعایت نکات بهداشتی، چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید. **(در صورت امکان و نیاز، مراحل تمرین آرام سازی را که در کادر زیر آمده انجام دهید.)**
- ❖ اگر برای شما امکان دارد در اولین ایستگاه وسیله نقلیه خود را نگهدارید و چند ثانیه به صندلی خود تکیه دهید و اعضای بدن تان را شل و رها کنید و یا در صورت امکان چند ثانیه از ماشین پیاده شده و چند قدم راه بروید.
- ❖ چنانچه ذهن شما با موضوع نگران کننده‌ای درگیر است، در صورت امکان با افرادی که نزدیک شما هستند کمی حرف بزنید.
- ❖ توجه داشته باشید که این روزها نوشیدنی‌های طبیعی مثل آب و یا آب میوه همراه خود داشته باشید و برای کاهش استرس خود از آنها استفاده کنید.
- ❖ ترس و واکنش افراد نسبت به اتفاقات و حوادث غیر منتظره و نگران کننده طبیعی است، خودتان و یا دیگران را بخاطر آن سرزنش نکنید.
- ❖ در گذشته برای برطرف شدن نگرانی خود چه کاری انجام می‌دادید؟ هر کاری که حال شمار را خوب می‌کرده، الان هم سعی کنید همان کارها را انجام دهید.
- ❖ در صورتیکه که علائم بی قراری، اضطراب، دلشوره، ترس و... در شما ادامه داشت و یا قادر به تحمل آن نبودید به نزدیکترین مرکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی مراجعه کنید و از پزشکان، کارشناس سلامت روان یا روانپزشکان کمک بگیرید.

#### ❖ مراحل تمرین آرام سازی:

- ابتدا به یک مکان خلوت و آرام بروید، روی صندلی بنشینید و پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست‌ها را روی ران قرار دهید. اعضای بدن خود را از بالا به پایین یا از نقاط انتهایی به طرف بالا مطابق با دستور زیر سفت و رها کنید.
- پیشانی و ابروهای خود را تا جایی که می‌توانیم به طرف بالا بکشید چند ثانیه کوتاه در این حالت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- چشم‌ها را محکم ببندید و پلک‌ها را روی هم فشار دهید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم‌ها را باز کنید.
- گردن (چانه) خود را به سمت سینه فشار دهید آن را چند ثانیه نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- شانه‌ها را بالا بکشید و سفت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید؛ در این حالت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.
- یک نفس عمیق بکشید و ریه خود را از هوا پر کنید و نفس خود را حبس کنید و در این حالت به شکم خود فشار آورید. سپس به آهستگی نفس خود را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.
- پای راست را صاف نگه دارید و پنجه پا را به طرف بیرون بکشید و در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خود خم کنید و پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید، سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- این تمرینات را برای رها سازی ذهن و آزاد سازی ذهن روزی یک تا دو بار انجام دهید.



## راهنمای مدیریت استرس برای اماکن ورزشی در شرایط بحران (ویروس کرونا)

**مدیران و مربیان عزیز:** این روزها ممکن است شما در اماکن عمومی مثل باشگاه‌ها زیاد در مورد ویروس کرونا و اخبار متفاوتی که از تعداد مبتلایان و مرگ و میر ناشی از این بیماری در گوشه و کنار دنیا و کشورمان رخ داده، بشنوید، توجه داشته باشید که شنیدن مدام این اخبار و یا دیدن مشتریانی با نشانه‌هایی از سرماخوردگی و سرفه‌های مکرر ممکن است در شما ایجاد نگرانی و ترس از مبتلا شدن به بیماری کند. در صورتی که نشانه‌هایی که در **قسمت الف** آمده را در خود احساس کردید، می‌توانید برای کاهش نگرانی و استرس خود اقداماتی را که در **قسمت ب** ذکر شده است را انجام دهید.

**نکته مهم: به یاد داشته باشید که بروز این علائم در شرایط بحران، طبیعی و قابل کنترل است و خطر جدی شما را تحدید نمی‌کند.**

### الف) علائم و نشانه‌های استرس در شرایط بحران:

❖ شوکه شدن، ترس از ابتلا به بیماری، حرف زدن مکرر در مورد بیماری، چک کردن مکرر علائم و نشانه‌های جسمی مثل: (تب، درد، تنفس، سرفه کردن و غیره...) کاهش توجه و تمرکز، دلشوره، بیقراری، کلافه بودن، اضطراب، بی‌حوصلگی، کاهش اشتها، بد خوابی و یا کم خوابی، طپش قلب، احساس ناامیدی و غمگینی، فکر مرگ و...

### ب) در این گونه موارد اقدامات زیر را انجام دهید تا میزان اضطراب شما کاهش یابد:

- ❖ قبل از هرچیز اطلاعات و دانسته‌های خود را در مورد ویروس کرونا یا موضوعی که ذهن شما را درگیر کرده کامل کنید.
- ❖ به یاد داشته باشید اطلاعات صحیح را از منابع معتبر علمی از قبیل کانال‌ها و سایت‌های مرتبط با وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی و رسانه‌های معتبر ملی بدست بیاورید.
- ❖ از چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به این بیماری یا هر بیماری دیگری که ممکن است ذهن شما را درگیر کرده باشد پرهیز کنید. زیرا این کار میزان نگرانی و استرس شما را افزایش می‌دهد.
- ❖ از انتشار اخبار غیر موثق که از طریق کانال‌های نامعتبر در فضای مجازی پخش می‌شود خود داری کنید.

- ❖ از دیدن افرادی که سرفه میکنند و یا ماسک به صورت دارند نترسید، کافی است خودتان نکات و توصیه‌های بهداشتی را رعایت کنید و یا به آنها توصیه کنید که نکات بهداشتی را رعایت کنند.
- ❖ در صورتی که احساس کردید سطح استرس شما بالاست و یا غیر قابل تحمل است، در اولین فرصت در یک مکان امن و مناسب قرار بگیرید و چند دقیقه ای از محیطی که در شما تنش ایجاد میکند خارج شوید.
- ❖ اگر برای شما امکان دارد چند دقیقه ای در حالت نشسته و یا درازکش قرار بگیرید، اعضای بدن تان را شل و رها کنید و سعی کنید ضمن رعایت نکات بهداشتی، چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید. **(در صورت امکان و نیاز، مراحل تمرین آرام سازی را که در کادر زیر آمده انجام دهید.)**
- ❖ چنانچه ذهن شما با موضوع نگران کننده ای درگیر است، در صورت امکان با افرادی که نزدیک شما هستند کمی حرف بزنید.
- ❖ توصیه می‌شود این روزها از نوشیدنی‌های طبیعی مثل آب و یا آب میوه برای کاهش استرس خود استفاده کنید.
- ❖ ترس و واکنش افراد نسبت به اتفاقات و حوادث غیر منتظره و نگران کننده طبیعی است، خودتان و یا دیگران را بخاطر آن سرزنش نکنید.
- ❖ در گذشته برای برطرف شدن نگرانی خود چه کاری انجام میدادید؟ هر کاری که حال شمار را خوب می‌کرده، الان هم سعی کنید همان کارها را انجام دهید.
- ❖ در صورتیکه که علائم بی قراری، اضطراب، دلشوره، ترس و... در شما ادامه داشت و یا قادر به تحمل آن نبودید به نزدیکترین مرکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی مراجعه کنید و از پزشکان، کارشناس سلامت روان یا روانپزشکان کمک بگیرید.

#### ❖ مراحل تمرین آرام سازی:

- ابتدا به یک مکان خلوت و آرام بروید، روی صندلی بنشینید و پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست‌ها را روی ران قرار دهید. اعضای بدن خود را از بالا به پایین یا از نقاط انتهایی به طرف بالا مطابق با دستور زیر سفت و رها کنید.
- پیشانی و ابروهای خود را تا جایی که می‌توانیم به طرف بالا بکشید چند ثانیه کوتاه در این حالت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- چشم‌ها را محکم ببندید و پلک‌ها را روی هم فشار دهید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم‌ها را باز کنید.
- گردن (چانه) خود را به سمت سینه فشار دهید آن را چند ثانیه نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- شانه‌ها را بالا بکشید و سفت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید؛ در این حالت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.
- یک نفس عمیق بکشید و ریه خود را از هوا پر کنید و نفس خود را حبس کنید و در این حالت به شکم خود فشار آورید. سپس به آهستگی نفس خود را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.
- پای راست را صاف نگه دارید و پنجه پا را به طرف بیرون بکشید و در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خود خم کنید و پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید، سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- این تمرینات را برای رها سازی ذهن و آزاد سازی ذهن روزی یک تا دو بار انجام دهید.



## راهنمای مدیریت استرس برای گرم خانه ها و مراکز نگهداری بیماران مصرف کننده مواد در شرایط بحران (ویروس کرونا)

**مسئولین و کارکنان عزیز:** این روزها ممکن است شما هم مثل خیلی از افراد جامعه در مورد ویروس کرونا و اخبار متفاوتی که از تعداد مبتلایان و مرگ و میر ناشی از این بیماری در گوشه و کنار دنیا و کشورمان رخ داده، بشنوید، توجه داشته باشید که شنیدن مدام این اخبار و یا دیدن افرادی که به شما مراجعه میکنند، به ویژه مصرف کنندگان مواد که به دلیل رفتارهای پرخطر در معرض آسیب و یا خطر بیشتری هستند و ممکن است علایمی از سرماخوردگی و سرفه‌های مکرر داشته باشند، در شما نگرانی و ترس از مبتلا شدن به بیماری ایجاد کند. در صورتی که نشانه‌هایی که در **قسمت الف** آمده را در خود احساس کردید، می‌توانید برای کاهش نگرانی و استرس خود اقداماتی را که در **قسمت ب** ذکر شده است را انجام دهید.

**نکته مهم: به یاد داشته باشید که بروز این علائم در شرایط بحران، طبیعی و قابل کنترل است و خطر جدی شما را تحدید نمی‌کند.**

### الف) علائم و نشانه‌های استرس در شرایط بحران:

❖ شوکه شدن، ترس از ابتلا به بیماری، حرف زدن مکرر در مورد بیماری، چک کردن مکرر علائم و نشانه‌های جسمی مثل: (تب، درد، تنفس، سرفه کردن و غیره...) کاهش توجه و تمرکز، دلشوره، بیقراری، کلافه بودن، اضطراب، بی‌حوصلگی، کاهش اشتها، بد خوابی و یا کم خوابی، طپش قلب، احساس ناامیدی و غمگینی، فکر مرگ و...

### ب) در این گونه موارد اقدامات زیر را انجام دهید تا میزان اضطراب شما کاهش یابد:

- ❖ قبل از هرچیز نکات ایمنی و اصول اولیه بهداشتی و خود مراقبتی را که از ستاد وزارت بهداشت و مراکز دانشگاهی به دست شما رسیده و یا مطالعه کرده اید به خوبی رعایت کنید.
- ❖ اطلاعات و دانسته‌های خود را در مورد ویروس کرونا یا موضوعی که ذهن شما را درگیر کرده کامل کنید.
- ❖ به یاد داشته باشید اطلاعات صحیح را از منابع معتبر علمی از قبیل کانال‌ها و سایت‌های مرتبط با وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی و رسانه‌های معتبر ملی بدست بیاورید.

- ❖ با توجه به اینکه گروه های هدف شما افراد پرخطر و دارای رفتارهای با ریسک بالا هستند، اصول ایمنی، خود مراقبتی و بهداشت فردی را مرتب و مکرر به آنها آموزش دهید.
- ❖ از چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به این بیماری یا هر بیماری دیگری که ممکن است ذهن شما را درگیر کرده باشد پرهیز کنید. زیرا این کار میزان نگرانی و استرس شما را افزایش می دهد.
- ❖ از انتشار اخبار غیر موثق که از طریق کانال های نامعتبر در فضای مجازی پخش می شود خود داری کنید.
- ❖ به مراجعین خود تاکید کنید که از پیگیری و انتشار اخبار غیر موثق که در فضاهای مجازی و نامعتبر منتشر می شود خودداری کنند.
- ❖ از مشاهده یا برخورد با افرادی که سرفه میکنند و یا ماسک به صورت دارند نترسید، کافی است خودتان نکات ایمنی و توصیه های بهداشتی را رعایت کنید و یا به آنها توصیه کنید که نکات بهداشتی را رعایت کنند.
- ❖ در صورتی که احساس کردید سطح استرس شما بالاست و یا غیر قابل تحمل است، در اولین فرصت در یک مکان امن و مناسب قرار بگیرید و چند دقیقه ای از محیطی که در شما تنش ایجاد میکند خارج شوید.
- ❖ اگر برای شما امکان دارد چند دقیقه ای در حالت نشسته و یا درازکش قرار بگیرید، اعضای بدن تان را شل و رها کنید و سعی کنید ضمن رعایت نکات بهداشتی، چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید **(در صورت امکان و نیاز، مراحل تمرین آرام سازی را که در کادر زیر آمده انجام دهید).**
- ❖ چنانچه ذهن شما با موضوع نگران کننده ای درگیر است، در صورت امکان با افرادی که نزدیک شما هستند کمی حرف بزنید.
- ❖ توصیه می شود این روزها از نوشیدنی های طبیعی مثل آب و یا آب میوه برای کاهش استرس خود استفاده کنید.
- ❖ ترس و واکنش افراد نسبت به اتفاقات و حوادث غیر منتظره و نگران کننده طبیعی است، خودتان و یا دیگران را بخاطر آن سرزنش نکنید.
- ❖ در گذشته برای برطرف شدن نگرانی خود چه کاری انجام میدادید؟ هر کاری که حال شمار را خوب می کرده، الان هم سعی کنید همان کارها را انجام دهید.
- ❖ در صورتیکه که علائم بی قراری، اضطراب، دلشوره، ترس و... در شما ادامه داشت و یا قادر به تحمل آن نبودید به نزدیکترین مرکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی مراجعه کنید و از پزشکان، کارشناس سلامت روان یا روانپزشکان کمک بگیرید.

#### ❖ مراحل تمرین آرام سازی:

- ابتدا به یک مکان خلوت و آرام بروید، روی صندلی بنشینید و پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست ها را روی ران قرار دهید. اعضای بدن خود را از بالا به پایین یا از نقاط انتهایی به طرف بالا مطابق با دستور زیر سفت و رها کنید.
- پیشانی و ابروهای خود را تا جایی که می توانید به طرف بالا بکشید چند ثانیه کوتاه در این حالت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- چشم ها را محکم ببندید و پلک ها را روی هم فشار دهید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم ها را باز کنید.
- گردن (چانه) خود را به سمت سینه فشار دهید آن را چند ثانیه نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- شانه ها را بالا بکشید و سفت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید؛ در این حالت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.
- یک نفس عمیق بکشید و ریه خود را از هوا پر کنید و نفس خود را حبس کنید و در این حالت به شکم خود فشار آورید. سپس به آهستگی نفس خود را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.

- پای راست را صاف نگه دارید و پنجه پا را به طرف بیرون بکشید و در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خود خم کنید و پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید، سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- این تمرینات را برای رها سازی ذهن و آزاد سازی ذهن روزی یک تا دو بار انجام دهید.