

“زنان، مدیریت سلامت، مهار کرونا”

هفته ملی سلامت بانوان ایرانی
گرامی باد



اداره سلامت میانسالان

روزنگار و محورهای هفته:

ایام	محورهای هفته
شنبه ۲۴ مهر	زنان و مدیریت اطلاعات در بحران کرونا (دریافت اطلاعات از منابع معتبر، تشخیص منابع معتبر از غیر معتبر، استفاده صحیح و انتشار اطلاعات در شبکه های مجازی)
یکشنبه ۲۵ مهر	زنان و مدیریت سلامت روان در بحران کرونا (مدیریت استرس، خشونت خانگی، روابط خانوادگی سالم، تقویت مهارت های ارتباطی، حمایت همسران از یکدیگر، مدیریت سوگ ،)
دوشنبه ۲۶ مهر	زنان و مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا (تغذیه سالم، فعالیت بدنی در منزل)
سه شنبه ۲۷ مهر	زنان و سلامت اجتماعی در بحران کرونا (فقر - بیکاری - از دست دادن سرپرست خانواده - زنان سرپرست خانواده - فرصت کارآفرینی - آموزش راه اندازی کسب و کار در فضای مجازی برای زنان)
چهارشنبه ۲۸ مهر	زنان و سلامت باروری در بحران کرونا (روابط زناشویی ایمن و سالم، بارداری، زایمان، شیردهی)
پنجشنبه ۲۹ مهر	زنان و واکسیناسیون بیماری کووید ۱۹ (اهمیت واکسیناسیون و رفع باورهای غلط - دریافت اطلاعات صحیح درباره عوارض واکسیناسیون و مدیریت آن)
جمعه ۳۰ مهر	زنان و مدیریت سلامت خانواده در بحران کرونا (حمایت از همسران و فرزندان، پیشگیری از انتقال کووید در بین افراد خانواده)



زنان و مدیریت سلامت روان در بحران کرونا:



زنان و مدیریت سلامت روان در بحران کرونا:

پاندمی کووید ۱۹، علاوه بر ترس از ابتلا به بیماری، تغییرات فاحشی در زندگی روزمره نیز رخ داده است.

محدودیت در حرکت و جابجایی، کار در خانه، مدرسه در خانه، بیکاری های موقت و از دست دادن تماس فیزیکی با اعضا خانواده، دوستان و همکاران همه و همه تغییراتی است که می تواند بر سلامت روان تاثیر بگذارد.



اداره سلامت میانسالان

زنان و مدیریت سلامت روان در بحران کرونا:

استرس می تواند باعث بروز حالات زیر شود:

- احساس ترس، خشم، غم، هراس، کُرخی، ناامیدی
- تغییر اشتها، انرژی، علاقه و انگیزه
- مشکل در تمرکز و تصمیم گیری
- مشکل خواب و یا کابوس
- سردرد، درد بدن، مشکلات گوارشی
- بدتر شدن بیماریهای مزمن
- بدتر شدن مشکلات روحی
- افزایش میزان مصرف سیگار، مواد و الکل



زنان و مدیریت سلامت روان در بحران کرونا:

تعدد نقش های زنان می تواند موجب ناکارآمدی و بالا بردن
میزان استرس و آسیب های روانی آنان شود



زنان و مدیریت سلامت روان در بحران کرونا:

بانوان برای گذار از دوران سخت کرونایی نیازمند آگاهی،
هوشیاری و حمایت های همه جانبه از طرف خانواده و جامعه هستند.



اداره سلامت میانسالان

مجموعه ملاحظات برای حفظ سلامت روانی اجتماعی در جریان همه گیری کووید ۱۹ (سازمان جهانی بهداشت و مرکز مدیریت بیماریهای آمریکا):

❑ گوش دادن به اخبار را محدود کنید. بخصوص اخبار موجود در شبکه های مجازی. آگاه بودن بسیار خوب است ولی شنیدن مداوم اخبار همه گیری ناامید کننده است. پیگیری اخبار را به دو سه بار در روز محدود کنید.

❑ از جسم خود مراقبت کنید:

← تنفس عمیق کنید، تمرینات کششی انجام دهید و مدیتیشن کنید.

← تغذیه سالم داشته باشید.

← بطور منظم ورزش کنید.

← خواب کافی داشته باشید.

← از مصرف سیگار، الکل و مواد پرهیز کنید.

← برنامه های روتین پیشگیری و سلامت خود نظیر غربالگری های سرطان را براساس آنچه مراقب سلامت شما توصیه کرده است ادامه دهید.



مجموعه ملاحظات برای حفظ سلامت روانی اجتماعی در جریان همه گیری کووید ۱۹ (سازمان جهانی بهداشت و مرکز مدیریت بیماریهای آمریکا):

- به ذهن خود استراحت دهید. زمانی برای انجام کارهایی که دوست دارید در نظر بگیرید.
- با دیگران در ارتباط باشید. با افراد قابل اعتماد در مورد نگرانی ها و احساسات خود صحبت کنید.
- بصورت آنلاین با جامعه و یا با موسساتی که فعالیت های معنوی دارند در ارتباط باشید.
- اگر دچار بحران های روحی هستید با مشاور یا روانپزشک تماس بگیرید.
- با افراد مبتلا و خانواده آنها همدلی کنید. این افراد مرتکب هیچ گناهی نشده، نیازمند مهربانی، همدلی و حمایت ما هستند.
- از کووید به عنوان لقب برای افراد یا خانواده های مبتلا استفاده نکنید. هویت افراد از ابتلای آنها به بیماری جداست و دادن القاب اینچنین منجر به ایجاد انگ و فشار روانی و اجتماعی بر افراد می شود.



اداره سلامت میانسالان

مجموعه ملاحظات برای حفظ سلامت روانی اجتماعی در جریان همه گیری کووید ۱۹ (سازمان جهانی بهداشت و مرکز مدیریت بیماریهای آمریکا):

- از تماشا و گوش دادن به اخباری که برای شما ایجاد اضطراب می کند پرهیز کنید. فقط به اطلاعات منابع معتبر توجه کنید. فقط به اطلاعاتی توجه کنید که در عمل به شما برای برنامه ریزی خود و خانواده کمک می کند. اطلاعات صحیح را می توانید از وب سایت سازمان جهانی بهداشت بدست آورید.
- اقدامات حفاظتی برای خود را انجام دهید و به دیگران نیز در این زمینه کمک کنید. کمک به دیگران باعث ایجاد همبستگی شده، شرایط روانی را بهتر می کند.
- از فرصت های مختلف برای صحبت های مثبت استفاده کنید. به عنوان مثال صحبت در مورد افرادی که از کووید بهبود یافته اند و یا افرادی که در این زمینه دیگران را حمایت می کنند. البته در صورتی که فرد نسبت به بیان اطلاعات شخصی رضایت داشته باشد.

A close-up photograph of pink cherry blossoms in full bloom, with some buds still closed. The background is a clear blue sky with soft, out-of-focus clouds. The text is written in a black, elegant Persian script, slanted diagonally across the center of the image.

تا زمانی که به فردا امیدواریم اقتدار از آن
ماست. آنچه که کرم ابریشم آنرا پایان دنیا می
پندارد در نظر پروانه آغاز زندگیست.



اداره سلامت میانسالان

پیام‌هایی برای مادران و سایر افرادی که از کودکان مراقبت میکنند:

- به کودکان کمک کنید که احساساتی نظیر غم یا ترس را بیان کنند. هر کودک روش خود را برای بیان احساس دارد. گاهی انجام فعالیتهای خلاقانه نظیر بازی و نقاشی میتواند کمک کننده باشد. بیان احساسات در محیطی مطمئن و حمایتگر، به کودکان در رهایی از این احساس کمک میکند.
- برای کودکان جدایی از مراقب اصلی تنش زاست. اگر لازم است کودک از مراقبتهای معمول خود جدا شود، نسبت به مراقب جایگزین اطمینان حاصل کنید. برقراری تماسهای منظم تلفنی یا ویدیویی (یک یا دوبار در طول روز) والدین در طول روز با کودکان به کم کردن این تنش کمک میکند.



اداره سلامت میانسالان

پیام‌هایی برای مادران و سایر افرادی که از کودکان مراقبت میکنند:

- برنامه‌های روتین کودک را حفظ کنید و یا برنامه‌های روتین جدید برای او ترتیب دهید. این فعالیتها میتواند آموزشی یا بازی باشد. داشتن روابط اجتماعی حتی در حد محدود به خانواده برای کودکان مناسب است.
- در شرایط استرس، کودکان بیشتر احساس وابستگی از خود نشان میدهند. برای آنها به زبانی صادقانه و مناسب سن در مورد مشکل توضیح دهید. اگر کودک نگرانی در این مورد دارد به او بگویید که با هم بهتر میتوانید به این نگرانی غلبه کنید. کودکان رفتارهای بزرگترها را مشاهده میکنند و یاد میگیرند که چگونه احساسات خود را در شرایط بحرانی مدیریت کنند. در این رابطه منابع بیشتری توسط سازمان جهانی بهداشت منتشر شده و مشاور نیز میتواند به شما کمک کند.

پیام‌هایی برای افراد مسن و یا دارای بیماری زمینه‌ای و مراقبین آنها:

- افراد مسن، بویژه آنان که مشکلات شناختی یا دمانس دارند، در شرایط سخت طغیان بیماری و یا قرنطینه، بیشتر دچار اضطراب، خشم، استرس و بیقراری و انزوای طلبی میشوند. حمایت‌های عملی و روانی خانواده، مراقب و پرسنل بهداشتی درمانی برای آنها لازم است.
- دستورالعمل‌های ساده برای کم کردن خطر (شستن دست،) را به زبانی روشن، محترمانه، صبورانه و قابل فهم در اختیار آنان قرار دهید. زمانی که لازم شد موضوع را تکرار کنید. میتوانید از نمایش، تصویر و یا نوشته نیز برای انتقال اطلاعات کمک بگیرید. از سایر افراد خانواده برای دادن این اطلاعات کمک بگیرید.



اداره سلامت میانسالان

پیامهایی برای افراد مسن و یا دارای بیماری زمینه ای و مراقبین آنها:

- اگر بیماری زمینه ای دارید، از دسترسی به داروها، آذوقه و خدمات مورد نیاز خود اطمینان حاصل کنید. اطمینان حاصل کنید که داروی مورد نیاز مصرف دو هفته را دارید. برای مسائلی که ممکن است بصورت فوری برای شما پیش بیاید (به عنوان مثال درخواست تاکسی) آمادگی داشته باشید.
- فعالیت ساده فیزیکی و ورزش های سبک را برای فردی که از او مراقبت می کنید در نظر بگیرید. حفظ فعالیت فیزیکی به کاهش احساس دل زدگی کمک می کند.

با تشکر

