



چاره ای جز تغییر سبک زندگی در کنار ویروس کرونا نداریم

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: در حال حاضر چاره ای جز تغییر سبک زندگی در کنار ویروس کرونا وجود ندارد.

ایسنا/خراسان شمالی: معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: در حال حاضر چاره ای جز تغییر سبک زندگی در کنار ویروس کرونا وجود ندارد.

دکتر افشین دلشاد در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: هر روز خبرهای زیادی از ابتلا و یا فوت هموطنانمان به دلیل بیماری کووید-19 منتشر می شود و باید به حفظ روحیه امید به آینده و تغییر سبک زندگی توجه کرد.

وی با بیان اینکه در حال حاضر چاره ای جز تغییر سبک زندگی در کنار ویروس کرونا وجود ندارد، گفت: یافتن راهکارهای مناسب همراه با نگرش مثبت و حفظ ارتباط با دیگران و توجه به سلامت خود و اطرافیان می تواند نقش موثری در این زمینه داشته باشد.

دلشاد عنوان کرد: باید از ظرفیت تمامی نهادها و سازمان ها برای آموزش مردم بهره برد و در کنار تمام آموزش ها و اطلاع رسانی های گسترده، این نکته را باید مورد توجه قرار داد که اگر فردی علاقه ای به حفظ سلامت خود ندارد نباید به دیگران آسیب وارد کند.

وی با اشاره به اینکه در شرایط کنونی کادر پرستاری و پزشکی به دلیل مشاهده مداوم فوت بیماران و یا افزایش مراجعه بیماران در معرض آسیب و استرس های متعدد قرار گرفته است، افزود: باید مردم در این زمینه همکاری کنند و با رعایت خود مراقبتی و دستورالعمل های بهداشتی و فاصله اجتماعی در کاهش انتقال این ویروس نقش داشته باشند.

دلشاد بیان کرد: به طور حتم این دوره اپیدمی نیز همانند سایر اپیدمی هایی که تاریخ با آن مواجه بوده می گذرد، هر چند شرایط سخت است اما باید به گونه ای رفتار کرد که لحظاتی که در کنار نزدیکان و خانواده خود هستیم در آرامش بوده و بهترین استفاده را از آن داشته باشیم.

وی در خصوص حمایت روانی از افراد سالمند گفت: باید ارتباطات بیشتری از طریق امکانات ارتباطی نظیر تلفن با آنها داشت و حتی المقدور خریدهای این قشر جامعه توسط افراد جوان و با گرفتن لیست خرید و بدون تماس مستقیم خریداری شود و در درب منزل به والدین با رعایت فاصله اجتماعی تحویل شود.

دکتر دلشاد خاطرنشان کرد: افراد مبتلا به بیماری هایی همانند دیابت، فشار خون و سرطان ها از رفتن به اماکن پرتجمع جهت خریدهای روزانه خود داری کنند و برای خریدها حتی الامکان برنامه ریزی داشته و در ساعات خلوت از فروشگاه های کوچک با بار جمعیتی کمتر خرید کنند.

تاثیر پذیرش سبک زندگی جدید در افزایش انگیزه و شاد زیستن

روانشناس بالینی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در ادامه در گفت و گو با ایسنا، گفت: پذیرش سبک زندگی جدید با وجود شروع موج دوم بیماری کووید 19 می تواند به افزایش انگیزه و شاد زیستن کمک کند.

وحیدی اظهار کرد: بیماری کووید 19 در ابتدا به دلیل نو بودن و آگاهی نداشتن بیشتر افراد جامعه نسبت به نوع بیماری و علایم آن بیشتر جدی تلقی می شد و مردم رعایت پروتکل های بهداشتی را بیشتر رعایت می کردند.

وی به اهمیت و جدی گرفتن پروتکل های بهداشتی به منظور حفظ سلامت تاکید کرد و اظهار کرد: با وجود آن که امکان دور همی ها و ارتباطات بسیار محدود شده و حالت هایی از ناامیدی، بی انگیزگی و ... در افراد مشاهده می شود، اما می توان برای تفریحات سالم و شاد بودن برنامه تفریحی را در چارچوب خانواده محدود خود برنامه ریزی کرد.

این مقام مسئول ادامه داد: اگر امکان رفتن به رستوران یا کافی شاپ و یا مکان های عمومی دیگر وجود ندارد، می

توانیم با همکاری همه اعضای خانواده شرایط پخت غذاهای مورد علاقه را در منزل فراهم آوریم.

وی فراهم کردن شرایط بازی با فرزندان در منزل را ضروری اعلام و خاطرنشان کرد: بهره مندی از آموزش ها، رعایت پروتکل های بهداشتی و دنبال نکردن وسواس گونه اخبار می تواند از میزان وسواس افراد و ابتلای افراد به بیماری تا 90 درصد بکاهد.