



چند راهکار برای بهبود سلامت روان در شرایط بحرانی

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز بر ضرورت مراقبت از سلامت روان همزمان با سلامت جسم در شرایط بحرانی تأکید کرد.

ایسنا/خوزستان معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز بر ضرورت مراقبت از سلامت روان همزمان با سلامت جسم در شرایط بحرانی، تأکید کرد. مهرداد شریفی در گفت و گو با ایسنا با اشاره به راهکارهای کلیدی برای کاهش آسیب های روانی و تقویت سازگاری شهروندان در شرایط بحرانی اظهار کرد: در بحران ها، مراقبت از سلامت روان هم پایه و همزمان با حفاظت از جسم ضروری است. وی با تأکید بر لزوم پیشگیری از تشدید اختلال های استرس پس از سانحه (PTSD) و افسردگی افزود: پذیرش احساس هایی مانند ترس، اندوه و خشم در بحران ها طبیعی است و سرکوب این هیجان ها، فشار روانی را افزایش می دهد. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: در این شرایط باید مدیریت مصرف اخبار از طریق محدودیت دسترسی به منابع خبری غیررسمی و توجه به اخبار موثق برای کاهش اضطراب، مد نظر قرار بگیرد. وی بیان کرد: حفظ ارتباطات انسانی و پیوندهای اجتماعی، قوی ترین سپر مقابله با PTSD و افسردگی است. همچنین در این شرایط باید عادت های روزمره برای ایجاد حس کنترل و ثبات حفظ شود. شریفی با تأکید بر تمرین تکنیک های آرام بخشی گفت: نفس عمیق و انجام تمرین های ورزشی ساده بسیار در این زمینه تأثیرگذار است. وی افزود: محیط امن، زبان ساده و بازی درمانی و پایش روانی مستمر سالمندان برای مراقبت از گروه های آسیب پذیر توصیه می شود. همچنین مراجعه به موقع برای دریافت کمک حرفه ای مورد تأکید است. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز بیان کرد: اجرای این راهکارها تاب آوری فردی و اجتماعی را افزایش می دهد. امیدواریم با همدلی و عمل جمعی، از این شرایط دشوار عبور کنیم.