



# سلامت روان زنان در همه گیری کووید ۱۹

گروه هدف: بزرگسالان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

- از بدن خود مراقبت کنید . نفس عمیق بکشید ، غذای سالم بخورید، ورزش کنید و به قدر کافی بخوابید .
- در مورد راههای پیشگیری از بیماری کرونا و راههای انتقال آن اطلاعات کسب کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی و سیگار پرهیز کنید.
- خبرهای مهم و رسمی را از منبع معتبر دنبال کنید آن هم نه به شکل مداوم.
- اگر لازم بود حتما به دنبال کمک های تخصصی در این زمینه باشید (کمک گرفتن از متخصصین حوزه سلامت روان ).

منابع :

سایت آوای سلامت وزارت بهداشت

دستورالعمل های نحوه مدیریت استرس در بحران کرونا  
(وزارت بهداشت سال ۱۳۹۹)

## زنان چگونه با استرس مقابله کنند؟

- یاد بگیرید چگونه زمان را مدیریت کنید و برنامه ای روزانه که شامل زمانی برای کار ، خانواده ، غذا ، ورزش و اوقات فراغت باشد تنظیم کنید و به آن عمل کنید.
- اولویت بندی کنید و از فرصت قرنطینه و در خانه ماندن نهایت استفاده را ببرید و به کارهای عقب افتاده برسید.
- دلیل استرس خود را روی کاغذ بنویسید این کار باعث انسجام فکر و کاهش تدریجی استرس می گردد.



