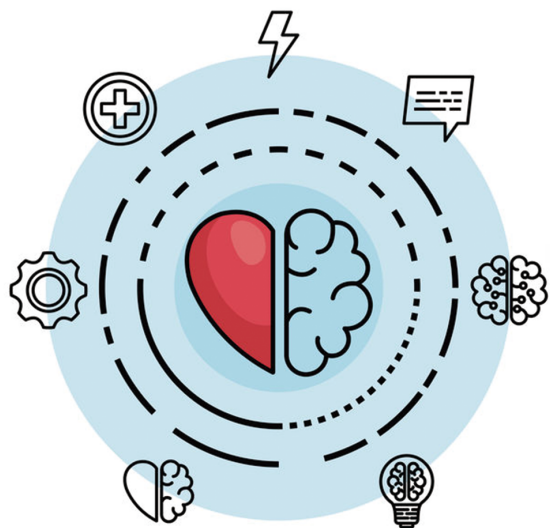


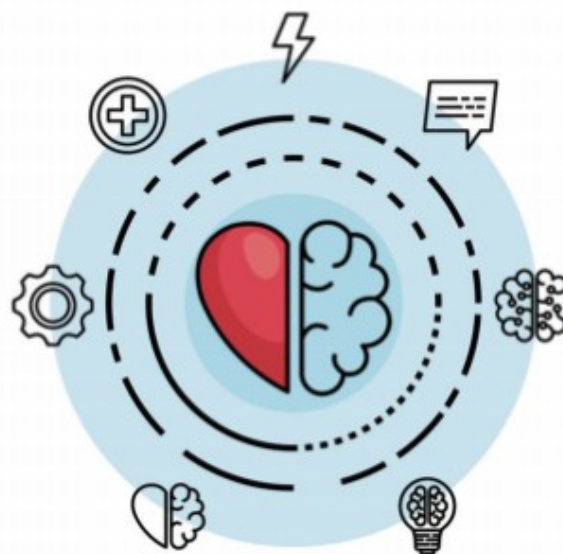


应对新型冠状病毒肺炎疫情 心理调适指南



国家卫生健康委员会疾病预防控制局 指导
人民卫生出版社 出品

مقابله با ویروس جدید کرونا راهنمای بهداشت روان



راهنمایی از دفتر ملی پیش‌گیری و کنترل بیماری‌ها و سلامت
تهیه شده توسط خانه انتشارات پزشکی خلق چین

محتوای

راهنمای بهداشت روان برای گروه‌های مختلف ۱

- الف- بهداشت روان سالمندان ۱
- ب- بهداشت روان کودکان ۳
- ج- بهداشت روان جوانان ۵
- د- بهداشت روان زنان باردار ۷
- ه- بهداشت روان برای دوران دورکاری یا کسانی که کارشان تعطیل نشده ۹
- و- بهداشت روان پرسنل پیش‌گیری از اپیدمی در خط مقدم ۱۱
- ز- سازگاری روان‌شناختی افرادی که در قرنطینه خانه‌ها هستند ۱۳
- ح- بهداشت روان بیماران مبتلا و خانواده‌هایشان ۱۵
- ط- بهداشت روان بیماران مشکوک و خانواده‌هایشان ۱۷
- ی- بهداشت روان بستگان افرادی که از این بیماری فوت کرده‌اند ۱۹

سازگاری با مشکلات مختلف روانی ۲۱

- الف- چه کنیم اگر خوب نمی‌خوابیم؟ ۲۱
- ب- چگونه بر اضطراب غلبه کنیم؟ ۲۳
- ج- چگونه بر وحشت غلبه کنیم؟ ۲۵
- د- اگر نگران عفونت هستید چه باید بکنید؟ ۲۷

روش‌های معمول سازگاری روان‌شناختی ۲۹

راهنمای بهداشت روان برای گروه‌های مختلف ۱

- الف- بهداشت روان سالمندان ۱
- ب- بهداشت روان کودکان ۳
- ج- بهداشت روان جوانان ۵
- د- بهداشت روان زنان باردار ۷
- ه- بهداشت روان برای دوران دورکاری یا کسانی که کارشان تعطیل نشده ۹
- و- بهداشت روان پرسنل پیش‌گیری از اپیدمی در خط مقدم ۱۱
- ز- سازگاری روان‌شناختی افرادی که در قرنطینه خانه‌ها هستند ۱۳
- ح- بهداشت روان بیماران مبتلا و خانواده‌هایشان ۱۵
- ط- بهداشت روان بیماران مشکوک و خانواده‌هایشان ۱۷
- ی- بهداشت روان بستگان افرادی که از این بیماری فوت کرده‌اند ۱۹

الف- بهداشت روان سالمندان

一、老年人心理调适

1. 建立对疾病的客观认识，通过官方媒体了解准确的疫情信息，不传播和轻信来自非官方渠道的疫情信息，以免造成不必要的盲目乐观或恐慌心理。
2. 疫情期间，避免不必要的外出，与家人共同学习疾病防治知识，关注家人的身心健康，营造良好的居家氛围。
3. 保持良好的情绪状态，与家人共同进行棋牌类游戏，与亲属、朋友等通过手机、互联网等进行沟通交流，形成互相关爱的支持系统。
4. 给自己制定一个新的健康生活时间表，保持规律的作息，尝试每天在家中进行运动，如太极、八段锦等。

۱. درک عینی از این بیماری ایجاد کنید، اطلاعات دقیق اپیدمی را از طریق رسانه‌های رسمی اطلاع‌رسانی کنید و اطلاعات فراگیر را از کانال‌های غیر رسمی منتشر نکنید و به آن‌ها اعتماد نکنید تا از خوش بینی یا ترس کور غیر ضروری جلوگیری کنید.

۲. در طی این اپیدمی، از سفرهای غیر ضروری اجتناب کنید، در مورد پیش‌گیری و کنترل بیماری با اعضای خانواده آموزش ببینید، به سلامت جسمی و روانی اعضای خانواده توجه کنید و فضای خوبی در خانه ایجاد کنید.

۳. وضعیت عاطفی خوبی داشته باشید و با خانواده خود تعامل کنید. بازی‌هایی مانند شطرنج و بازی‌های کارتی انجام دهید، با بستگان و دوستان خود از طریق تلفن‌های همراه، اینترنت و غیره ارتباط برقرار کنید و یک سیستم حمایتی از عشق متقابل را تشکیل دهید.

۴. برنامه زندگی سالم جدیدی برای خود تهیه کنید، برنامه منظم داشته باشید و ورزش روزانه را در خانه مانند یوگا و غیره امتحان کنید.

5.

若发现自己存在恐惧、焦虑等负面情绪，先试着接纳自己的这种情绪，然后通过向家人诉说、放松训练等方式进行排解。

6.

若负面情绪状态持续得不到改善，及时通过互联网或心理援助热线寻求专业帮助，必要时及时到医院就诊。

7.

注意个人卫生习惯，外出时做好个人防护。若出现发烧等疑似症状，应冷静对待，到定点发热门诊寻求诊断和治疗。

۵. اگر متوجه شدید که عواطف منفی مثل ترس و اضطراب دارید، سعی کنید ابتدا احساسات خود را بپذیرید و سپس با گفتن به خانواده و آموزش آسان آن‌ها را حل کنید.

۶. اگر حالت عاطفی منفی شما ادامه دارد، از طریق اینترنت و یا خط تلفن ۲۴ ساعته کمک روانشناسی بگیرید و در صورت لزوم به موقع به بیمارستان بروید.

۷. به عادت‌های بهداشت فردی توجه کنید و در زمان بیرون رفتن، اقدامات احتیاطی شخصی را انجام دهید. اگر علائم مشکوک مانند تب وجود دارند، باید به آرامی آن‌ها را درمان کنید و برای تشخیص و درمان به یک درمانگاه بروید.



二、儿童心理调适

1. 儿童要保持正常的作息安排、生活秩序，合理安排学习、娱乐和居家运动锻炼，不过度使用电子产品。
2. 家长应保护儿童免受过多负面信息的干扰。根据儿童的年龄段和认知特点，告知简单、清晰、必要的信息，树立会战胜疫情的信心。
3. 家长应保持情绪稳定，注重儿童的防护措施，但不要过度焦虑和紧张。营造安全、和谐的家庭氛围，保障儿童内心的安全感。

1. کودکان باید بازی و استراحت، نظم زندگی، برنامه‌ریزی منظم برای یادگیری، سرگرمی و ورزش در خانه داشته باشند، اما از محصولات الکترونیکی استفاده نکنند.
2. والدین باید از کودکان در برابر اطلاعات بیش از حد منفی محافظت کنند. با توجه به سن و ویژگی‌های شناختی کودکان، اطلاعات ساده، روشن و ضروری را اعلام کرده و اطمینان حاصل کنید که آن‌ها بر این اپیدمی غلبه خواهند کرد.
3. والدین باید ثبات عاطفی خود را حفظ کنند و به اقدامات حفاظتی کودکان توجه کنند اما بیش از حد مضطرب و عصبی نباشند. یک جو خانوادگی ایمن و شاداب ایجاد کنید و امنیت داخلی کودک را حفظ کنید.

4.

家长宜多陪伴儿童，多读书、讲故事、做亲子游戏。对出现烦躁不安、焦虑恐惧等异常情绪表现的儿童，宜多抚摸、拥抱、陪伴入睡等，通过增强亲子关系重建安全感。

5.

对于儿童提出的各种问题，包括疫情、疾病、死亡等问题，家长要保持温和、耐心的态度，不回避、不批评、不忌讳，根据儿童的年龄和理解力给予适宜的回答。



۴. والدین باید زمان بیشتری را با کودکان سپری کنند، کتاب‌های بیشتری بخوانند، داستان بگویند و بازی‌های والد-فرزند انجام دهند. برای کودکانی که حالات احساسی غیر عادی مثل تحریک‌پذیری، اضطراب و ترس دارند توصیه می‌شود که آن‌ها را لمس کنید، بغل کنید و با آن‌ها بخوابید و غیره. و رابطه والد-کودک را تقویت کنید تا حس امنیت را به آن‌ها بازگردانید.

۵. برای سوالات مختلفی که توسط کودکان مطرح می‌شود، از جمله بیماری‌های همه‌گیر، بیماری‌ها، مرگ و سایر مسایل، والدین باید رفتار ملایم و صبورانه خود را حفظ کنند، دستپاچه نشوید، کودک را بابت سوالش سرزنش یا خجالت‌زده نکنید، چیزی نگویید که احساس گناه کند. متناسب با سن و درک کودک پاسخ ساده‌ای بدهید

1. **保持情绪稳定。**避免长时间阅读或讨论负面信息。认识到因为负面信息而产生情绪波动是正常的。如果较长时间处于消极情绪中，要有意识地调节，转换想法，调整行为。
2. **保持健康的作息。**保持健康睡眠节律，早睡早起，半夜不要看手机。保持健康饮食。即使不能出门，也要注意个人卫生。
3. **坚持每天锻炼。**探索适合的锻炼方式，如广播体操、垫上运动、街舞、八段锦、太极拳、瑜伽等。
4. **保持课内课外学习。**利用各种网络资源有计划地学习。按照学校的要求，认真参加网络课程学习，完成家庭作业。

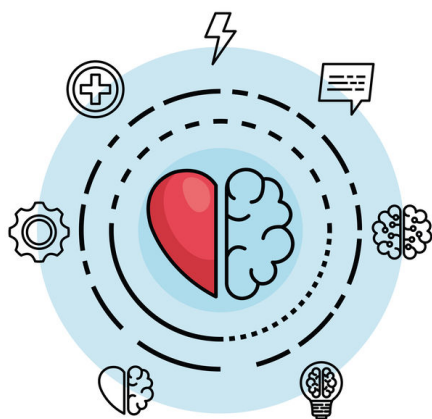
1. **از نظر عاطفی قوی بمانید.** از خواندن طولانی و یا بحث درباره اطلاعات منفی اجتناب کنید. طبیعی است که نوسانات خلقی را به خاطر اطلاعات منفی تشخیص دهیم. اگر برای مدت طولانی در حالت منفی هستید، باید به طور آگاهانه خود را تنظیم کنید، نظر خود را تغییر دهید و رفتار خود را تنظیم کنید.
2. **برنامه زمانی سالم داشته باشید.** یک ریتم خواب سالم داشته باشید، زود بخوابید، زود بیدار شوید و در وسط شب به گوشی خود نگاه نکنید.
3. **رژیم غذایی سالم داشته باشید.** حتی اگر نمی‌توانید بیرون بروید، به بهداشت فردی توجه کنید. هر روز ورزش کنید. روش‌های مناسب ورزشی مانند ژیمناستیک،، هیپ هاپ،، یوگا و غیره را تمرین کنید.
4. **به یادگیری درون و بیرون کلاس ادامه دهید.** از انواع منابع اینترنتی برای یادگیری به روش برنامه‌ریزی شده استفاده کنید. مطابق با نیازهای تحصیلی، به طور جدی در دوره‌های آنلاین شرکت کرده و تکالیف را کامل کنید.

5.

提高信息判断能力。不信谣、不传谣，不要仅看信息表面，而要根据信息发布方的公信力、信息的支持证据和逻辑做出鉴别判断，避免受谣言误导。

6.

维护人际支持。通过远程方式与不能见面的家人、朋友、同学等保持积极联系，彼此表达关心。有情绪波动时可与亲友倾诉，可以为压力较大的亲友提供力所能及的情感支持。



۵. بهبود قضاوت در مورد اطلاعات. شایعات را باور نکنید و پخش نکنید. تنها به سطح اطلاعات نگاه نکنید. در عوض، قضاوت براساس اعتبار صادرکننده اطلاعات، شواهد و منطق پشتیبان اطلاعات، و اجتناب از شایعات همراه‌کننده انجام دهید.

۶. حفظ حمایت بین فردی. با اعضای خانواده، دوستان، همکلاسی‌ها و غیره در تماس باشید. آنها که نمی‌توانند از راه دور یکدیگر را ملاقات کنند، نسبت به هم ابراز نگرانی می‌کنند. شما می‌توانید با بستگان و دوستان خود زمانی که دچار مشکلات عاطفی هستید صحبت کنید و از دوستان و آشنایان خود که تحت فشار هستند حمایت عاطفی کنید.

四、孕产妇心理调适

1. **营造舒适环境。** 回避不良环境，尽量不外出，居家休息，营造一个安静、舒适、整洁的生活环境。

2. **合理安排生活。** 保持规律的生活作息，安排一些有意义的活动，学习孕产期相关知识，了解自身生理心理变化，做适当的家务和体育运动等，增加生活掌控感。

3. **避免信息过载。** 查看权威的资讯，客观、真实地了解疫情相关信息，提升内心的确定感，避免疫情所带来的过度恐慌和紧张。

4. **正确看待反应。** 孕产妇处于生理和心理的特殊时期，在疫情影响下，更容易本能地感到紧张、恐慌甚至焦虑，学会接纳自己的情绪反应，减少自责等负性应对方式。

1. **یک محیط راحت ایجاد کنید.** از محیط بد اجتناب کنید، سعی کنید بیرون نروید، در خانه استراحت کنید و یک محیط زندگی آرام، راحت و مرتب ایجاد کنید.

2. **زندگی خود را به درستی سازمان دهی کنید.** یک سبک زندگی منظم داشته باشید، برخی فعالیت‌های معنی‌دار را ترتیب دهید، دانش مربوط به دوران بارداری و زایمان را یاد بگیرید، تغییرات فیزیولوژیکی و روانی خود را درک کنید، کارهای خانه و ورزش مناسب انجام دهید و حس زندگی خود را افزایش دهید.

3. **از اطلاعات بیش از حد اجتناب کنید.** مشاهده اطلاعات معتبر، به صورت عینی و حقیقی اطلاعات مربوط به وضعیت اپیدمی را درک کنید، حس درونی قطعیت خود را بهبود بخشید، و از ترس و تنش بیش از حد ناشی از وضعیت ایمنی اجتناب کنید.

4. **واکنش مثبت داشته باشید.** مادر در دوره ویژه‌ای از فیزیولوژی و روانی قرار دارد. تحت‌تأثیر این اپیدمی، بدیهی است که به طور غریزی احساس اضطراب، ترس و حتی اضطراب بکنید، یاد بگیرید که واکنش‌های احساسی خود را بپذیرید و پاسخ‌های منفی مانند سرزنش خود را کاهش دهید.

5.

寻找情感支持。在情绪不好时可以通过转移注意力、去做自己喜欢的事情、跟家人、朋友们倾诉宣泄，也可以寻求专业的心理学帮助，如科普文章、媒体相关节目、心理热线咨询等方法获得情感支持，及时排遣不良情绪。

6.

按照医生建议进行产检。根据自身情况，听从医生建议进行产检。去医院时不必过度紧张，做好自身和家属防护，遵守医院的防控要求。

۵. به دنبال حمایت عاطفی باشید. زمانی که شما در حالت روحی بدی هستید، می‌توانید با منحرف کردن توجه خود، انجام هر کاری که دوست دارید، صحبت با خانواده و دوستان، و جستجوی کمک روان‌درمانگر حرفه‌ای، مانند مقالات علمی محبوب، برنامه‌های مربوط به رسانه، و حمایت مشاوره روانی مستقیم و به موقع احساسات بد را از خود دور کنید.

۶. معاینه نوزاد را طبق توصیه پزشک انجام دهید. با توجه به وضعیت خود، توصیه پزشک را برای داشتن چک تولد دنبال کنید. زمانی که به بیمارستان می‌روید، نباید بیش از حد عصبی باشید، کار خوبی برای حفاظت از خود و خانواده خود انجام دهید و از شرایط پیش‌گیری و کنترل بیمارستان پیروی کنید.



五、返岗工作人员心理调适

1.

学习疾病防控知识，做好个人防护，避免过度焦虑。

2.

积极适应新工作模式

- 在工作场所返岗者，遵守工作单位、工作场所的防护要求；如果需要与同事远程协作办公，应积极学习和磨合，降低工作方式改变带来的紧张和焦虑。
- 远程办公的返岗者，要尽快学习和适应线上工作方式，加强与同事的沟通和磨合。
- 居家办公的返岗者，建议通过有仪式感的方式划分工作与生活的边界，如准时起床，穿戴整齐，找到一个尽量安静的地方作为工作区，清晰区分上班和下班等，与同事保持顺畅沟通。

ه- بهداشت روان برای دوران دورکاری یا کسانی که کارشان تعطیل نشده

۱. دانش پیش‌گیری و کنترل بیماری را یاد بگیرید، به خوبی کار محافظت شخصی را انجام دهید و از اضطراب بیش از حد اجتناب کنید.

۲. سازگاری فعال با مدل‌های کاری جدید

- اگر به اداره، کارگله یا کارخانه می‌روید شیوه‌های ایمن حضور در محیط کار را یاد بگیرید، فاصله فیزیکی از همکاران یا ارباب رجوع را یاد بگیرید و یاد بدهید تا استرس ناشی از تماس‌های نزدیک کاسته شود.
- اگر ناگزیر دورکاری کنید وقت بگذارید تا همکاری از این طریق را یاد بگیرید تا تنش و اضطراب ناشی از تغییر سبک کار کاسته شود.
- کسانی از خانه کار میکنند، مرز سالمی بین کار و زندگی روزمره تعریف کنید. سر وقت بیدار شوید، سر وقت کار را شروع و تمام کنید، یک محل خاص در خانه برای کار در نظر بگیرید، لباس کار و خانه مثل هم نباشد تا مرز مشخصی بین کار و زندگی داشته باشید.

۳. بازدهی و کارآمدی

- سعی کنید از مطالب مایه حواس پرتی مثل ویدیوهای وایرال، یا مطالب سرگرم‌کننده اجتناب کنید. هنگام انجام کارهای مهم، اطلاعات نامربوط را به طور کامل حذف کنید و مطمئن شوید که بر روی کار خود تمرکز می‌کنید.
- آگاهی از وضعیت جسمی و ذهنی خود را حفظ کنید. اگر بیش از حد خسته هستید و یا یک بیمار تایید شده، بیمار مشکوک و یا ناظر پزشکی در منزل دارید، به موقع از مافوق و یا هم‌کار خود درخواست کمک کنید و درخواست تغییر و یا استراحت کنید. به دنبال کمک حرفه‌ای از طریق مشاوره آنلاین و غیره باشید. اگر علائم مشکوک دارید، لطفاً به موقع به پزشک مراجعه کنید.

3.

工作过程中

- 尽量避免接触疫情信息等容易导致分神的内容；执行关键任务时，应彻底杜绝无关信息，确保注意力聚焦在工作中。
- 保持对自己身心状态的觉察，若出现过度疲劳或家里有确诊患者、疑似患者、医学观察人员，一方面及时向上级领导或同事求助，请求换岗或休息；另一方面，可通过热线、在线咨询等方式寻求专业帮助；若自身有可疑症状，请及时就医。



1. 避免长时间工作，适当安排换班，脱离病房环境。
2. 饮食清淡丰富，补充维生素 C，保持自身的免疫力。
3. 在休息时可以听一些轻音乐，做一些娱乐活动。
4. 每天练习深呼吸 2 ~ 3 次，呼气要缓而慢，因地制宜地做一些体育活动，如伸展肢体、做八段锦、太极拳等。
5. 尽量保证有效的睡眠时间。
6. 接受焦虑情绪，适度焦虑可以帮助提升应对能力并发挥潜能；允许自己的负面情绪适度宣泄，比如哭一场、与信任的朋友或同事倾诉、分享。

1. از ساعات طولانی کار اجتناب کنید، شیفت کاری را به موقع انجام دهید و محیط بخش را ترک کنید.
2. رژیم غذایی سبک و غنی همراه با ویتامین C مفید است و ایمنی شما را حفظ می‌کند.
3. در زمان استراحت، شما می‌توانید به برخی از موسیقی‌های سبک گوش دهید و کمی سرگرمی انجام دهید.
4. تنفس عمیق را ۲ تا ۳ بار در روز تمرین کنید، به آرامی و عمیق تنفس کنید و برخی فعالیت‌های فیزیکی را طبق شرایط محلی مانند کشش اندام‌ها، انجام یوگا، تای‌چی و غیره انجام دهید.
5. سعی کنید خواب موثر و کافی داشته باشید.
6. پذیرش اضطراب، اضطراب محدود و کنترل‌شده می‌تواند به بهبود توانایی‌های مقابله و رشد پتانسیل آن‌ها کمک کند؛ به احساسات منفی خود اجازه دهید به آرامی رها شوند مثل گریه کردن، صحبت کردن با یک دوست یا همکار مورد اعتماد و به اشتراک گذاشتن احساسات.

7.

保持与家人的联系，获得情感上的支持；
关心家人，感受和谐家庭氛围。

8.

加强学习防护等相关专业知识，适度关注主流媒体对疫情的报道。

9.

接受自身和医学技术的限制，尊重客观现实，与同事共同做事，相互鼓励。

10.

积极地自我对话，肯定自己的付出、专业能力和自我价值，提高自我效能感。



۷. با خانواده خود در تماس باشید و از حمایت عاطفی برخوردار شوید؛
مراقب خانواده خود باشید و جو خانوادگی هماهنگی را ایجاد کنید.

۸. اطلاع از روش‌های محافظت و سایر اطلاعات تخصصی مرتبط، و
توجه کافی به گزارش‌های رسانه‌های اصلی درباره این اپیدمی.

۹. محدودیت‌های خود و تکنولوژی پزشکی را بپذیرید، به واقعیت عینی
احترام بگذارید، با همکاران خود کار کنید و یکدیگر را تشویق کنید.

۱۰. به طور فعال با خود حرف بزنید، فداکاری، توانایی حرفه‌ای و ارزش
خود را تایید کنید و حس خودکارآمدی خود را بهبود بخشید.

七、居家隔离人员心理调适

居家隔离使得以往的生活习惯、工作习惯、出行习惯等发生很大改变，由此带来了心理压力。应该尽快调整自己，适应新环境。

1. **制订一个计划。**安排好每天要做的事情，特别是要保证规律的饮食和睡眠。
2. **钻研一件事情。**看书、听音乐、写字、学习一项新技能等，并且享受这个过程。
3. **找到一种支持。**认真地跟家人一起做家务和聊天。聊天的主题丰富一些，不要只聊疫情。没有跟家人在一起的，可以通过电话、视频聊天等方式跟家人和朋友保持联系。自我调整很困难时，可以通过热线或网络咨询寻求专业支持。

ز- سازگاری روان‌شناختی افرادی که در قرنطینه خانه‌ها هستند

قرنطینه در خانه باعث تغییرات بزرگی در عادات زندگی گذشته، عادات‌های کاری، عادات سفر و غیره شده‌است که فشار روانی را به همراه داشته‌است. ما باید خود را در اسرع وقت با محیط جدید وفق دهیم.

1. **یک برنامه بریزید.** کارهایی را ترتیب دهید که هر روز انجام دهید به ویژه برای اطمینان از رژیم غذایی منظم و خواب.
2. **خود را سرگرم کنید.** یک کتاب بخوانید، به موسیقی گوش دهید، بنویسید، یک مهارت جدید یاد بگیرید و غیره. و از این کار لذت ببرید.
3. **یک پشتیبان پیدا کنید.** کارهای روزمره را انجام دهید و با خانواده خود به طور جدی صحبت کنید. موضوعات گفتگو متنوع باشند. فقط در مورد این بیماری همه‌گیر صحبت نکنید. اگر با خانواده خود نیستید، می‌توانید از طریق تلفن، چت تصویری و روش‌های دیگر با خانواده و دوستانتان در تماس باشید. زمانی که خود مشغولی مشکل است، می‌توانید از طریق خط تلفنی یا مشاوره آنلاین به دنبال حمایت حرفه‌ای باشید.

4.

进行一项锻炼。 定时锻炼。特别是心情烦躁时，可以做一遍八段锦或自己喜欢的室内运动。可以使用运动或健身APP，跟朋友远程约好一起锻炼。

5.

思考一些体验。 思考自己可以从这段经历中获得什么有价值的人生体验。



۴. ورزش کنید. به طور منظم ورزش کنید. به خصوص زمانی که ناراحت هستید، می‌توانید ورزش مورد علاقه خود را در فضای بسته انجام دهید. شما می‌توانید از برنامه‌های ورزشی یا تناسب اندام برای قرار ملاقات با دوستان برای تمرین از راه دور استفاده کنید.

۵. در مورد برخی تجربیات فکر کنید. به این فکر کنید که از این موقعیت چه تجربیات ارزشمندی در زندگی به دست می‌آورید.

1.

接纳当前处境。接纳目前需治疗或隔离的处境，觉察自己的各种心理及躯体反应，包括悲伤、孤独、自责、恐惧等情绪反应以及躯体不适感。

2.

积极配合治疗。保持积极乐观的心态，进行自我鼓励和肯定，坚定治疗的信心，积极配合治疗。

3.

寻找人际支持。利用现代通讯手段联络亲朋好友、同事等，倾诉感受，排遣不良情绪，获得支持与鼓励。

۱. وضعیت فعلی را بپذیرید. وضعیت‌هایی که به درمان و یا انزوا نیاز دارند را بپذیرید و از واکنش‌های فیزیکی و روان‌شناختی مختلف خود آگاه باشید، از جمله واکنش‌های عاطفی مانند ناراحتی، تنهایی، سرزنش خود، ترس و ناراحتی فیزیکی.

۲. به طور فعال با فرایند درمان همکاری کنید. حفظ نگرش مثبت و خوش بینانه، ایجاد تشویق و تایید خود، تقویت اعتماد به درمان و همکاری فعال با درمانگر داشته باشید.

۳. از اطرافیان کمک بگیرید. از روش‌های ارتباطی مدرن برای ارتباط با خویشاوندان، دوستان، همکاران و غیره استفاده کنید تا در مورد احساسات صحبت کنید، احساسات بد را از بین ببرید و حمایت و تشویق شوید.

4.

善用专业的心理学帮助。寻求专业的心理学帮助，如科普文章、媒体相关节目、心理热线咨询、网络咨询以及安全前提下的面对面心理咨询和心理治疗等。

۴. از کمک روانی حرفه‌ای به خوبی استفاده کنید. به دنبال کمک روانی حرفه‌ای باشید، مانند مقالات علمی محبوب، برنامه‌های مربوط به رسانه، مشاوره خط مستقیم روانی، مشاوره آنلاین، و مشاوره روانی رودررو و روان‌درمانی تحت نظارت مطمئن.



1.

了解真实可靠的信息与知识。通过官方、正规途径接收疫情信息，理智关注疫情信息，减少因信息带来的心理负担。

2.

接纳自己的反应。觉察自身及家人的情绪变化，当焦虑、恐惧、自责等情绪出现时，提醒自己或家人这些情绪的出现是正常的，去尝试接纳这些情绪，将它们对生活的影晌程度降至最低。

3.

规律生活作息，适当放松练习。居家隔离时，尽量维持正常的生活作息，要有适当的休息，保持生活的稳定性。积极关注当下，做自己眼前能做的事情，寻找自己喜欢的放松方式来让自己转移注意力，如听音乐、运动以及写日志，也可以学习瑜伽、肌肉或呼吸放松训练等。

۱. اطلاعات و دانش واقعی و قابل‌اعتماد را به دست آورید. دریافت اطلاعات جامع از طریق کانال‌های رسمی و دولتی، توجه منطقی به اطلاعات فراگیر و کاهش بار روانی ناشی از این اطلاعات.

۲. واکنش‌های خود را بپذیرید. از تغییرات عاطفی خود و خانواده تان آگاه باشید. زمانی که اضطراب، ترس، سرزنش خود و احساسات دیگر ظاهر می‌شوند، به خود یا خانواده خود یادآوری کنید که این احساسات طبیعی هستند. سعی کنید این احساسات را بپذیرید و تاثیر آن‌ها را بر زندگی خود به حداقل برسانید.

۳. زندگی منظم و استراحت، تمرینات تمدد اعصاب مناسب. زمانی که از منزل خود جدا شدید، سعی کنید برنامه روتین روزانه خود را حفظ کنید و استراحت مناسبی داشته باشید تا ثبات زندگی خود را حفظ کنید. به طور فعال به زمان حال توجه کنید، هر کاری را که می‌توانید در مقابل چشمان خود انجام دهید و راه دل‌خواه خود را برای استراحت پیدا کنید، مانند گوش دادن به موسیقی، ورزش و نوشتن یادداشت روزانه. هم چنین می‌توانید یوگا، و یا تمرینات تمرینات تن‌آرامی عضلانی یا تنفسی را یاد بگیرید.

4.

侥幸心理的调试。树立乐观的态度，客观认真了解疫情的特点，细心留意生活中可能感染或传播的风险，做好隔离消毒防护工作。

5.

寻找支持。加强与亲人、朋友的沟通交流，相互问候、安慰、支持，或寻求心理学帮助，如科普文章、媒体相关节目、心理热线咨询等。

۴. واقع بین ولی مثبت اندیش باشید: با واقع بینی و مثبت اندیشی همزمان، از واقعیات و خطرات ویروس، راه های انتقال و راه های پیشگیری اطلاع دقیق کسب کنید، و اقدام عاجل انجام دهید.

۵. به دنبال حمایت باشید. ارتباط با بستگان و دوستان را تقویت کنید و احوال پرسی، راحتی، حمایت، یا کمک روانی به یکدیگر مانند مقالات علمی محبوب، برنامه های مرتبط با رسانه ها، و مشاوره خط مستقیم روانی را فراموش نکنید.



۱۰. 因疫情去世人员的亲属心理调适

۱. کنترل احساسات

- به خودتان و خانواده تان اجازه دهید احساس ناراحتی، گناه، سرزنش خود، اضطراب، افسردگی و غیره داشته باشید اینها همه واکنش‌های طبیعی غم و اندوه و هم چنین فرآیند طبیعی التیام خود هستند.
- از راه‌های الهام‌بخش برای متقاعد کردن خود و خانواده‌تان برای بهبود هرچه سریع‌تر خود استفاده نکنید. ریتم اندوه هر فرد متفاوت است، و زمان کافی برای هضم واکنش غم و اندوه لازم است.
- برای برخورد با ناراحتی به روش‌های زیان آوری چون قمار، اعتیاد به الکل، طلاق، تجاوز جنسی و غیره روی نیاورید

1.

处理情绪

- 容许自己和家人感到悲伤、内疚、自责、焦虑、抑郁……这些都是自然的哀伤反应，也是自我疗愈的自然过程。
- 不要用励志的大道理劝自己和家人尽快恢复，每个人的哀伤节奏是不同的，需要足够的时间消化哀伤反应。
- 不要用有害方式处理哀伤情绪，例如赌博、酗酒、离婚、性侵犯等。

2.

保护关系

- 让家人及时得知亲人去世的消息（包括孩子），接受丧亲现实，避免因消息通知延迟而产生的家庭冲突。
- 与家人一起经历哀伤过程（包括孩子），如共同举行悼念活动、追忆逝者的言行、整理和妥善处理逝者的遗物、在日常谈话中自然提到逝者等。
- 一家人尽可能住在一起，相互照顾，相互安慰，放松减压，恢复家庭日常生活秩序。

۲. حفاظت از خانواده و روابط

- خانواده‌ها را از مرگ عزیزانشان (از جمله کودکان) مطلع نگه دارید، واقعیت داغ‌دیدگی را بپذیرید و به دلیل تاخیر در اعلام خبر، از درگیری‌های خانوادگی اجتناب کنید.
- فرآیند کنترل غم را با اعضای خانواده (از جمله کودکان) انجام دهید، مانند حفظ فعالیت‌های سوگواری، به یاد آوردن سخنان و اعمال متوفی، سازماندهی و مدیریت صحیح آثار و یادگارهای فرد متوفی و به طور طبیعی اشاره به فرد متوفی در مکالمات روزمره.
- خانواده تا جایی که ممکن است با هم دیگر بمانند، از هم دیگر مراقبت کنند، یکدیگر را آرام کنند، استرس را کاهش دهند و نظم زندگی روزانه خانواده را دوباره برقرار کنند.

保护儿童

- 及时、简洁、清晰地告知亲人去世的消息。
- 保证儿童随时能接触到父母或兄弟姐妹。
- 由情绪稳定的成年人照顾儿童的生活，给儿童安排稳定的生活环境和规律的生活。
- 允许儿童选择与家人一起参加悼念活动。
- 每天留出亲子时间，给儿童聆听、肯定、回应，教儿童表达情绪、放松减压，一起做些开心的事。
- 邀请儿童参与家庭生活秩序重建，但不要让孩子承担与年龄不相符的家庭责任。
- 避免打骂孩子。家长情绪不好，可以向成年人寻求帮助，但不要向儿童发泄情绪，避免制造更多的伤害。

善用家外资源

- 需要时可向亲友寻求帮助。
- 需要时可向专业人员寻求帮助。

۳. حمایت از کودکان

- به صورت مختصر و روشن به عزیزان خود بگویید.
- اطمینان حاصل کنید که کودکان می‌توانند در تمام اوقات به پدر و مادر یا خواهر و برادر خود دسترسی داشته باشند.
- بزرگسالان با ثبات عاطفی از زندگی کودکان مراقبت کنند، و محیط‌های زندگی ثابت و زندگی منظم را برای کودکان ترتیب دهند.
- به کودکان اجازه دهید تا در فعالیت‌های خاکسپاری با خانواده‌هایشان شرکت کنند.
- هر روز زمان والد-فرزند خود را کنار بگذارید، گوش دهید، تایید کنید و به کودکان پاسخ دهید، به آن‌ها یاد دهید که احساسات خود را بیان کنند، استراحت کنند و با هم یک کار سرگرم‌کننده انجام دهند.
- از کودکان دعوت کنید که در بازسازی نظم زندگی خانواده شرکت کنند، اما به کودکان اجازه ندهید مسئولیت‌های خانوادگی را که با سن آن‌ها مطابقت ندارد، بر عهده بگیرند.
- از سرزنش کودکان خودداری کنید. والدین در حالت روحی بدی هستند و می‌توانند از بزرگسالان درخواست کمک کنند، اما احساسات خود را بر روی کودکان بروز ندهند تا از ایجاد آسیب بیشتر جلوگیری کنند.

۱. استفاده خوب از منابع خارجی

- در صورت نیاز از اقوام و دوستان خود کمک بخواهید.
- در صورت نیاز از یک متخصص کمک بگیرید.

不同心理问题调适方式

الف- چه کنیم اگر خوب نمی‌خوابیم؟

一、睡眠不好怎么办

1. **营造良好的睡眠环境。**卧室的环境应当安静、舒适，光线及温度适宜，尽量不要把闹钟放在床头，避免反复看闹钟影响入睡。
2. **建立良好的睡眠习惯。**保持规律的作息時間，每天同一时刻起床，避免边玩手机边睡觉、开灯睡觉、喝酒助眠、晚上不睡白天补觉等。
3. **合理安排活动。**规律进行体育锻炼，睡前 1 小时内不做容易引起兴奋的脑力劳动或观看容易引起兴奋的书籍和影视节目，可以选择听舒缓音乐，结合适当的呼吸或肌肉放松训练。

1. **یک محیط خواب خوب ایجاد کنید.** محیط اتاق خواب باید ساکت، راحت و مناسب نور و دما باشد. سعی کنید ساعت زنگدار را در کنار تخت خود قرار ندهید و از تماشای مرتب ساعت زنگدار برای به خواب رفتن خودداری کنید.
2. **عادات خواب خوبی ایجاد کنید.** برنامه منظم داشته باشید، هر روز در ساعت مشخص بیدار شوید، از بازی با تلفن همراه در هنگام خوابیدن اجتناب کنید، چراغ‌ها را خاموش کنید تا بخوابید، بنوشید تا به خواب کمک کنید و طول روز بدون خواب استراحت کنید.
3. **سازماندهی درست فعالیت‌ها.** به طور منظم ورزش کنید. در عرض یک ساعت قبل از رفتن به خواب به مطالعه کتاب‌ها و مشاهده فیلم‌های هیجان‌زا مشغول نشوید. شما می‌توانید گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش را انتخاب کنید و آن را با تنفس مناسب و یا ماساژ عضلانی ترکیب کنید.

4.

适度关注疫情。睡前 1 小时尽量避免查看与疫情相关的信息，避免睡前因紧张、恐惧等不良情绪引起失眠。

5.

寻求专业医生的帮助。当睡眠问题严重时可寻求专业医生的帮助，在专业医生指导下在可短暂、按需使用助眠类药物，请勿自行服用助眠类药物。



۴. توجه کافی به شیوع بیماری داشته باشید. سعی کنید از چک کردن اطلاعات مربوط به اپیدمی ۱ ساعت قبل از خواب اجتناب کنید تا از بی‌خوابی ناشی از احساسات بد مانند تنش و ترس قبل از خواب اجتناب کنید.

۵. از یک پزشک حرفه‌ای کمک بگیرید. زمانی که مشکل خواب جدی است، می‌توانید از یک پزشک متخصص کمک بگیرید. تحت راهنمایی یک پزشک حرفه‌ای، شما می‌توانید به طور موقت و براساس تقاضا از کمک‌های خواب دارویی استفاده کنید. سرخود داروهای کمک خواب مصرف نکنید.

二、如何克服焦虑心理

1. **避免过分关注。**有了基本防范措施以后，就不必对自己的身心感受和外界信息过分关注，应当将注意力投入更多积极、有意义的事情上。

2. **保持社会联络。**通过微信、网络、电话与熟悉的朋友保持畅通联系，借助与亲朋好友的互动，看到生活的美好，转移对疫情信息的过度关注。

3. **生活规律如常。**保持正常的生活规律，即使宅居在家，也要保持良好的生活节奏和习惯，这有利于增强抵抗力。

1. **از توجه بیش از حد اجتناب کنید.** با اقدامات احتیاطی اولیه، شما نباید توجه زیادی به احساسات فیزیکی و ذهنی و اطلاعات بیرونی خود بکنید. شما باید توجه خود را بر روی چیزهای مثبت‌تر و با معنی‌تر متمرکز کنید.

2. **روابط اجتماعی را حفظ کنید.** از طریق پیام‌رسان، اینترنت و تلفن با دوستان آشنا در تماس باشید. با تعامل با خویشاوندان و دوستان، می‌توانید زیبایی زندگی را ببینید و توجه خود را از وضعیت همه‌گیر منحرف کنید.

3. **قوانین زندگی مثل همیشه است.** حفظ قوانین طبیعی زندگی، حتی اگر در خانه زندگی می‌کنید، باید ریتم‌های خوب و عادت‌هایی را حفظ کنید که منجر به تقویت مقاومت می‌شود.

4.

积极投入工作。积极投入眼下的重要工作，哪怕是娱乐活动，也要全身心地投入。从工作中寻找乐趣，发现意义，看到力量与能量。

5.

寻求专业帮助。如果持续心情不好，紧张不安、提心吊胆，拿不起、放不下，始终难于自我缓解，可以主动拨打心理热线或通过网络咨询等，寻求专业人员的帮助。



۴. فعال باشید. به طور فعال در کار مهمی که در دست دارید سرمایه‌گذاری کنید، حتی اگر سرگرمی باشد، شما باید خودتان را وقف آن بکنید. از کار لذت ببرید، معنا را کشف کنید و قدرت و انرژی را ببینید.

۵. به دنبال کمک حرفه‌ای باشید. اگر حال بد شما ادامه داشت، احساس ناراحتی و اضطراب داشتید، اجازه بیرون رفتن نداشتید یا استطاعت مالی نداشتید، می‌توانید با مشاوره‌های آنلاین ۲۴ ساعته یا سایت‌های روانشناسی تماس بگیرید و کمک حرفه‌ای بگیرید.

1.

不信谣言、理性认知是关键。对于新型冠状病毒的认识，从完全无知到知之甚少、到逐步了解，已经掌握了不少规律。要通过官方渠道客观了解疫情相关信息，不要轻信谣言。

2.

有备无患、积极防治是保证。不折不扣落实各种防护措施，加强个人防范，有效切断传染源，减少感染机会。

3.

相信科学、坚定信心是前提。历史发展证明，科学的力量已经帮助我们战胜了很多病魔。对抗击疫情的战役中，已经有了胜利的曙光。

۱. شایعات را باور نکنید، درک منطقی کلید کار است. اطلاعات گوناگونی در مورد ویروس در فضای مجازی می‌چرخد که برخی اش سطحی و بخشی‌اش گمراه‌کننده است. برای دریافت اطلاعات واقعی به منابع رسمی و معتبر مراجعه کنید و به شایعات اعتنایی نکنید.

۲. هشیاری و پیشگیری فعال نشانه ترس و وحشت نیست: اقدامات پیشگیرانه را قاطعانه انجام دهید، دایم آنجا که لازم است ضدعفونی کنید و شانس ابتلا و انتقال را کاهش دهید.

۳. ایمان داشته باشید که دانشمندان راه درمان را پیدا میکنند: تاریخ نشان داده که علم پزشکی درمان بسیاری بیماریها را یافته‌است. درباره این اپیدمی هم جوانه‌های راه حل در حال پا گرفتن است.

4.

反思个性、锤炼意志是收获。疫情是一面镜子，我们可以借此反思人生、思考生命，培养沉稳、热心、乐观的个性，锻炼刚毅、勇敢、坚定的意志。

۴. خودتان را بشناسید. از این شرایط دشوار بعنوان آینه‌ای برای خودشناسی، و بازبینی عادات و خلق و خوها استفاده کنید. به زندگی بیاندیشید و شخصیت آرام، صبور، شجاع، خوش‌بین و مصمم در خودتان پرورش دهید.



1.

积极防范。按照科学手段，做好有效防护。少出门、出门戴口罩。注意个人卫生，避免集体聚会。

2.

保持警惕。疫情传播时期，对可能感染疾病保持警惕，监测体温，察觉症状，适度了解自己身体症状，一旦有异常情况应及时寻求医学专业支持。

3.

适当放松。通过听音乐、深呼吸、尝试冥想训练等，放松身心，让心态慢慢平稳下来，减少无谓的忧虑与担心。

۱. اقدامات احتیاطی انجام دهید. حفاظت موثر باید مطابق با روش‌های علمی انجام شود. در هنگام بیرون رفتن ماسک را بپوشید. به بهداشت فردی توجه کنید و از اجتماعات گروهی اجتناب کنید.

۲. هشیار باشید. در طی گسترش این اپیدمی، مراقب عفونت‌های احتمالی باشید، دمای بدن را کنترل کنید، علائم را تشخیص دهید و به درستی علائم جسمانی خود را درک کنید. در صورت بروز شرایط غیرعادی، شما باید به موقع به دنبال حمایت حرفه‌ای پزشکی باشید.

۳. به طور مناسب آرام باشید. با گوش دادن به موسیقی، نفس عمیق کشیدن و تمرین مدیتیشن می‌توانید ذهن و بدن خود را آرام کنید، ذهن خود را آرام کنید و اضطراب و نگرانی غیر ضروری را کاهش دهید.

4.

调节生活。设计好疫情期间的生活工作计划，有规律地生活，让生活充实起来，提升生活质量。

5.

升华提高。多掌握健康科学知识，多学习和探索人与自然的关系，提升自己的认识，吸取更多积极的能量。



۴. زندگی را منظم کنید. یک برنامه کاری و زندگی در طول این اپیدمی طراحی کنید و به طور منظم زندگی خود را غنی کنید و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید.

۵. با دانش بیشتر بهتر می‌شوید. دانش بیشتر در زمینه علوم بهداشتی کسب کنید، بیشتر یاد بگیرید و رابطه بین انسان و طبیعت را بررسی کنید، دانش خود را بهبود بخشید و انرژی مثبت بیشتری به دست آورید.

常用心理调适方法

(扫二维码按照指导语训练)

روش‌های معمول بهداشت روان



想象放松训练



肌肉渐进式放松训练



呼吸放松训练



接地训练



睡眠指导



این منابع هنوز ترجمه نشده اند

参编单位

北京大学第六医院
中国科学院心理研究所
北京回龙观医院
北京师范大学
中南大学湘雅二医院
上海市精神卫生中心
内蒙古自治区第三医院

مشارکت‌کنندگان

بیمارستان ششم دانشگاه پکینگ
موسسه روان‌شناسی
آکادمی علوم چین
بیمارستان هواپلونگ‌گوان پکن
دانشگاه عادی پکن
دومین بیمارستان شیانگیا در مرکز بهداشت روان دانشگاه مرکزی شانگهای
بیمارستان سوم منطقه خودمختار مغولستان مرکزی

این محتوا توسط IranAgainstCorona به صورت داوطلبانه از منبع چینی به فارسی ترجمه و باز تولید شده است.

<http://www.gov.cn/fuwu/2020-02/08/5476190/files/75d1adfa455e4f3996ef0d62e9f90906.pdf>: لینک فایل اصلی



<https://t.me/IranAgainstCorona> : کانال تلگرام

https://t.me/Iran_Against_Corona : مشارکت در تولید محتوا

<https://www.instagram.com/iranagainstcorona> : اینستاگرام

<https://twitter.com/IranAgstCorona> : توییت