

## اضطراب در بیماران بستری به علت کرونا و پروس جدید

### ویژه ارائه‌دهندگان خدمات درمانی

بیماران با تشخیص قطعی و یا احتمالی کرونا ممکن است ترس، اضطراب یا احساسات منفی زیادی را تجربه کنند. ترس از مرگ، احساس تنهایی و خشم به دلیل قرنطینه، اضطراب به دلیل مداخلات درمانی، و نگرانی از ابتلای نزدیکان مثال‌های از این احساسات منفی است. همچنین علائم بیماری مانند سرفه، تب، و هیپوکسی؛ یا عوارض داروها و شرایط بخش و استفاده از وسایل حفاظتی، منجر به تشدید اضطراب و تنش بیمار می‌شود. نیاز به قرنطینه و انگ بیماری نیز شرایط را برای این بیماران دشوارتر می‌کند.

هر یک از اعضای تیم درمان می‌توانند نقش کلیدی در کاهش این احساسات منفی و اضطراب در بیمار داشته و روند درمان و بهبودی را تسریع کنند.

### چگونه اضطراب بیمار را کاهش دهیم؟

- در زمان انجام هر مداخله درمانی از فرصت استفاده کرده و با بیمار صحبت کنید. استفاده تیم درمان از وسایل حفاظتی باعث می‌شود ارتباط با بیمار محدود به مکالمه شود. بیمار چهره و لبخند شما را نمی‌بیند. با او با لحن آرام و مهربان صحبت کنید.
- از نگرانی‌های بیمار بپرسید. بیماران ممکن است از عواقب بیماری به‌ویژه در دوره نقاهت، از مرگ، از عود مجدد علائم، یا رها شدن توسط تیم درمانی و خانواده نگران باشند.
- به بیمار بگویید طبیعی است که نگران و مضطرب باشد و می‌دانید که دوره سختی را می‌گذراند.
- به او اطمینان دهید که تیم درمانی او را رها نمی‌کنند و تا بهبودی در کنارش خواهند بود.
- در مورد وضعیت سلامت و درمان اطلاعات درست و به‌روز به بیمار بدهید. این باعث کاهش حس عدم اطمینان و ترس آنها می‌شود. بیمار را در جریان روند درمانش بگذارید و با زبان ساده برای او توضیح دهید که چه کارهایی برای انجام می‌شود.
- تا جاییکه امکان دارد امکان تماس با خانواده و نزدیکان را برای بیمار فراهم کنید. تماس تصویری یا صوتی با بیمار به‌ویژه در زمان‌های خاصی مانند نوروز به بهتر شدن احساس بیمار و سازگاری او با شرایط کمک می‌کند.
- بعضی بیماران ممکن است نسبت به تیم درمان واکنش‌های منفی مانند خشم و پرخاشگری داشته باشند. بسیاری از مواقع خشم افراد به دلیل ترس و اضطراب‌شان است. این واکنش‌ها را شخصی برداشت نکنید و با آرامش به بیمار توضیح دهید که شما برای کمک به آنها تلاش می‌کنید و دلیل رفتارشان را بپرسید.
- در صورتیکه علائم اضطرابی، یا خلقی بیمار شدید است و با اقدامات حمایتی شما کنترل نمی‌شود، مشاوره روانپزشکی درخواست کنید. در صورت عدم دسترسی به روانپزشک از پزشک بیمار بخواهید در صورت لزوم برای بیمار داروی ضد اضطراب تجویز کند.