



در طول مدت شیوع کرونا در استان، ۵۰۰۰ نفر مصاحبه روانشناختی انجام شده است.

کارشناس مسئول سلامت روان مرکز بهداشت آذربایجان شرقی گفت: بیش از ۸۰ روانشناس معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز خدمات روانشناختی در زمینه کرونا ارائه می‌کنند و در طول مدت شیوع کرونا در استان، حدود ۵۰۰۰ نفر مصاحبه روانشناختی انجام شده است.

کارشناس مسئول سلامت روان مرکز بهداشت آذربایجان شرقی گفت: در طول مدت شیوع کرونا در استان، حدود ۵۰۰۰ نفر مصاحبه روانشناختی انجام شده است.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، وهاب اصل رحیمی در گفت و گو با ایسا با بیان این مطلب اظهار کرد: بیش از ۸۰ روانشناس معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز خدمات روانشناختی در زمینه کرونا ارائه می‌کنند.

وی با اشاره به خدمات روانشناختی دانشگاه علوم پزشکی تبریز به عنوان بخشی از ستاد اجرایی کرونا، اظهار کرد: روان‌شناسان مراکز جامع سلامت در سطح استان در این مدت با تمامی افراد با علائم مثبت کرونا و دارای پرونده در بیمارستان‌ها یا مراکز جامع سلامت، تماس گرفته و ضمن پیگیری وضعیت سلامت آن‌ها، توصیه‌ها و مهارت‌های مدیریت استرس و نگرانی و نیز در صورت نیاز روش‌های ارتباط موثر در درون خانواده در ایام قرنطینه خانگی را ارائه می‌کنند.

وی خاطر نشان کرد: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دانشگاه‌های علوم پزشکی ضمن تدوین پروتکل‌های مراقبت از سلامت روان جمعیت آسیب دیده و خانواده‌های آنان، به صورت ساختارمند مداخلات روان شناختی را تدارک دیده و ارائه می‌کنند.

به گفته مدیر گروه کارشناسان سلامت روان مرکز بهداشت استان، جمعیت‌های آسیب دیده بر اساس این پروتکل‌ها ارزیابی شده و تکنیک‌های مدیریت نگرانی و استرس برای مبتلایان و خانواده‌های آن‌ها ارائه می‌شود.

اصل رحیمی بیان کرد: ارائه مشاوره سوگ طی چهار جلسه برای خانواده‌های دارای فرد متوفی از جمله اقدامات مرکز بهداشت استان بوده و در ادامه این مراقبت، افرادی که علائم روانشناختی شدید دارند نیز به پزشک خانواده و یا روانپزشک ارجاع داده شده و تحت درمان تخصصی قرار می‌گیرند.

مدیر گروه سلامت روان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز افزود: علاوه بر دانشگاه علوم پزشکی تبریز، روانشناسان بهزیستی و نظام روانشناسی استان و انجمن روانپزشکی نیز به صورت خود جوش و داوطلبانه از طریق سامانه گویا و شبانه روزی 4030 و طرق دیگر ما را همراهی و پشتیبانی می‌کنند.

وی در ادامه با ارائه توصیه‌هایی به منظور داشتن روزهای بهتر در بحران کرونا گفت: با خود و اطرافیان خود مهربان بوده و رفتار همدلانه داشته باشیم و خود مراقبتی و زندگی هوشمندانه اجتماعی را جدی بگیریم.

کارشناس مسئول سلامت روان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز ادامه داد: احترام متقابل و تکریم یکدیگر را در روابط بین فردی و اجتماعی در اولویت قرار دهیم. وی تاکید کرد: در تعاملات و روابط اجتماعی متحمل تر و بردبارتر بوده و تا حد امکان انتظارات خود را از همدیگر تعدیل کرده و از موقعیت‌ها و اخباری که موجب استرس و اضطراب ما و اطرافیانمان می‌شود، دوری کنیم.

وی متذکر شد: هرگونه خبر و اطلاعات را از منابع خبری موثق و مورد تایید، کسب کرده و در زمانی که مجبور به ماندن در خانه هستیم با برنامه‌های متنوع مانند گوش دادن به موسیقی، نقاشی، ورزش، مسابقه‌های دو نفره و خانوادگی، تماشای فیلم، مطالعه، رسیدگی به گل‌ها، نویسندگی، خیاطی و ... محیطی شاداب و پویا برای خود و خانواده مان ایجاد کنیم.

اصل رحیمی اظهار کرد: در رفتار با همسر و فرزندانمان به خصوص کودکان و نوجوانان، اصول دوستی، مهرورزی، همراهی، توجه و گفت و گوی همدلانه را مور توجه قرار دهیم.

وی خاطرنشان کرد: در این روزها رفت و آمد به بیرون و خروج از خانه نیز باید حساب شده و بر اساس نیاز باشد.

وی تاکید کرد: اولین گام برای مواجهه با بحران کرونا، پذیرش آن و سپس مواجهه هوشمندانه و رعایت فاصله گذاری مناسب و خود مراقبتی است.

کارشناس مسئول سلامت روانی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز اظهار کرد: با توجه به اینکه کرونا در طولانی مدت با ما خواهد بود، لذا ضرورت دارد تا ضمن رعایت موارد گفته شده به طور مداوم خودمان را از نظر علائم بیماری کنترل کرده و همچنان اصول بهداشتی و خود مراقبتی را به عنوان یک اصل مسلم و مهم پیشگیری فراموش نکنیم.

وی در ادامه با اشاره به استخراج و دسته بندی مشکلات مبتلایان در حوزه سلامت روانی اجتماعی به استناد ارزیابی‌های روانشناختی، گفت: یکی از این مشکلات نیز مشکلات معیشتی است.

وی خاطرنشان کرد: در این راستا مضاف بر اینکه انجمن‌ها و موسسات مردم نهاد و خیریه در این زمینه به صورت فعال، جمعیت نیازمند و بخش مهمی از مشکلات مبتلایان و خانواده‌های آنان را تحت پوشش داده اند، کمیته ای متشکل از هلال احمر، کمیته امداد حضرت امام "ره"، سازمان بهزیستی و دانشگاه علوم پزشکی تبریز از طریق ارزیابی‌های مددکاران اجتماعی مراکز آموزشی درمانی و بیمارستان‌های استان نسبت به شناسایی و تدارک دیدن حمایت‌های اجتماعی و معیشتی برای عزیزان آسیب دیده و خانواده‌های آن‌ها اهتمام و اقدام می‌ورزند.