

## هفته سلامت بانوان ایران (سبا) ۳۰-۲۴ مهرماه ۱۴۰۰

### "زنان، مدیریت سلامت، مهار کرونا"

#### جمعه ۳۰ مهر: زنان و مدیریت سلامت خانواده در بحران کرونا

محورها: (حمایت از همسران و فرزندان، پیشگیری از انتقال کووید در بین افراد خانواده)

با گذشت بیش از یکسال ونیم از شیوع بیماری کووید ۱۹ در دنیا و عوارض ناشی از اثرات بیماری برافراد، خانواده ها و جوامع خود مراقبتی در انواع خودمراقبتی فردی، سازمانی و اجتماعی از بعد پیشگیری از بیماری فراتر رفته و جوامع با عوارض اقتصادی، اجتماعی و روانی ناشی از اثرات بیماری مواجه شده اند. و پرداختن به این موضوع در کمپین ها و مناسبت های مختلف ضروری به نظر می رسد.

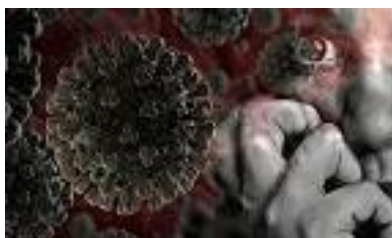
زنان با توجه به جایگاه ویژه و نقش های متعدد اجتماعی بخصوص در کادر بهداشت و درمان اگرچه نیازمند به توجه ویژه هستند اما با توجه نقش محوری در مدیریت خانواده در شرایط فعلی که جوامع دستخوش عوارض ناشی از عوارض کرونا هستند می توانند نقش آفرینی موثری در حمایت از همسران و فرزندان خود داشته باشند.

اگرچه در بسیاری از خانواده ها، مردان نیز مسئولیت پذیر هستند و در مراقبت از اعضای خانواده با همسران خود همکاری می کنند، اما آمار نشان داده است که حتی در این خانواده ها نیز زنان حدود ۵۰ درصد بیش تر از مردان از اعضای خانواده مراقبت می کنند.



درباره راه های پیشگیری و اقدامات بهداشتی در منزل و محل کار، تغذیه و فعالیت بدنی و نقش زنان در خانواده برای مراقبت از اعضای خانواده مطالب بسیاری از آغاز شیوع بیماری منتشر و آموزش داده شده است. و موضوعی که در حال حاضر مهم و قابل توجه است، اهمیت واکسیناسیون، شناخت عوارض آن و مداومت در رعایت شیوه نامه های بهداشتی است که می بایست در هفته سبا نیز بر آن تاکید شود.

اما در حال حاضر حضور مداوم فرزندان در منزل ، تغییر شرایط اقتصادی خانواده ، ابتلا به بیماری و عوارض ناشی از آن واز دست دادن عزیزان و...مشکلاتی برای خانواده ها ایجاد کرده که بیشتر باید مورد توجه قرار گیرد.



بنابراین یکی از مهمترین توانمندی هایی که همه افراد جامعه بخصوص زنان می بایست در شرایط فعلی کسب کنند مدیریت استرس است.

**چرا کنترل و مدیریت استرس بسیار مهم است؟**

استرس باعث ایجاد عدم تعادل عاطفی و همچنین سلامت جسمانی می شود. از طرفی توانایی فرد را برای تفکر واضح، عملکرد موثر و لذت بردن از زندگی محدود می کند. مدیریت استرس به فرد کمک میکند فشار روانی که در زندگی وجود دارد را از بین ببرید.



**هدف نهایی داشتن یک زندگی متعادل، با زمان کافی برای کار، روابط، آرامش و تفریح و انعطاف پذیری برای تحمل فشار و پاسخگویی به چالش ها است.**

**راه های مدیریت استرس:**

۱-شناسایی منابع استرس زا:

مدیریت استرس با شناسایی منابع استرس زای زندگی شروع می شود. البته این کار آنقدر که به نظر می رسد ساده نیست. اگرچه شناسایی عوامل اصلی استرس زا مانند تغییر شغل، آسان است. اما شناسایی منابع استرس مزمن پیچیده تر است. برای شناسایی منابع واقعی استرس فرد می بایست به عادت ها، طرز فکر و بهانه های خود دقت کند.وبه سوالات زیر پاسخ دهد:

فرد از نظر جسمی و روحی چه احساسی دارد؟

در پاسخ به استرس چگونه رفتار کرده است؟

چه کاری برای بهتر شدن احساس خود انجام داده است؟

۲- برای مدیریت استرس می توان از مکانیسم های دفاعی اجتناب ، تغییر، سازگاری و پذیرش استفاده کرد.

۳- فعالیت بدنی یک تسکین دهنده استرس بسیار موثر است. حتی فعالیت های ورزشی روزانه بسیار کوچک نیز می

توانند به تدریج تاثیر گذار باشند. اولین قدم این است که فرد حرکت کند.

۴- برقراری ارتباط با دیگران

۵- وقت گذاشتن برای تفریح و آرامش خود و خانواده

۶- مدیریت وقت

۷- سالم کردن شیوه زندگی

۸- از بین بردن استرس در لحظه



منبع:

"راهنمای برگزاری هفته ملی سلامت بانوان ایران ۱۴۰۰"، تهیه شده توسط اداره سلامت میانسالان دفتر سلامت جمعیت، خانواده

و مدارس، مهرماه ۱۴۰۰