

دغدغه‌های شایع کرونایی، پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی

دکتر احمد کرمی

متخصص اعصاب و روان

دکتر فاطمه نادری

متخصص دندان پزشکی کودکان



۱۳۹۹

سرشناسه	: گرمی، احمد، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	: دغدغه‌های شایع کرونایی، پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی / احمد گرمی، فاطمه نادری
مشخصات نشر	: شهرکرد: انتشارات دزپارت، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۶۰ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۵-۵-۹۵۵۳۸-۶۲۲-۰۹۷۸-۱۵۰۰۰۰ ریال.
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
پاداش	: کتاب‌نامه: ۵۸-۵۹.
موضوع	: کروناویروس‌ها--جنبه‌های روان‌شناسی--پرسش‌ها و پاسخ‌ها.
موضوع	Coronaviruses-- Psychological aspects--Questions and answers
شناسه افزودن	: نادری، فاطمه، ۱۳۶۲-
رده‌بندی کنگره	: ۲۹۰۰۰
رده‌بندی دیویی	: ۵۷۰/۲۵۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۰۰۰
وضعیت رکورد	: فیپا



دغدغه‌های شایع کرونایی، پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی

نویسندگان: دکتر احمد گرمی؛ دکتر فاطمه نادری.

ویراستار: علی حسین پور.

طراح جلد: سروش فروزنده

لیتوگرافی: سروش. چاپ: نقشبند.

شابک: ۵-۵-۹۵۵۳۸-۶۲۲-۰۹۷۸-۱۵۰۰۰ تومان.

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ و سال انتشار: اول، ۱۳۹۹.

نشانی نشر: شهرکرد، منظریه، محله ۳۶، خیابان شهید مجید شهریار، انتشارات دزپارت.

Email: dezpart۹۷@gmail.com

۰۹۱۳۳۸۵۹۵۹۱ شماره همراه: علی حسین پور (مدیر انتشارات دزپارت)،

Email: Ahmadkarami۳۷۳@gmail.com

احمد گرمی (متخصص اعصاب و روان)

دکتر فاطمه نادری (متخصص دندان پزشکی کودکان و عضو هیأت علمی دانشگاه)

Email: Fatemehnaderidnt@gmail.com

تمام حقوق برای نویسندگان و انتشارات دزپارت محفوظ است.

سخن ناشر

پس از چاپ و انتشار الکترونیکی کتاب چگونه با اضطراب کرونا کنار بیاییم؟ کتاب دغدغه‌های شایع کرونایی، پاسخ‌های کاربردی روان‌شناسی دومین اثر با موضوع کرونا و دغدغه‌ها ناشی از شروع این بیماری است که جناب آقای دکتر احمد کرمی متخصص اعصاب و روان و سرکار خانم دکتر فاطمه نادری تألیف می‌نمایند.

نویسندگان محترم، در این کتاب، با هدف ایجاد آرامش فکری، رفع اضطراب و نگرانی‌های ناشی از بیماری کرونا، با طرح سؤالات مختلف درباره‌ی اثرات کرونا بر جنبه‌های مختلف زندگی، پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی را ارائه نموده‌اند که در این شرایط سخت دوران کرونایی برای تمام افراد جامعه، به ویژه پرسنل بهداشتی-درمانی، جهادگران و مدافعان سلامت که در خط مقدم مبارزه با این ویروس هستند، قابل استفاده

خواهد بود. مخاطبان ارجمند می‌توانند این کتاب‌ها را که هم به صورت نسخه‌ی چاپی و هم کتاب الکترونیکی موجود است، مطالعه نموده و نظرات و دیدگاه‌های خود را درباره‌ی موضوعات و محتوای کتاب‌های منتشر شده به نشانی پست الکترونیکی rabanah@ketabchi.com نویسندگان محترم ارسال فرمایند.

برای آقای دکتر کرمی و خانم دکتر نادری و تمامی پرسنل محترم بهدستور درمانی و جهادگران سلامت که با تمام وجود و خالصانه برای سلامت هموطنان عزیز تلاش می‌کنند، آرزوی توفیق، پیروزی و سلامتی به شماست.

علی حسین پور

مدیر انتشارات دزیارت

شهرکرد - زمستان ۱۳۹۰

فهرست مطالب

- پیش گفتار ۱۳
- شرایط کرونایی کی تمام می شود؟ ۱۵
- با خود بیمار انگاری ناشی از کرونا چه کنیم؟ ۱۶
- وسواس شست و شوی دست ها ناشی از کرونا را چگونه درمان کنم؟ ۱۷
- چگونه می توانم کلافگی ناشی از رعایت محدودیت های حفاظت شخصی مانند ماسک زدن و... را درمان کنم؟ ۱۹
- با دغدغه ای این که باعث شیوع و گسترش کرونا شوم چه کنیم؟ ۲۱
- چگونه با فکر ترس از مرگ ناشی از کرونا کنار بیاییم؟ ۲۲
- از این که باعث مرگ مادر پیرم شده ام، از خودم بیزار هستم با این افکار چه کنم؟ ۲۴
- از این که پدر و مادر پیرم و بچه کوچکم از من کرونا بگیرند، می ترسم با این شرایط چه کنم؟ ۲۷
- با فکر این که بی خیال شوم و همه چیز را رها کنم، چکار کنم؟ ۲۹

- با خستگی و کلافگی در محیط کار چه نکاتی را باید در نظر بگیریم؟ ۳۱
- از این که دیگران قدر فعالیت‌های مرا در مراقبت از بیماران کرونایی نمی‌دانند، چه کنم؟ ۳۲
- پرا باید کارهایی انجام دهم که وظیفه من نیست؟ ۳۳
- با نگرانی ناشی از پیشرفت تحصیلی فرزندان چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟ ۳۴
- نگران استفاده غیر مجاز فرزندان از فضای مجازی هستم در این رابطه چه وظایفی دارم؟ ۳۵
- پس از مرگ چه بر سر اعضای خانواده می‌آید، با این افکار نگران کننده، چه کنم؟ ۳۶
- چرا از افرادی که پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند، ناراحت و عصبی می‌شوم؟ ۳۸
- اگر بیمار شوم چه کسی وظایف کاری و خانواده‌ام من را انجام می‌دهد؟ ۳۹
- بهترین راه برای برخورد با افکار خودکشی چیست؟ ۴۰
- چگونه می‌توانیم در این شرایط سخت کرونایی شاد باشیم؟ ۴۳
- چگونه می‌توانم مرگ عزیزان و همکارانم را تحمل کنم؟ ۴۵
- چگونه در برخورد با بیماران در محیط کار عصبی و پرخاشگر نشوم؟ ۴۷

- اگر شرایط کرونایی چندین سال طول بکشد چگونه آن را
تحمل کنم؟ ۵۰
- چرا توانایی تحمل این شرایط کرونایی را ندارم؟ ۵۱
- چرا من بعد از ابتلا به کرونا دیگر آن فرد سابق نیستم؟ ۵۲
- چرا دیگران پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند؟ ۵۳
- از مرگ می‌ترسم، چه کنم؟ ۵۴
- کتاب‌نامه ۵۸