



نکاتی برای موفقیت :

- ✓ از کسانی که دوستت دارند قدردانی کن.
- ✓ به کسانی که به تو نیاز دارند کمک کن.
- ✓ کسانی که آزارت دادند ببخش.
- ✓ کسانی که تو را تنها گذاردند فراموش کن.



راه اندازی کتابخانه مجازی

براساس تصمیم گیری کتابخانه مرکزی دانشگاه علوم پزشکی لرستان برای راه اندازی کتابخانه مجازی از طریق وات ساپ ، کتابخانه دانشکده پیراپزشکی نیز کتابخانه مجازی جهت دسترسی دانشجویان دانشکده به کتاب های کتابخانه را راه اندازی کرد، که با استقبال فوب دانشجویان همراه بود.

با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری کرونا چگونه برخورد کنید؟

۱. دستهایتان را مکرراً بشویید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است.
۲. به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایت های دانشگاه های علوم پزشکی بگیرید. می توانید سوالات خود را از سامانه سلامت با شماره ۱۹۰ پرسید. البته نیازی نیست بیش از روزی یک یا دوبار افبار را چک کنید.
۳. قبل از بازنشر افبار و اطلاعات از دستی آن مطمئن شوید. انتشار افبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی دلیل زیاد میکند.
۴. بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه گیر نیست. کشنده ترین بیماری نیز نیست. شاید جالب باشد که بدانید از هر صد نفری که مبتلا به این بیماری میشوند، دو نفر ممکن است که جانشان را از دست بدهند. در ضمن بعضی از بیماریها که چندان جدی گرفته نمیشود، مرگ ومیر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست میدهند.
۵. اگر برای رعایت ایمنی ساعات طولانی در منزل هستید سعی کنید در فانه فعال باشید و بیکار ننمایید. تمرک کافی داشته باشید و متی در فانه ورزش کنید.
۶. برای قدم زدن و پیاده روی به مکان های فلوت یا طبیعت بروید و خود را مدت طولانی در فانه میس نکنید.
۷. با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانی ها به بهتر شدن حال شما کمک میکند ولی صحبت های خود را به افبار کرونا ویروس محدود نکنید.
۸. سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید. از روش هایی که قبلاً برای کاهش اضطراب و استرس شما موثر بوده استفاده کنید. برای مثال روش های آرام سازی را به کار ببرید. خود را سرگرم کنید. فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذت بخشی که شما را آرام میکند.
۹. اگر احساس میکنید تمت فشار زیادی هستید یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روانپزشک یا روانشناس مشورت کنید.