

راهکار هایی برای حفظ سلامت روان در روزهای کرونا

تهیه کننده

بتول سلیمان نژاد

(مشاور دانشگاه علوم پزشکی

ایلام / پردیس دو)

خرداد 99

انتشار ویروس کرونا و ابهامات موجود در زمینه شرایط پیش رو می‌تواند ایجاد احساس ناامنی، نگرانی و اضطراب در خصوص سلامتی فرد، خانواده و عزیزانش کند. در این شرایط نه تنها باید به حفظ سلامت جسم خود اهمیت بدهیم بلکه باید مراقب سلامت روانی خود و همچنین دیگران هم باشیم. همه افراد در موقعیت‌های بحرانی به درجات مختلفی از استرس و اضطراب دچار می‌شوند و هرکس در برابر آن واکنشی خاص نشان می‌دهد. برخی واکنش هیجانی مانند خشم، ترس و حتی گریه و بعضی واکنش اجتنابی نشان می‌دهند و آن را نادیده می‌گیرند و انکار می‌کنند. این دو واکنش بی‌فایده است و حتی ممکن است مخرب باشند. سومین روش، حل مساله است که شخص برای مقابله با مشکلات احتمالی راه حل‌هایی می‌یابد و براساس آن رفتار می‌کند. ماندن در خانه و رعایت قواعد بهداشتی، سبک راه حل مساله مدار است. روانشناسان بر این باورند که اضطراب می‌تواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته و بدن را در برابر بیماری‌ها تضعیف کند، گاهی نیز اضطراب باعث رفتارهای ناکارآمد می‌شود. برای مثال بحث کردن مداوم در مورد مسائلی که نمی‌توانیم در جهت حل آنها گام برداریم یا ارسال مکرر اخبار اشتباه یا ناخوشایند برای دیگران و یا عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی و علمی. اکنون که سبک حل مساله و ماندن در خانه را انتخاب کرده‌ایم، باید برای این تغییر سبک زندگی، که احتمالاً استرس‌زاست، راهکارهایی بیابیم. بدیهی است نخستین راهکار، رعایت اصول بهداشتی در تغذیه، خواب، ورزش، نظافت و گندزدایی محیط و وسایل خانه و عدم تماس با دیگران است. اما از نظر بهزیستی روانی، روش مناسب مقابله با شرایط پرهیز از جستجوی وسواس گونه اخبار و اطلاعات در مورد کرونا، بی‌اعتنایی به شایعات، به

ویژه خبرها و صحنه‌های آزاردهنده و اتکا به اخبار و اطلاعات آموزنده و امیدبخش از منابع معتبر

• تنظیم و اجرای برنامه‌های تفریحی، سرگرم‌کننده و آموزشی گروهی برای اعضای محل زندگی (خوابگاه) مانند خواندن دعا یا کتاب رمان، آشپزی، موسیقی، مشاعره و.... با رعایت نکات بهداشتی.

• ایجاد محیط شاد و فضای مناسب در خانه و کلا محل زندگی مثلاً خوابگاه دانشجویی برای خندیدن، زیرا خنده ترشح برخی هورمون‌ها را در مغز سبب می‌شود که سطح ایمنی بدن را بالا می‌برند. از جمله کارهایی که در این مورد می‌توان انجام داد تعریف لطیفه‌ها، تماشای فیلم‌ها و برنامه‌های خنده‌دار تلویزیون یا رسانه‌های مجازی، تعریف داستان‌ها یا خاطرات خنده‌دار و حتی انجام بعضی کارها و بازی‌های کودکانه و مانند این‌هاست.

• حفظ روابط اجتماعی و تعامل با دوستان و خویشاوندان از راه تلفن و دیگر رسانه‌های موجود با گفتگوهای حمایتی و همدلانه و سرگرم‌کننده مانند اجرای مسابقه‌های تلفنی مشاعره، حل معما، مسابقات 20 سوالی، تعریف خاطره‌های خوشایند از دوران گذشته برای یکدیگر. دور کردن کودکان از خبرهای ناگوار بحرانی و استرس‌زا، افزایش سطح شادکامی و با دست کم حفظ شادکامی است که این کار با افزایش افکار و هیجان‌های مثبت و کاهش افکار و هیجانات منفی امکان‌پذیر است.

انجام نرمش و حرکات منظم روزانه و در صورت امکان اجرای آن به صورت گروهی با سایر اعضای خانواده یا دوستان به همراه موسیقی‌های شاد.

• تلقی بحران به عنوان تجربه‌ای جدید و حتی فرصتی با ارزش برای یادگیری روش‌های

کنار آمدن با بحران، کسب تجربه‌های تازه، انجام دادن کارهای عقب افتاده، ارتباط و همدلی با دوستان و آشنایان، یاری رساندن به نیازمندان، و اندیشیدن به هدف‌ها و معنای زندگی و درک این واقعیت که مشکل همگانی است و می‌بایست در کمک به دیگران سهیم شد.

بهتر است از روش‌هایی که قبلاً برای کاهش اضطراب و استرس شما موثر بوده استفاده کنید مثلاً خود را سرگرم کنید، یا هر فعالیت لذت بخشی که شما را آرام کند.

هر یک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان می‌دهیم. گاهی نشانه‌های جسمی مانند سردرد، دردهای پراکنده بدنی، مشکل گوارشی، احساس خستگی، کاهش اشتها و بی‌خوابی پیش می‌آید و گاهی نشانه‌های روانی رفتاری مانند احساس ترس و اضطراب، درماندگی، ناامیدی، کرختی و شوکه شدن، یا خشم تجربه می‌شود، پس می‌توانیم از برخی تکنیک‌ها که با روحیه ما سازگاری بیشتری دارد استفاده کنیم به طور مثال:

● استفاده از فنون مراقبه meditation و یا آرامیدگی relaxation به ویژه در مواقعی که مشکلات خواب وجود دارد. برای مراقبه می‌توان چند دقیقه در گوشه‌ای خلوت نشست و با چشمان بسته به طور طبیعی تنفس کرد و در همان حال به ورود و خروج هوا تمرکز نمود و روزانه چند بار آن را انجام داد. برای آرامیدگی می‌توان به ترتیب قسمت‌های مختلف بدن را به مدت چند ثانیه منقبض و سپس آن را رها کرد. این تمرین‌ها را می‌توان به کودکان نیز یاد داد و در خانه و خوابگاه آن‌ها را به صورت گروهی اجرا کرد.

● درددل کردن و بیان آزاد احساسات و نگرانی‌ها برای افراد حمایت‌کننده و در مورد افرادی که در خانه تنها هستند صحبت کردن با حیوانات خانگی، عکس‌های خویشاوندانی که زنده‌اند یا فوت کرده‌اند و یا حتی گل‌دان‌ها ممکن است به کاهش استرس کمک کند.

- یادآوری و تجسم خاطرات نشاط انگیز گذشته، نگاه کردن به آلبوم‌های خانوادگی و نوشتن خاطرات و شرح حال زندگی خود، سپاسگزاری و قدردانی از کسانی که در گذشته برایمان خوبی کرده‌اند و در صورت امکان تماس تلفنی با آنان و ابراز قدردانی خود به آن‌ها، و بخشیدن کسانی که در گذشته به ما بدی کرده‌اند طبق اصل دینی و اخلاقی ((لذتی که در عفو هست در انتقام نیست)) می‌تواند آرامشی را که لایق روح انسان است را به ما هدیه کند.
- در اینگونه مواقع استفاده از روش‌های هیجانی و ناسازگارانه مثل مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر برای کاهش استرس ممنوع است چرا که این روش‌ها کمکی به شما نخواهد کرد.
- مثبت فکر کنید و از افکار فاجعه‌ساز پرهیز کنید: نوع افکار ما بر احساس روانی و فیزیکی ما تاثیر می‌گذارد؛ افکار منفی باعث ایجاد استرس، اضطراب و اختلال خواب، بی‌اشتهایی، اختلال در تمرکز و کاهش انرژی و خستگی می‌شود.
- از مصرف دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

● در موارد بحرانی که نیاز به کمک‌های تخصصی مرتبط با بهداشت روانی وجود دارد، مانند استرس بسیار زیاد، اضطراب و یا برخی اختلالات جسمی بدون علت باید با افراد متخصص مشورت کرد به طور مثال اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر، اختلال وسواسی جبری بوده‌اند در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه خواهند کرد.

➤ در صورت مشاهده موارد زیر حتماً باید به پزشک، روانپزشک، روانشناس مراجعه کرد:

➤ اشتغال ذهنی دائم با وقایع استرس‌زا، اختلال در تمرکز، اختلال در خواب، افت عملکرد، خلق گرفته یا بی‌حوصلگی، اضطراب

➤ توجه داشته باشید که گاهی اپید می اضطراب خیلی سریع‌تر از اپید می بیماری رشد می‌کند پس شما اخبار اضطرابی را منتشر نکنید...

➤ بدانیم هر گاه نتوانیم با راهکارهای بیان شده شرایط موجود را مناسب یا نسبتاً مطلوب کنیم باید از متخصصین روان کمک بگیریم.

تحمّل و بردباری یا بعبارتی **تاب‌آوری** به ما کمک میکند با استرس‌ها و حوادث سخت کنار بیاییم ما تحت تاثیر مشکلات قرار می‌گیریم ولی آنها را **مدیریت** می‌کنیم.

