



مدیریت استرس و تهدید کرونا

نویسنده و مترجم: دکتر علی محمد رضایی - مدیر مسئول مرکز مشاوره راز-مدیر عامل شرکت مشاوره مجازی راز دنیای آرامش (پلتفرم روانشناسی آنلاین روان گپ) - شیراز



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره
استان فارس

برگرفته از وزارت بهداشت مینه سوتا-مرکز آمادگی و واکنش اضطراری

استرس و تهدید کرونای جدید:

برخی از ما در شرایط استرس زا، رفتارهایی را آغاز و یا شدت می بخشیم که به سلامت جسمانی ما آسیب وارد می نمایند، رفتارهایی که گاهی برای دیگران زیان آور هستند و می بایست متوقف شوند. برخی از این رفتارها شامل:

وابستگی به نیکوتین یا الکل، سوء مصرف مواد، قمار، زورگویی، سرزنش دیگران، گسترش شایعات یا نظریه های توطئه و نادیده گرفتن بهداشت و ایمنی عمومی

واکنش های شناختی

استرس کرونای 19 ممکن است به لحاظ شناختی شما را به شکل زیر تحت تاثیر قرار دهد:

کاهش توانایی تفکر، مشکلات توجه، مشکلات حافظه و به یاد آوردن، بزرگ نمایی مشکلات موجود

این واکنش ها به معنای این نیست که شما دیوانه شده اید یا ذهن خودتان را از دست داده اید، بلکه واکنش های متداول استرس محسوب می شوند. اینها علایمی هستند که به شما یادآوری می کنند که می بایست از خودتان مراقبت کنید.

کمک های اولیه روانشناختی

در حالیکه کمک های اولیه فیزیکی برای کاهش درد جسمانی استفاده می شود، کمک های اولیه روانشناختی یک استراتژی برای کاهش احساسات منفی و دردناک شما در شرایط استرس زا می باشد.

روشهای زیر کمک های اولیه روانشناختی است که به شما کمک می کند استرس های خودتان و دیگران را کاهش دهید.

ایمنی

اقدامات احتیاطی اساسی در مورد سرماخوردگی و آنفولانزا را انجام دهید.

- دستها را با آب و صابون به صورت مستمر و کامل بشویید
- اگر سرفه می کنید از ماسک استفاده کرده و در منزل بمانید.
- اگر هر نوع بیماری دارید در این مدت در منزل بمانید.
- اطلاعات در زمینه شیوع و بیماری کرونا را از وزارت بهداشت کشور دنبال کنید.
- توصیه های ایمنی را از متخصصین مورد اعتماد دریافت کنید تا اطلاعات غلط کاهش و ترس و اضطراب شما نیز کاهش یابد.

زندگی از طریق تهدید سلامت عمومی در شرایط اضطرابی می تواند بسیار استرس زا باشد. و مقابله با چنین تهدیدی (کرونای 2019) ناراحت کننده است زیرا تجربه ای خارج از روال عادی زندگیست و این وضعیت می تواند اضطراب یا ترس از بیماری خودتان یا عزیزانتان را به همراه داشته باشد. در زمانی که ممکن است حس کنید در معرض ویروس کرونا قرار دارید این احساسات منفی شما را غرق می کند بویژه وقتی که اطلاعات بسرعت در حال تغییر باشند و اطلاعات متناقضی به دست شما برسد. در این زمان علاوه بر مراقبت جسمانی می بایست مراقبت روانشناختی نیز توسط شما مورد توجه قرار گیرد.

واکنش های استرس خود را بشناسید:

در طی شیوع بیماری کرونای 2019 (COVID-19) شناخت سطح استرس و نظارت و کنترل آن بسیار مهم است.

واکنشهای جسمانی

هنگامی که تحت استرس هستید بدن شما احتمالاً واکنش های زیر را نشان خواهد داد:

ممکن است حس کنید انرژی شما کم شده است. همچنین احساس خستگی، مشکلات خواب، سردرد، درد عضلانی، تغییر اشتها، افزایش ضربان قلب یا ناراحتی معده نیز ایجاد می شوند؛

در صورت وجود نشانه های فوق با پزشک خود مشورت نمایید. طبیعی است هرگونه شرایط استرس زا می تواند واکنش های فیزیکی و اختلالات و بیماریهای مربوط به آن را بوجود آورد.

واکنش های عاطفی:

در شرایط استرس زای شیوع بیماری کرونای 19 واکنش های عاطفی زیر محتمل است:

اضطراب، نگرانی، ترس، غم، اشک ریختن، از بین رفتن علاقه به فعالیت های لذت بخش معمول، همچنین ممکن است احساس سرخوردگی، تحریک پذیری، عصبانیت و یا حس ناتوانی شکل بگیرد.

اگر علائم فوق شدت پیدا کنند و در طول چند هفته ادامه یابند شما دچار اختلال اضطراب و افسردگی شده اید و ضروری است از یک روان درمانگر حرفه ای کمک بگیرید.

واکنش های رفتاری

مطالب فوق برگرفته از مقاله وزارت بهداشت مینه سوتا - مرکز آمادگی و واکنش اضطراری دریافت و توسط اینجانب دکتر علی محمد رضایی-مدیر گروه بخش تحصیلات تکمیلی روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان ترجمه شده است.

آرام باشید:

- راهنمای ایمنی برای محافظت از خود در برابر کرونای 19 را همواره از مراجع دریافت و در این زمینه اطلاعات خود را بروزرسانی کنید

اقدامات خودمراقبتی خانوادگی (ارائه شده توسط مترجم):

در مقالات گذشته به برخی از تجربیات بین رشته ای در حوزه روانشناختی پرداخته ام و معتقدم که اقدامات روانشناختی تعریف شده می تواند آرامش ما را در این برهه مهم زمانی افزایش دهد. در این نوشتار کوتاه به چهار مهارت اثربخش برگرفته از منابع روانشناسی موفقیت برای افزایش آرامش شما پرداخته ام.

- روزانه حداقل 30 مرتبه در تمام طول روز به خود و خانواده محبت کلامی و غیر کلامی ارائه نمایید (در کتاب عزت نفس سالم وزارت نیز به این میزان محبت مورد نیاز برای تقویت عزت نفس کودکان اشاره شده است).
- روزانه حداقل 30 مرتبه بخشندگی را تجربه نمایید، سعی کنید لیستی از رنجش های خود تهیه و روزانه نسبت به بخشش افرادی که تصور می کنید در گذشته به شما آسیبی وارد نموده اند اقدام نمایید (عامل رنجش خود را بنویسید- کل ماجرا را به صورت کامل بنویسید- سهم خود را در ماجرای ایجاد شده پیدا کرده و بنویسید- به مسئولیت خود توجه نموده و به روشهای جبران موضوع فکر کنید)- همچنین از طریق دعا برای دیگران تا خدمت به دیگران بخشش خود را از داشته ها تجربه کنید-
- شکر گزاری کنید-دفتری تهیه کرده و در طول روز داشته های خود را یادداشت و از خداوند متعال سپاسگزاری نمایید -همچنین خوبیهای دیگران بویژه خانواده خود را به صورت مستمر بیان و سپاسگزاری کنید -از این طریق ذهن مثبت شما کامل و روحیه شما قدرتمند خواهد شد. با رجوع به کتابهای معجزه شکرگزاری و... می توان تاثیرگذاری این مهم را بیشتر درک کرد.
- دعا کنید و از دیگران بخواهید دعا کنند، دعا نقطه اتصال شما به نیروی قدرتمند است که می تواند امید شما را در شرایط سخت تقویت کند.

- فعالیت های روزمره طبیعی خود را حفظ کنید.
- هر روز ورزش کنید و غذای سالم بخورید
- از مصرف نیکوتین پرهیز کنید.
- الکل و داروهای غیر قانونی را مصرف نکنید.
- کارهایی را انجام دهید که به شما شادی می بخشد.
- بخندید
- سعی کنید خواب کافی داشته باشید
- تکنیک های مقابله را بیاموزید و تمرین کنید. شامل تنفس عمیق، تجسم، سفت و شل کردن عضلات (تن آرامی).
- با یک روانشناس صحبت کنید (توضیح مترجم: می توانید از طریق تلفن 1480 به روانشناسان سازمان بهزیستی دسترسی داشته و به صورت رایگان مشاوره بگیرید)

روابط خود را تقویت کنید

در شرایط بحرانی می می توانیم از طریق روابط بین فردی استرس خود را کاهش دهیم. از این رو:

- با دوستان، خانواده بویژه کسانی که احساس راحتی می کنید صحبت کرده و احساسات، افکار و نگرانی های خود را بیان نمایید، در چنین شرایطی ضمن آرامتر شدن می توانیم روشهای مفید فکر کردن در زمینه مساله را پیدا کنیم.
- در روابط بین فردی از کسانی که استرس شما را افزایش می دهند دوری کنید.

توانمندسازی و خودکارآمدی:

- برای مراقبت از خود، از شبکه های اجتماعی برای دریافت اطلاعات مربوط به شیوع کرونای 19 خودداری کنید چرا که بزرگ نمایی موجود در شبکه های اجتماعی در زمینه این بیماری استرس شما را بشدت افزایش می دهد.
- در عوض توجه خود را به نکات مثبت زندگی معطوف کنید.
- کارهای مثبت انجام دهید.
- رفتارهای خود مراقبتی خود را افزایش دهید.