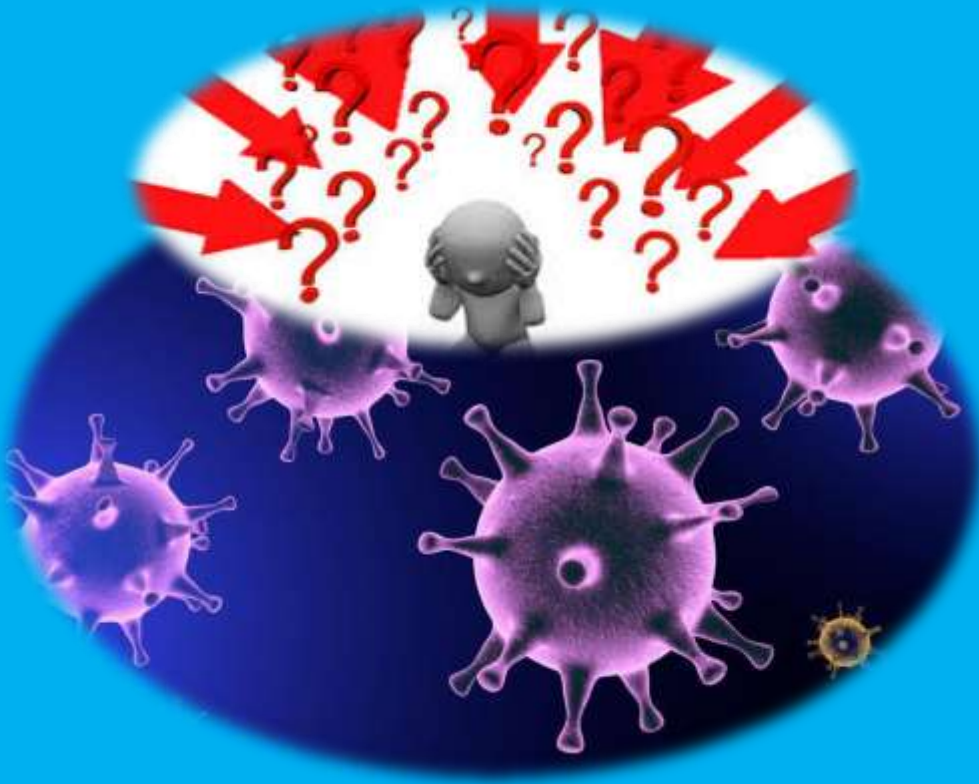


به نام حکیم دانا

مدیریت استرس در مواجهه با کروناویروس



فروردین ۱۳۹۹

اعضای کمیته علمی روان‌شناسی و سلامت اجتماعی
کرسی یونسکو در سلامت اجتماعی و توسعه دانشگاه تهران

دکتر غلامعلی افروز، دکتر محمد خدایاری فرد، دکتر الهه حجازی، دکتر رضا رستمی، دکتر جواد حاتمی و دکتر محمد حسن آسایش.
با تشکر از همکاری سرکار خانم دکتر اعظم آصف‌نیا.



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Unesco Chair in
Social Health and
Development

مدیریت استرس در مواجهه با کروناویروس^۱

روزهای سختی را می‌گذرانیم و تمامی مردم جهان ورای رنگ، نژاد، طبقه اجتماعی، ملیت و جغرافیا گرفتار معضل و اندوهی مشترک‌اند. حجم مضاعفی از نگرانی، اضطراب و ناامیدی سراسر جهان را در بر گرفته است و هر ساعت شاهد مرگ ده‌ها انسان هستیم. در این شرایط به‌جای گریختن و هراسیدن باید با خرد، تدبیر و اعتماد به قدرت بی‌نهایت خداوند به جنگ با این بیماری برویم. گویی سرنوشت بشر اکنون در گرو همبستگی و اتحاد بیش از پیش است. به‌تنهایی نمی‌توان به مبارزه در میدانی پرداخت که سلامت جان من در گرو سلامت جان دیگری است. در این نوشته سعی شده است به‌صورت اجمالی به راهکارهای عملی و گاه ساده برای شکست استرس و اضطراب ناشی از این بیماری پرداخته شود.

کرونا و استرس

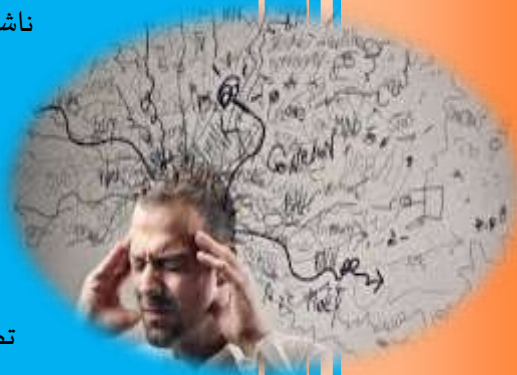
در مورد کرونا و بیماری COVID-19 استرس و اضطراب شایع شده است و به‌نظر می‌رسد بیشتر به‌دلیل ناشناخته ماندن و ایجاد ابهام بیشتر دربارهٔ این ویروس است، از این‌رو این موضوع اضطراب را تشدید می‌کند. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان داده است که بین استرس، سلامت روانی، ابتلا به بیماری و کاهش احساس سالم بودن رابطه وجود دارد. هرچند نقش قدرت سیستم ایمنی بدن در پیشگیری از ابتلا به بیماری شناخته‌شده و مبرهن است، اما باید توجه داشت که در کنار اینکه سیستم ایمنی بدن باید قوی باشد، سیستم‌های روان‌شناختی را نیز باید تقویت کرد؛ یعنی ترس، اضطراب و تمام مسائلی که سیستم ایمنی روان‌شناختی را تضعیف می‌کند، باید تحت کنترل درآید، زیرا زمانی که ترس و اضطراب بر فرد حاکم شود، قدرت سیستم ایمنی بدن نیز کاهش می‌یابد. به فرمودهٔ حضرت علی (ع) «إِذَا أَتَتْكَ الْمِحْنُ فَاقْعُدْ لَهَا فَإِنَّ قِيَامَكَ فِيهَا زِيَادَةٌ لَهَا: هنگامی که محنت‌ها و رنج‌ها نزد تو آمد، در برابر آنها بنشین و صبر کن که قیام و بی‌صبری تو آن را افزون کند»^۲.

ضرورت کاهش استرس

در طی بحران شیوع بیماری‌ها، افراد به‌دنبال، اطلاعات بیشتر برای کاهش استرس و اضطراب خود هستند. در این بین با وجود شایعه‌های پراکنده ممکن است افراد آسیب‌پذیر در معرض اخبار نادرست قرار بگیرند. در نتیجه، مردم برای مقابله با استرس و مدیریت اضطراب باید راهبردهای مناسبی را یاد بگیرند. برای کاهش نگرانی، استرس و اضطراب اقدامات مهمی می‌توان انجام داد که یکی از این اقدامات افزایش خلق و رفتار مثبت و شاد در جامعه است. احساس مثبت و شادی سبب فاصله گرفتن مردم از احساس ناخوشایند مانند استرس و اضطراب می‌شود و در این صورت امکان اقدام و عمل مؤثر افزایش می‌یابد. یادگیری مهارت‌ها و راهبردهایی برای مدیریت استرس در این زمینه کمک‌کننده است.

غالب مطالب این کتابچه از کتاب استرس: مبانی، مقابله‌ها و فنون. (خدایاری فرد، محمد؛ آسایش، محمدحسن؛ پرنده، اکرم ۱۳۹۹). تهران: انتشارات دانشگاه تهران (چاپ سوم، زیر چاپ) استخراج شده است.

^۲. غررالحکم، ج ۱، ص ۶۱۳.



راهبردهای مدیریت استرس

افراد به شیوه‌های مختلفی با استرس مقابله می‌کنند، اما برخی مقابله‌ها کارآمدترند. در ادامه منابع سازش و راهبردهای کاهش استرس مورد توجه قرار می‌گیرد. این راهبردها را در این روزها و تمام زمان‌هایی که دچار استرس یا اضطراب هستید، به کار ببرید.

۱. بازسازی شناختی و به چالش کشیدن فکر منفی

در برخی مواقع تفسیر ما از رویدادی که تجربه کرده‌ایم یا افکار و خاطراتی که در ذهنمان وجود دارند، می‌توانند در ایجاد هیجانات منفی مثل اضطراب یا استرس نقش داشته باشند. لازم است گستره تفکرات منفی را که هر فردی درباره موقعیت استرس‌زا یا در مورد خودش دارد، زیر سؤال ببریم و آنها را جایگزین کنیم. مثال‌های افکار منفی شامل انتظار ابتلا به بیماری، فکر ضعف و ناتوان بودن، اشتغال فکری به مورد تمسخر واقع شدن و در نتیجه سرکوب کردن خود و احساس ناشایستگی و بی‌ارزشی ناشی از افکارند. افکاری مانند «به نظر می‌رسد من بیشتر از دیگران به این بیماری مبتلا می‌شوم» را می‌توان زیر سؤال ببریم. به این گونه که: من نیز مانند دیگران هستم. خطر احتمال ابتلا برای همه یکسان است و تفاوت در رعایت بهداشت و تقویت سیستم ایمنی است.



۲. توقف فکر

گاهی لازم است افکار منفی را متوقف کنیم، افکاری مانند «من مبتلا شده‌ام»، درحالی‌که پس بررسی و چک اولیه متوجه شده‌ایم مبتلا نیستیم، یا فکر «من بدشانسم و بد می‌آرم» را در نظر بگیرید. این افکار موجب ایجاد ترس و نگرانی بیشتر در ما می‌شوند. برای به دست گرفتن کنترل افکار منفی ابتدا باید از آنها آگاه شوید. سپس زمانی که رخ می‌دهند، با خودتان فریاد بزنید «بس کن!». و فکر منفی را رها کنید. این تکنیک را می‌توان بارها به کار گرفت، اما در کار دیگر روش‌های مثل بازسازی شناختی.

۳. روی برگردانی

در این تکنیک شما در زمان استرس و اضطراب توجهتان را به امور و کارهای دیگری که دوست دارید، معطوف می‌کنید. شاید شنیده باشید که گفته‌اند آدم بیکار دچار فکر و خیال بیشتری می‌شود. نباید بیکار بمانید. سعی کنید در زمان‌های مشخصی برای کارهای خود برنامه‌ریزی داشته باشید و خود را مشغول کنید، برای مثال مطالعه، ظرف شستن، فیلم دیدن، بازی یا بچه‌ها یا همسر، تماس تلفنی و غیره. همچنین در زمان حمله اضطراب از ۱۰۰ به صورت معکوس ۲ تا ۲ تا، تا صفر بشمارید و کم کنید. یا از ۱ تا ۱۰۰ بشمارید. یا شعر بخوانید و آواز زیبایی را تمرین کنید.

۴. توجه آگاهی و شناسایی هیجانات و تمایز آنها

یکی دیگر از روش‌هایی که به تنظیم هیجانات کمک می‌کند، شناسایی هیجانات و تمایز آنها از یکدیگر است. اولین مرحله شناسایی هیجانات، توجه به محرک یا رویداد تحریک‌کننده حالت هیجان است. شناسایی هیجان کمک می‌کند تا برجسب درستی به هیجان تجربه‌شده خود بزیند. ابتدا به هیجانات خودتان توجه کرده و آنها را خوب شناسایی کنید و در مورد اسم آنها تأمل کنید که چه اسمی می‌توانید روی آن بگذارید. برای مثال من مضطربم؛ من دچار استرس و تپش قلبم، من غمگینم، من خوشحالم. رسیدن به حالت توجه آگاهی سبب می‌شود که شخص بتواند هیجان اولیه‌ای را که تجربه کرده است، شناسایی کند و به آن برجسب درستی بزند.

۵. خودگویی مثبت

در این تکنیک توصیه می‌شود افراد در مورد خودشان از زبان و عبارات مثبت استفاده کنند. این عبارات گاهی تأییدهای مثبت نامیده می‌شوند و برای ایجاد اعتماد به نفس و به چالش کشیدن افکار منفی سودمندند؛ برای مثال «من می‌توانم این کار را انجام دهم» یا «من از پس این بحران برخواهم آمد» یا «من نهایت تلاشم را خواهم کرد»، «من بدن مقاومی دارم و سیستم ایمنی خودم را تقویت کرده‌ام»، «من از خودم مراقبت می‌کنم»، «من از پس این بیماری بر می‌آیم» یا شعار اصلی این روزها «من کرونا را شکست می‌دهم»؛ زمانی که این عبارات مثبت، واقع‌گرایانه و متناسب با نیازها و شرایط شما باشد، بهترین اثر را کاهش استرس و اضطراب شما دارد.

۶. مثبت‌گویی

در روابط بین‌فردی تمرکز بر خوبی‌ها و بیان مثبت‌ها نه بدی‌ها، موجب آرامش و کاهش استرس در روابط می‌شود. به جای صحبت کردن در مورد اخبار منفی، از موارد مثبت صحبت کنید. تصور کنید که فردی در معرض بیماری خاصی است یا فردی علائم بیماری خاصی مثل سرماخوردگی دارد، اینکه ما از جملات مثبت و امیدبخش و آرامش‌بخش استفاده کنیم، در کاهش استرس و اضطراب او نقش جدی دارد. برای مثال «ما کنارت هستیم و تو تنها نیستی»، «ما کرونا را شکست می‌دهیم»، «سیستم ایمنی تو قوی است»، «خدا رو داریم و پشتیبان و حافظ ماست». این عبارات می‌تواند ایجاد احساس آرامش در شما و دیگران داشته باشد.

۷. آموزش مثبت‌اندیشی و کشف نقاط قوت

یکی از دلایل استرس و اضطراب، اعتماد به نفس پایین و منفی‌نگری افراد است. یکی از روش‌هایی که می‌توان افراد را در مقابل استرس مقاوم کرد، آموزش مثبت‌اندیشی است. در روش شناخت ویژگی‌های مثبت، افراد تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و عزت نفس بازشناسی کنند، در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کنند. این تکنیک در فضای خانواده به خوبی قابل اجرا است. می‌توانید این تکنیک را به شکل بازی در خانواده اجرا کنید. به این صورت که همه اعضا یک برگه کاغذ سفید بردارند و به تعداد اعضای خانواده ستون رسم کنند و نام همه اعضا را در بالای ستون‌ها بنویسند و سعی کنند همگی تمام نقاط قوت و مثبتی را که خودشان و دیگر اعضای خانواده دارند، یادداشت کنند و سپس هر کدام در حضور هم نقاط مثبت خود و دیگران را بخوانند.



۸. استفاده از تجسم و تصویرسازی ذهنی

این تکنیک اغلب با تنفس عمیق یا تمرینات آرمیدگی ترکیب می‌شود. تجسم را نیز می‌توان به‌عنوان راهبرد تمرین برای

پیش‌بینی رویداد استرس‌زا به‌کار برد؛ برای مثال اگر اضطراب سخنرانی دارید، آن

سخنرانی را چند بار در ذهن مرور کنید، واکنش مخاطبان را تصور کرده و حتی

تجسم کنید بر هر مشکل احتمالی به‌وجودآمده فائق می‌آیید. در مورد بیماری

ها می‌توان تجسم کرد که توانایی شما در مقابل بیماری بالاست و در صورت

ابتلا به آن بر بیماری فائق آمده‌اید.

در زمان استرس سعی کنید موارد زیر را به‌صورت تصویرسازی ذهنی به‌کار

ببندید:

۱- خود را در موقعیتی بین محیط آرام و تصاویری از موقعیتی استرس‌زا قرار دهید:

۲- استرس‌ها و نگرانی‌هایی را که هر روز برایتان به‌وجود می‌آید، روی کاغذ بنویسید، تا بزنید و در صندوقچه‌ای قرار

دهید:

۳- تصاویر نگرانی‌ها و سایر تصورات را یکی یکی از بین ببرید و در سطل زباله بیندازید.

با اجرای فن تصویرسازی ذهنی خواهید دید که یکی از روش‌های مهم کاهش استرس است که می‌توان آن را روزانه

به‌طور مرتب استفاده کرد.

۹. تنفس عمیق

تنفس عمیق از روش‌های مؤثر تنش‌زدایی است که موجب آرامش زیاد ماهیچه‌ها می‌شود، در ادامه شیوه صحیح

تنفس عمیق آموزش داده می‌شود.

۱- روی صندلی یا مبل بنشینید. پاهایتان را کاملاً روی زمین قرار دهید، پشت خود را صاف نگه‌دارید و دست‌هایتان

را روی پاها قرار دهید؛

۲- با بینی نفس بکشید و تنفس عمیق داشته باشید. بدون کوچک‌ترین فشاری بگذارید شکم منبسط شود. تصور

کنید هوا وارد شکمتان می‌شود؛

۳- هنگام نفس کشیدن تصور کنید سینه و شش‌هایتان از هوا پر شده است. احساس کنید سینه کاملاً منبسط

شده و شانه‌هایتان اندکی بالا آمده‌اند. شانه‌هایتان را در حالت آرامش نگه‌دارید. تصور کنید هوا شکم و سینه

شما را پر کرده است؛

۴- از راه بینی به آرامی نفس بکشید. عمل بازدم، باید طولانی‌تر از دم باشد؛

۵- این تنفس را به مدت یک دقیقه انجام دهید. در همان وضعیت بمانید و خود را زیاد خسته نکنید. روی نگه‌داشتن

خود در حالت تنفس عمیق و آرامش کل بدن تمرکز کنید.



۱۰. تن آرامی یا آرمیدگی

تن آرامی یا تنش زدایی مهارتی است که می‌تواند موجب کاهش تنیدگی و اضطراب در افراد شود و آنها را در راستای کاهش فشارهای درونی یاری دهد. در این روش، در ادامه تکنیک تنفس عمیق، فرد باید فکر خود را بر قسمت های مختلف بدن خود متمرکز کرده و در حین نفس کشیدن عضلات آن قسمت را ابتدا سفت و سپس سست کند. برای این کار باید از انگشت هر دو پا شروع کنید و به تدریج به طرف بالا بروید و به نوبت بر روی قسمت های بعدی بدن تمرکز کنید تا به عضلات صورت برسند. فرد پس از تمرکز روی هر قسمت باید با کشیدن نفس عمیق آن را منقبض و سپس آرام رها سازد. سعی کنید شما نیز روزی یک بار، مهارت تن آرامی را تمرین کنید. مهارت های تن آرامی را درست در زمانی که دچار تنش می شوید، یا قبل از اینکه درگیر فعالیت هایی شوید که به طور بالقوه ایجاد تنش می کنند، به کار گیرید. در هر زمان که مضطرباید، تن آرامی را اجرا کنید.



۱۱. شوخ طبعی و ایجاد اوقات شادی

هیچ چیز مانند بودن در خانه با حالت شاد، به شما کمک نمی‌کند روزی پراسترس را پشت سر بگذارید. سعی کنید با اعضای خانواده فضایی شاد و گرم داشته باشید و تفریحات مشترکی را پایه ریزی کنید. در صورتی که تنها زندگی می کنید سعی کنید، یک جفت ماهی قرمز بخرید و در آکواریوم نگاه دارید. داشتن لحظات خوشایند و شاد و خنده خوب روی ضربان قلب، فشار خون، گرفتگی عضلات و موقعیت های استرس زا، تأثیری شگرف می گذارد.

۱۲. مدیریت رسانه

بیش از دو تا چهار ساعت در روز تلویزیون تماشا نکنید. تصمیم بگیرید که چه برنامه ای را می خواهید تماشا کنید و فقط برای تماشای آن برنامه، تلویزیون را روشن کنید. برای باقی ساعات روزانه برنامه ریزی های دیگری مثل بازی، کارهای منزل، مطالعه و غیره داشته باشید. برای استفاده از تبلت و موبایل نیز برنامه مشخصی را تعیین کنید.



۱۳. تمرین و ورزش

ضربان قلب عادی خود را به دو برابر برسانید؛ از طریق ورزش و تمرین دست کم ۴ جلسه در هفته به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در هر روز. روزانه نرمش داشته باشید و تنش های جسمانی خود را از طریق ورزش کاهش دهید.

جمع‌بندی:

همان‌طور که اشاره شد، وجود بیماری‌های جسمانی و روانی در خانواده، عامل استرس‌زا تلقی می‌شود که لازم است با آن به شکل صحیح مقابله شود. شیوع کروناویروس در ایران به‌عنوان عامل تهدیدکننده سلامتی در جامعه، می‌تواند علاوه بر بار جسمی، دارای بار روانی زیادی باشد. در جمع‌بندی به نکاتی برای مدیریت استرس در مقابل کرونا اشاره می‌شود:

۱- باور کنیم که کرونا هم یک بیماری است مثل سایر بیماری‌ها که با رعایت نکات بهداشتی قابل پیشگیری بوده و در مورد اکثریت قابل درمان است.

۲- امیدواری سبب می‌شود که روحیه بهتری داشته باشیم و روحیه قوی موجب تقویت سیستم ایمنی ما می‌شود.

۳- این بیماری را همانند سایر بلاهای طبیعی با صبر و پذیرش و توکل به خدا دنبال کنیم.

۴- به عزیزان و کسانی که دوستشان داریم و خاطرات خوبی که داشتیم، فکر کنیم (خاطره‌گویی مثبت).

۵- به احساسات همدیگر توجه کنیم، اگر کسی مضطرب است به احساس او احترام بگذاریم و با جان و دل به صحبت‌هایش گوش کنیم و در صورت نیاز از مراقبت‌های روان‌شناختی استفاده کنیم.

۶- در کنار رعایت اصول بهداشتی به خدای بزرگ توکل کرده و همه چیز را به او واگذار کنیم.

۷- تمام فنونی که در این روش‌ها ارائه شد را مجدداً با دقت بخوانید و اجرا نمایید.

امیدواریم با رعایت نکات اشاره‌شده در جهت کاهش استرس و اضطراب خود و اعضای خانواده خود قدم برداریم. فراموش نکنیم که فنون و نکات اشاره‌شده باید به‌صورت مداوم و مستمر اجرایی شود و همواره مثبت‌اندیش باشیم و به‌دنبال اخبار منفی از منابع غیرموثق نباشیم. امیدواریم هرچه زودتر این عامل بیماری‌زا از کشور رخت بریندد و شاهد سلامتی همه هم‌میهنان و حتی تمامی مردم جهان باشیم.



منابع:

بلهوس، باب؛ فالر، اندرو؛ جانسون، گلندا؛ تیلور، نیل (۱۳۹۸). *مدیریت هیجانات مشکلساز*. ترجمه آسایش، محمدحسن؛ گلیاشا، الهه. تهران: ساوالان.

خدایاری فرد، محمد؛ عابدینی، یاسمین (۱۳۹۸). *نظریه‌ها و اصول خانواده‌درمانی*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

خدایاری فرد، محمد؛ آسایش، محمدحسن؛ پرند، اکرم (۱۳۹۹). *استرس: مبانی، مقابله‌ها و فنون*. تهران: دانشگاه تهران (چاپ سوم، زیر چاپ).

نوده‌ای، داود (۱۳۹۹). *دستورالعمل مراقبت از خود در برابر کرونایه‌راسی (بروشور چاپ نشده)*. تهران: انجمن مشاوره ایران.

Hui, D.S., I Azhar, E., Madani, T. A., Ntoumi, F., Kock, R., Dar, O., Ippolito, G., Mchugh, T. D., Memish, Z. A., Drosten, C., Zumla, A., Petersen, E. (2020). The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health – The latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan, China. *International Journal of Infectious Diseases*. 264-266

World Health Organization (2020b). *Q & A on coronaviruses (COVID-19)*".

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>. Retrieved 11 March 2020

آدرس: تهران؛ بلوار کشاورز؛ ابتدای وصال شیرازی؛ کوچه شاهد؛ پلاک ۸؛ واحد ۱ دفتر کرسی یونسکو در سلامت اجتماعی و توسعه دانشگاه تهران

تلفن تماس: ۰۲۱+۸۸۹۹۴۳۴۰ . آدرس ایمیل: ucshd@ut.ac.ir وب سایت [/https://ucshd.ut.ac.ir](https://ucshd.ut.ac.ir)



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Unesco Chair in
Social Health and
Development