

چگونه استرس کرونا را مدیریت کنیم



بیماری کرونا (کوید ۱۹) یا هر بیماری به علت ناشناخته شدن، یک موقعیت ترس را در بدن ایجاد می کند. معمولاً اتفاقاتی که به هر صورت به بدن آسیب وارد می کنند علاوه بر آسیب های جسمانی، یک ترومای روانی هم ایجاد می کنند که شوک نام دارد. علت این شوک هم این است که شخص دچار مجموعه ای از معضلات می شود و امکان برگشت یا احساس زنده ماندن و در خطر بودنش را می فهمد.

آشنایی و فهم درست از یک مسئله و یا یک موجودیت غیرقابل انکار، سبب می شود تا با آن با اعتماد به نفس بالاتری روبرو شویم و به جای ترس تلاش کنیم با شیوه های معقولانه تر، به بی اثر یا کم اثر کردن مشکل کمک کنیم. اما ناگفته نماند که احساس ترس در انسان، مدام باعث بقای آن شده است؛ ولی این ترس باید ترس منطقی باشد و نه عامل تضعیف! گرچه ترس یک عکس العمل طبیعی است، ولی زمانی که ترس آنچنان جدی و شدید شود که با علایم جسمی، روانی، عاطفی و رفتاری، زندگی روزانه شخص را مختل کند، بعنوان بیماری شناخته می شود.

ترس کودکان از ابتلای خود و یا اعضای خانواده به ویروس کرونا، خطرناک تر از ابتلای به خود ویروس است؛ وقتی والدین نمی توانند اضطراب خود را کنترل کنند، فرزندان نیز تحت تأثیر اضطراب قرار می گیرند.

برخی از کودکان در چنین شرایطی که همه از کرونا می گویند، ممکن است مبتلا به اختلال اضطراب جدایی شوند یعنی وابستگی بیش از اندازه به والدین پیدا کنند، ترس از دست دادن والدین را داشته باشند و دلواپسی بیش از اندازه نسبت به والدین دارند.

توصیه هایی برای مدیریت استرس برای مقابله با ویروس کرونا

دیدگاه مثبتی به وقایع داشته باشید.

باید بدانید کروناویروس جدید با اینکه شیوع زیادی دارد اما میزان کشندگی آن دو درصد است و همه مبتلایان به این ویروس از بین نمی روند بلکه بسیاری از آنان بهبود می یابند پس نگران نباشید و دید مثبتی داشته باشید. اگر نکات بهداشتی را رعایت کنیم این ویروس به شما منتقل نخواهد شد.

به دنبال واقعیت باشید.

گزارشات و اخبار مرتبط با این ویروس کرونا مانند میزان شیوع، مرگ و میر و اقدامات پیشگیرانه را از سایت های معتبر نظیر سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کسب کنید و به شایعات فضای مجازی اهمیت ندهید.

احساسات اضطرابی خود را کنترل کنید

کنترل احساسات با شناخت و آگاهی از آنان صورت می پذیرد. مهارت هایی که در زمان مشکلات پیش از این در زندگی به شما کمک کرده اند را دریابید و از آنها برای کنترل احساسات خود در این دوره بحرانی شیوع بیماری استفاده کنید.

شیوه زندگی سالم را برگزینید

زندگی سالم داشته باشید، پیگیر سلامت جسمی خود باشید و خواب کافی و فعالیت بدنی داشته و طور منظم وعده غذایی مقوی مصرف نمایید. همچنین برای کنار آمدن با احساسات خود از مصرف سیگار الکل و دیگر مواد مخدر خودداری کنید.

ارتباط برقرار کنید

اینکه احساس ناراحتی و اضطراب، سردرگمی، ترس و عصبانیت کنید در هنگام بحران عادی است. تنهایی استرس شما را بیشتر می کند بنابراین با دوستانی که اعتماد به نفس شما را بالا می برند، در ارتباط باشید اما اصول پیشگیری را رعایت کنید. می توانید از طریق ایمیل تلفن با اعضای دیگر خانواده و دوستان خود ارتباط برقرار کنید.

روال عادی زندگی را پیش بگیرید

ممکن است بگویید در شرایط کنونی دست و دلتان به کار نمی رود اما برای اینکه استرس را کاهش دهید و ذهنتان به سمت موضوعات دیگری سوق یابد، روال عادی زندگی را پیش بگیرید و احساس عدم اطمینان را مدیریت کنید.

با فرزندان خود ارتباط برقرار کنید

کاهش اضطراب و استرس با فرزندان خود ارتباط برقرار نمایید و با آنان به بازی بپردازید تا هم استرس از آنها و هم خودتان دور شود. روی فعالیت ها و برنامه های روزانه فرزندان تمرکز کنید و زیاد درباره این بیماری حرف نزنید و راهکارهای پیشگیرانه متناسب با سن فرزندان خود را به شیوه صادقانه به آنان توضیح دهید.

یوگا و مدیتیشن کمک کننده است

از تمرینات ذهن آگاهی، آرامش ذهن، یوگا و مدیتیشن برای رسیدن به آرامش کامل بهره ببرید.

به پیاده روی بروید

با رعایت اقدامات پیشگیرانه، در مناطق خلوت و دور ازدحام به پیاده روی بروید و از پیاده روی لذت ببرید.

بیش از حد خبرها را دنبال نکنید

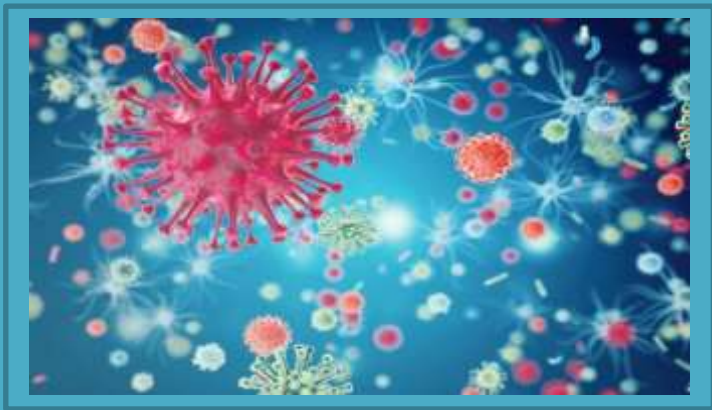
منظور از اخبار بیشتر اخبار منتشر شده در شبکه های اجتماعی است. مطالب زیادی در مورد کرونا در فضای مجازی منتشر می شود که بسیاری از آنها منبع درستی ندارند لذا نباید بیش از حد به فضای مجازی برویم. اخبار مثبت در خصوص کرونا مثلا افراد بهبود یافته و ضد عفونی اماکن مختلف را نیز باید پیگیری کرد.

میکروب و ویروس زیادی در بدن ما وجود دارد که در حالت طبیعی مشکلی ایجاد نمی کنند اما اگر فرصت پیدا کنند در سایه ضعف سیستم ایمنی حمله خود را آغاز می کنند. ویروس کرونا بدخیم نیست و فقط انتشار و دوام آن با سایر ویروس ها متفاوت است، خانواده ها می بایست ضمن رعایت دستورالعمل های بهداشتی، به خود نگرانی راه ندهند.

در مقابل دوام بیماری باید صبر داشته باشیم و با شاد بودن، ویروس را منفعل کنیم.

کرونا مانند سایر ویروس های تنفسی است که در افراد دارای نقص ایمنی مانند بیماران دیابتی، دیالیزی و دارای بیماری های خود ایمنی می تواند خطرناک باشد. این ویروس که به تازگی با منشأ چین پیدا شده یک ویروس ناشناخته است و در حال حاضر تنها راه مقابله با آن رعایت بهداشت فردی و حاضر نشدن در اجتماعات و محافل عمومی است. این روزها شاهد هیجان عجیب منفی بر علیه ویروس کرونا در کشورمان هستیم، مردم در فضاهای مجازی مدام در حال گشت و گذار درباره این ویروس هستند، اخبار مرتبط فیک را بهم انتقال می دهند و همین ها رفتارهای هیجانی شان را زیاد می کند و خود عاملی برای ضعیف کردن سیستم ایمنی بدنشان می شوند. ویروس کووید ۱۹ (کرونا) مدتی است که بسیاری از کشورهای دنیا را درگیر خود کرده و از جمله ایران نیز از آن در امان نمانده است به همین دلیل نیز هشدارهای زیادی برای پیشگیری و همینطور مقابله با آن از سوی کارشناسان و متخصصان داده می شود هرچند که تاکنون درمانی برای آن به دلیل جهش یافتگی که داشته مشخص نشده اما متخصصان معتقد هستند که رعایت موارد بهداشتی می تواند در زمینه عدم مبتلا بدن موثر باشد. این روزها شاهد هستیم که خیلی افراد به دلیل اضطراب ناشی از گرفتن این ویروس در جامعه دست به رفتارهای عجیب و غریب تری می زنند که بیشتر آنها را به بیماری جسمی و روانی نزدیک می کند. از جمله حضور در بیمارستان ها برای تست کرونا، حضور زیاد در داروخانه ها برای انبار کردن ماسک، دست کش و سایر شوینده ها و ضد عفونی کننده ها و ...





ترس از کرونا تا چه اندازه مفید است ؟

ترس از کرونا ویروس تا اندازه ای مفید است که سبب شود ما محتاطانه عمل کنیم و دستورات پیشگیری از این ویروس را به درستی انجام دهیم . برخی از افراد این بیماری را جدی نمی گیرند و روش های پیشگیری را بکار نمی برند . این افراد باعث گسترش این بیماری خواهند شد زیرا با رعایت نکردن و ابتلای خود به بیماری دیگران را نیز مبتلا می کنند چرا که ممکن است ناقل بیماری باشند اما علائمی نداشته باشند .

کلام آخر:

بهترین راهکار این روزها استمرار در کار و تلاشمان در زندگی، با دقت و تمرکز لازم، مقاومت در برابر مشکلات، کنترل تکانه ها در برابر اخبار کذب و زرد، انسجام امور زندگی، دوری از شتاب و قضاوت سطحی و در نهایت توجه آگاهی با تمرکز است. دیر یا زود واکسن بیماری کرونا در کشور و در دیگر کشورها کشف می شود و مشکل کوید ۱۹ نیز حل خواهد شد پس از آن باید خود را ارزیابی کنیم و بینیم در این شرایط سخت چطور رفتار کردیم و چگونه خود و اطرافیانمان را مدیریت کردیم.

با تشکر از حسن توجه شما

نشانی: دانشگاه زابل، ساختمان ولایت، مدیریت برنامه، بودجه و تحول

اداری – واحد آموزش

شماره تماس: ۰۵۴ - ۳۱۲۳۲۰۷۵

لطفا دیدگاه ها و نظرات خود را در جهت ارتقا نشریه از طریق لینک

نشریه داخلی الکترونیکی به صفحه مدیریت برنامه، بودجه و تحول اداری

ارسال نمایند.

صاحب امتیاز: دانشگاه زابل

نشریه داخلی الکترونیکی رسا مدیریت برنامه، بودجه و تحول اداری

زیر نظر: دکتر ابوالفضل حیدری

با همکاری: مهندس هما نارویی

ویراستار ادبی: ام البنین جامی