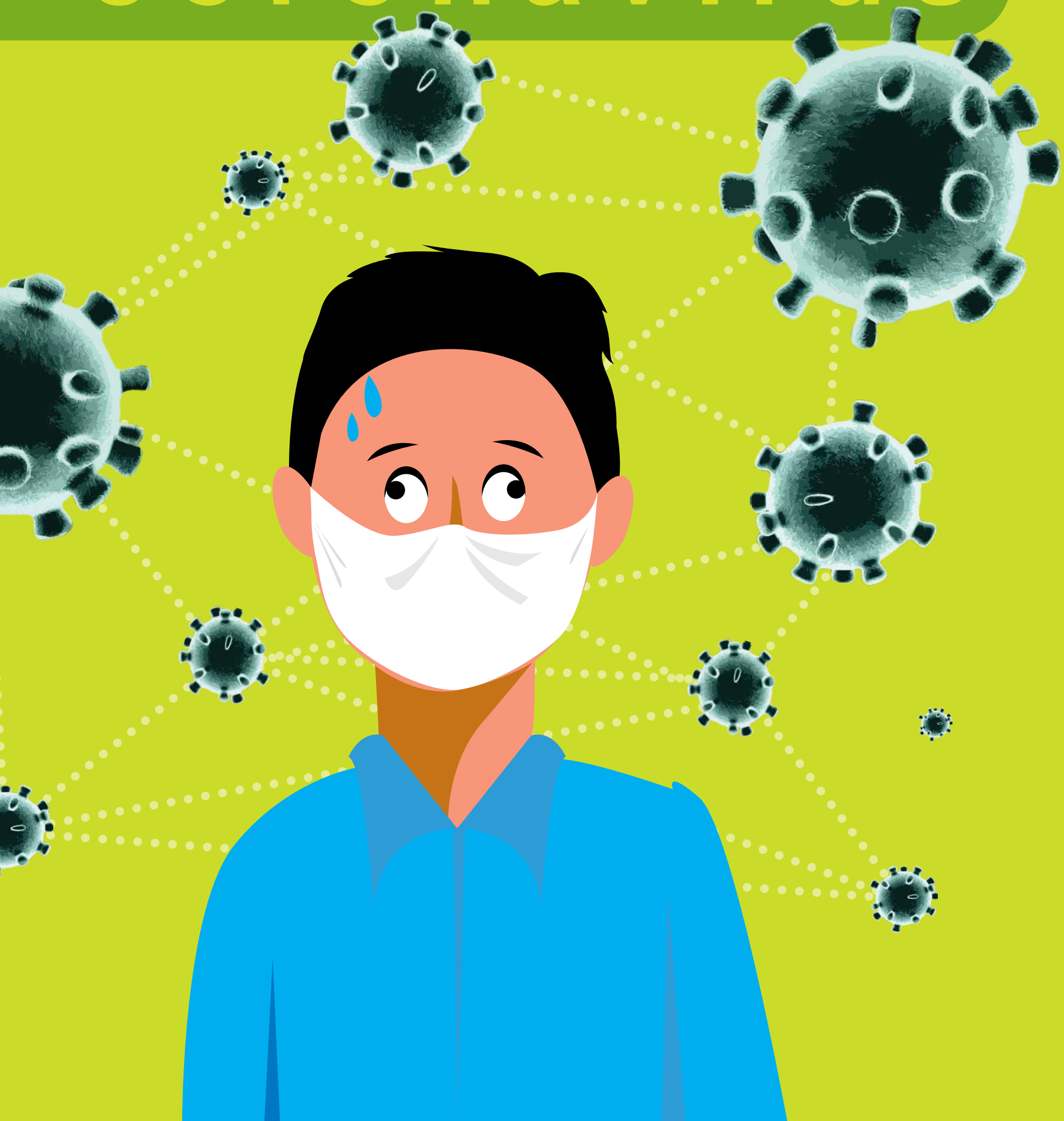




مدیریت ترس و اضطراب در مواجهه با کرونا ویروس coronavirus





coronavirus

مدیریت ترس و اضطراب در مواجهه با کرونا ویروس

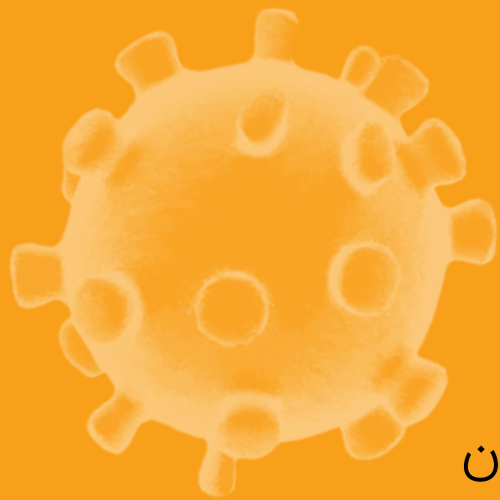
کروناویروس بالاخره به ایران هم رسید. البته قابل پیش‌بینی هم بود و کاملاً طبیعی است که از این بحران سلامتی در حال گسترش، احساس نگرانی کنیم. شکی نیست که در مورد شیوع فعلی کروناویروس عدم اطمینان و اخبار ضدونقیض فراوانی در سطح کشور و حتی جهان وجود دارد، به‌ویژه با توجه به اینکه شایعات بیش از خود ویروس در حال افزایش است. بنابراین این موضوع قابل‌درک است که این مسئله باعث نگرانی و اضطراب زیادی برای مردم، به‌ویژه در مورد نحوه صحیح پیشگیری و مقابله با آن و سالم ماندن بشود.

با توجه به توصیه‌های اخیر مسئولین وزارت بهداشت در مورد کاهش روابط اجتماعی و دور ماندن از فضاهای احتمالی که باعث تسری و انتقال ویروس می‌شود و حتی در صورت افزایش شیوع، توصیه به اینکه افراد بیشتر در خانه بمانند (به‌عنوان روشی برای کاهش خطر قرار گرفتن در معرض ویروس)، این احتمال وجود دارد که احساس تنهایی و انزوا برای برخی افراد ایجاد شود. شیوع بیماری‌های عفونی مانند کرونا ویروس جدید، می‌تواند ترسناک باشد و سلامت روان ما را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین مهم است که نه‌تنها در چنین مواقع چالش‌برانگیزی، برای سلامتی جسمی خود برنامه‌هایی را در نظر بگیریم بلکه باید به سلامت روانی خود نیز توجه کنیم. طبیعی است که هنگام مواجهه با شرایط مبهم و نامشخص، احساس نگرانی، استرس و اضطراب بیشتری را تجربه کنیم، اما هر چه سریع‌تر باید یاد بگیریم که از سلامت روان خود نیز مراقبت کنیم و برای کنار آمدن با وضعیت موجود مجهزتر باشیم. درحالی‌که آگاهی داشتن مهم است، کارهای بسیاری وجود دارد که می‌توانیم برای بهبود شرایط جسمی-روانی خود انجام دهیم. هنگامی‌که در معرض اطلاعات در مورد کرونا ویروس قرار می‌گیرید، احتمالاً طیف گسترده‌ای از افکار، احساسات و واکنش‌ها در خود مشاهده می‌کنید. در زیر برخی از اطلاعات و منابع مفید برای کمک به شما در زمینه آگاه بودن از شرایط و حفظ خونسردی آورده شده است.



واکنش‌های متداول

افراد مختلف هنگام شنیدن اخبار در مورد کروناویروس، طیف گسترده‌ای از عکس‌العمل‌ها را بروز می‌دهند که ممکن است طی روزها یا هفته‌های بعدی این واکنش‌ها تغییر کند. شایع‌ترین واکنش‌ها شامل موارد زیر هست:



- اضطراب، نگرانی
- احساس درماندگی
- انزوای اجتماعی
- مشکل در تمرکز و خوابیدن
- خشم
- هوشیاری بیش‌ازحد و وسواس گونه به سلامتی و بدن

راه‌های مدیریت ترس‌ها و اضطراب‌ها

اگرچه کرونا ویروس یک موضوع بهداشتی است که توسط دانشگاه و مسئولان بهداشت عمومی در سراسر جهان بسیار جدی گرفته می‌شود، اجازه ندهید نگرانی شما در مورد این ویروس، زندگی شما را کنترل کند. راه‌های ساده و مؤثر بسیاری برای مدیریت ترس و اضطراب در این شرایط وجود دارد که بسیاری از آن‌ها عناصر اساسی برای یک زندگی سالم هستند. عمل به آن‌ها می‌تواند به ارتقا بهزیستی روانی و جسمی شما کمک کند. این توصیه‌ها تهدید مربوط به شیوع کروناویروس را از بین نمی‌برد، اما ممکن است به ما کمک کند تا در این شرایط دشوار، بهزیستی روانی خود را مدیریت کنیم. اگرچه ممکن است باعث نشود اضطراب به‌طور کامل از بین برود، اما ممکن است راهی باشد تا احساسات بهتری را تجربه کنیم.

۱. خطر و تهدید کرونا ویروس را جدی بگیرید، اما از بزرگ‌نمایی آن خودداری کنید.

چراکه آنفلوانزا به مراتب از کرونا ویروس شایع‌تر و بسیار خطرناک‌تر و کشنده‌تر است اما به راحتی در پاییز امسال در کشور کنترل شد و عوارض سنگینی تحمیل نکرد.

۲. اقدامات احتیاطی مناسب را رعایت کنید. هم آنفلوانزا و هم کروناویروس از طریق

تماس‌های روزمره، از طریق لمس، سرفه یا عطسه منتشر می‌شوند. اگر مریض



هستید، در خانه بمانید و به سرکار یا بیرون نروید. اگر مریض نیستید، از تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید و پاکیزگی و عادات سالم رفتاری را گسترش دهید. این در درجه اول به معنای شستن دست‌ها به‌طور مرتب و کامل با آب گرم و صابون است. ساده‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید شستن دست‌ها است. بنابراین در هر فرصتی مخصوصاً وقتی به خانه بازمی‌گردید، دست‌های خود را به‌طور صحیح بشویید. از دست دادن و روبوسی با یکدیگر نیز خودداری کنید.

۳. **خوب بخوابید، از یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم بهره‌مند شوید.** در

اصل، باید به دنبال تقویت سیستم ایمنی بدن خود باشید که سیستم ایمنی قوی بهترین محافظ بدن در برابر آنفولانزای فصلی و کروناویروس است.

۴. **سعی کنید اضطراب و استرس خود را با استفاده از روش‌های مدیریت**

استرس مانند تنفس عمیق، آرام‌سازی عضلانی، تمرینات ذهن آگاهی، یوگا و ... کنترل کنید (برای کسب اطلاعات بیشتر به‌ضمیمه مدیریت استرس در شرایط اضطراری مراجعه نمایید).

۵. **به‌جای اجتناب از احساسات نامطلوب مانند خشم، عصبانیت، ترس و نگرانی**

و ... آن‌ها را در خود شناسایی کرده و سعی کنید با این احساسات کنار بیایید و آن‌ها را بپذیرید. همچنین باید از افزایش عادت‌هایی مضر، مانند سیگار کشیدن، آگاه باشیم و از آن‌ها خودداری کنیم.

۶. **روال عادی زندگی سالم خود را حفظ کرده و از سلامت جسمی خود مراقبت**

کنید (به‌اندازه کافی بخوابید، به‌طور منظم وعده‌های غذایی مغذی بخورید، سعی کنید فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی داشته باشید). این امر به‌ویژه اگر مجبور شوید در خانه بمانید یا به مدرسه و دانشگاه و سرکار نروید، بسیار ضروری است.

۷. **روابط خود با دیگران را حفظ کنید:** با کسی که به او اعتماد دارید صحبت

کنید و با دوستان یا افرادی که باعث خوشحالی شما می‌شود در ارتباط باشید، اما از صحبت کردن فقط در مورد کروناویروس و شرایط فعلی خودداری کنید.

۸. **سعی کنید احساس عدم اطمینان و نگاه منفی و بدبینانه یا ناامیدانه نسبت**

به شرایط یا آینده را مدیریت کنید.



۹. سعی کنید آنچه را که در اختیار شماست و آنچه خارج از کنترل شماست را از هم تفکیک کنید.

۱۰. برخی از تمرینات تنفس و ذهن آگاهی را امتحان کنید تا به شما در احساس آرامش کمک کند.

۱۱. تا می‌توانید فعال و پرتحرک باشید. سعی کنید هرروز در خانه ورزش کنید و فعالیت فیزیکی منظم داشته باشید. ورزش به افزایش روحیه و کاهش استرس کمک می‌کند. اگر از نظر جسمی سالم‌تر و قوی‌تر باشید بهتر قادر خواهید بود با ویروس مقابله کنید.

۱۲. حتی‌الامکان از شنیدن مداوم اخبار از رسانه‌های مختلف و به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی و فضاهای مجازی دوری کنید. از بررسی بیش‌ازحد رسانه‌های اجتماعی و اخبار خودداری کنید. سعی کنید برخی گروه‌ها و کانال‌ها را که هر خبری را بدون بررسی صحت و سقم آن منتشر می‌کنند از دسترس خارج کنید. بهتر است در طول روز برای مدتی گوشی همراه خود را خاموش کنید یا از خود دور کنید و در عوض درگیر یک فعالیت جایگزین و لذت‌بخش شوید. خلاصه آن‌که در استفاده از رسانه‌ها و فضاهای مجازی زیاده‌روی نکنید.

۱۳. مراقب گمانه‌زنی‌هایتان در مورد سایرین باشید. کسی که سرفه می‌کند یا تب دارد لزوماً مبتلا به کرونا ویروس نیست. سعی کنید در مورد مردم قضاوت نکنید و تحت تأثیر شایعات و نتیجه‌گیری‌ها در مورد اینکه چه کسی مسئول شیوع بیماری است، قرار نگیرید. کروناویروس می‌تواند بدون توجه به جنسیت، قومیت و نژاد بر همه افراد تأثیر بگذارد.

با توجه به وضعیت فعلی پیرامون شیوع کرونا ویروس، طبیعی است که احساس استرس یا اضطراب داشته باشید. اضطراب همان چیزی است که هنگام نگرانی، تنش یا ترس احساس می‌کنیم به‌خصوص در مورد اتفاقاتی که قرار است رخ دهد یا فکر می‌کنیم ممکن است در آینده اتفاق بیفتد.

تجربه اضطراب و استرس در شرایط تهدید و یا در معرض خطر بودن، یک واکنش طبیعی است که در سطح افکار، احساسات و تغییرات فیزیکی قابل تجربه است. اضطرابی که بسیاری از ما در مورد کروناویروس داریم، یک احساس کاملاً طبیعی است.



coronavirus

مدیریت استرس در شرایط اضطراری

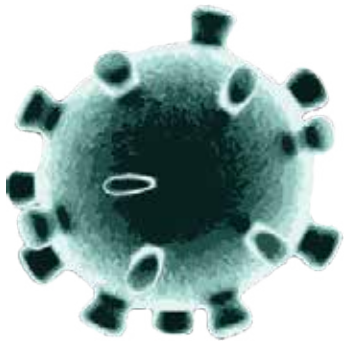
تجربه‌های هیجانی و احساسات فیزیکی ما کاملاً با افکار ما (چگونگی فکر کردن در مورد چیزها) مرتبط و به هم وابسته است. اگر ذهن ما پر از افکار «فاجعه‌بار» و اضطراب‌آور باشد (به‌عنوان مثال «من نمی‌توانم خودم و خانواده‌ام را در برابر این شیوع ایمن نگه‌دارم»)، احتمالاً این امر باعث می‌شود تا احساس پریشانی و اضطرابی داشته باشیم و به‌نوبه خود، ممکن است از نظر جسمی هم ما را تحت تأثیر قرار دهد؛ به‌عنوان مثال مشکلات خواب، کاهش اشتها، مشکل در تمرکز، خستگی و کمبود انرژی در پی داشته باشد. تغییر در بهزیستی ذهنی ما می‌تواند سلامت جسمی و روانی ما را به خطر اندازد، که این امر ممکن است ما را نسبت به بیماری‌های جسمی آسیب‌پذیرتر کند؛ به‌عبارت‌دیگر ما را مستعد ابتلا به علائم آنفولانزای فصلی کند.

اغلب ما انسان‌ها در رویارویی با برخی شرایط خاص احساس اضطراب می‌کنیم و بسیار عادی است که هنگام کنار آمدن با حوادث استرس‌زا و موقعیت‌هایی که کنترل چندانی بر آن‌ها نداریم، اضطراب را تجربه کنیم. بنابراین بسیار مهم است که از احساسات خودآگاه شویم و یاد بگیریم آن‌ها را مدیریت کرده و اثرات منفی آن را بر جسم و روان خود کاهش دهیم.

علائم و نشانه‌هایی از اضطراب که ممکن است نگران‌کننده باشد و باید جدی گرفته شود:

۱. توجه بیش‌ازحد به اثر وقایع استرس‌زا، مانند نگرانی زیاد در مورد تأثیر کروناویروس بر زندگی
۲. حساسیت و توجه بیش‌ازحد به اخبار یا اطلاعات مربوط به اوضاع
۳. مشکل تمرکز در فعالیت‌های روزانه
۴. احساس بی‌قراری و بی‌تابی
۵. اختلال در خواب
۶. تنفس سطحی، ضربان قلب سریع
۷. پیگیری زیاد برای کسب اطلاعات از رسانه‌های اجتماعی یا منابع خبری





coronavirus

نقش رسانه‌های اجتماعی

متأسفانه از زمان ظهور کروناویروس جدید، حدس و گمان و ترس زیادی در رسانه‌های اجتماعی و مطبوعات منتشر می‌شود که این امر علائم هیستریک و وحشت در بین عموم مردم را افزایش می‌دهد.

انتشار «اخبار جعلی» و مطالعات تأیید نشده در مورد این ویروس باعث ایجاد استرس و نگرانی غیرضروری برای بسیاری از افراد می‌شود و این امر نتیجه منفی بر سلامت روانی مردم بجا می‌گذارد. تا جایی این قضیه جدی است که می‌توان گفت **شایعات از کروناویروس** خطرناک‌تر است و در مردم بیشتر ترس و وحشت ایجاد می‌کند. از آنجا که سلامت روان ما می‌تواند به شدت بر سلامت جسمی ما تأثیر بگذارد، هرچه با خواندن چنین خبرهایی بیشتر دچار اضطراب و استرس شویم، به احتمال زیاد در برابر بیماری آسیب‌پذیرتر خواهیم بود.

متأسفانه برخی افراد گویی مأموریت دارند هر خبر درست یا غلط، موثق یا غیر موثق را بلافاصله و بدون هرگونه بررسی منتشر کنند و توجهی به اثرات چنین اخباری در سطح جامعه ندارند.

نکاتی درباره استفاده درست از اخبار و رسانه‌ها

۱. از بررسی و پیگیری بیش از حد رسانه‌های اجتماعی و اخبار خودداری کنید.
۲. اگر می‌خواهید از اخبار روز مطلع باشید و به قول معروف به‌روز باشید، صرفاً از یک منبع خبری معتبر استفاده کنید.
۳. خود را در فعالیتهای دیگری مانند کار، ارتباط با دوستان/ خانواده یا سرگرمی‌های مورد علاقه درگیر کنید.
۴. رسانه‌های اجتماعی و کانال‌های مختلف خبری که صرفاً به دنبال انتشار اخبار هیجانی و احساسی هستند را درگوشی خود از دسترس خارج کنید.

یادآوری این نکته نیز حائز اهمیت است که غالباً انتشار و همه‌گیری اضطراب می‌تواند با سرعت بیشتری نسبت به خود بیماری افزایش یابد. اینکه مسئولین وزارت بهداشت و دیگر مقامات باید برای بدترین سناریوها برنامه‌ریزی کنند، بدان معنا نیست که بدترین حالت، محتمل‌ترین نتیجه ممکن باشد. کاملاً منطقی است که به بهترین‌ها امیدوار باشیم و برای بدترین وضعیت نیز آمادگی داشته باشیم.



اگر به هر دلیلی قادر به بیرون رفتن نیستید و یا برای بیرون رفتن محدودیت‌هایی دارید، روش‌های جایگزین برقراری ارتباط با دیگران را امتحان کنید (تماس تلفنی، پیام کوتاه، تماس ویدیویی، ارتباط آنلاین در تالارهای گفتگو، شبکه‌های اجتماعی یا ارسال ایمیل به دوستان و خانواده می‌توانند به شما کمک کنند تا احساس بهتری پیدا کنید) و قطعاً افرادی در زندگی شما وجود دارند که می‌توانید با آن‌ها به راحتی ارتباط برقرار کنید. بیرون رفتن برای پیاده‌روی و یا خرید در چنین شرایطی باید محدود به مناطق خلوت‌تر و یا زمان‌هایی باشد که تردد کمتر است. اگر در حال تجربه سطوحی از پریشانی، وحشت و ترس یا علائم بحران هستید که زندگی عادی شما را دچار اختلال کرده است، الزام نیست به تنهایی با آن روبرو شوید، و بهتر است از افراد متخصص و حرفه‌ای کمک بگیرید.

دکتر خسرو محمدی

منا سمیعی سنجانی

(کارشناسان مرکز مشاوره دانشگاه تهران)

دانشگاهیان عزیز

اگر در حال تجربه سطوحی از پریشانی، وحشت، ترس یا علائم بحران هستید که زندگی عادی شما را دچار اختلال کرده است، می‌توانید برای دریافت حمایت روانشناختی با مشاوره‌های تلفنی زیر تماس بگیرید.

مشاوره تلفنی دانشگاه تهران ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ (هرروز از ساعت ۱۶ الی ۲۰:۳۰)
مشاوره تلفنی سازمان بهزیستی کشور ۱۴۸۰ (شبانه‌روزی)

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر،
خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵،
مرکز مشاوره دانشگاه
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ **فکس:** ۶۶۴۱۶۱۳۰
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>

۱۳۹۸



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



۷

مدیریت ترس و اضطراب
در مواجهه با کرونا ویروس