

بهترین کارها در ایام قرنطینه

امروز جامعه با ویروسی مواجه است که علاوه بر اثرات بر روی جسم به صورت بسیار خطرناکی امنیت روانی جامعه را نیز به خطر انداخته و ممکن است عواقب جبران‌ناپذیری برای جامعه داشته باشد.

با توجه به توصیه پزشکان به ماندن در منزل طبیعتاً افراد خانواده دچار مشکلاتی از قبیل بی‌حوصلگی، بی‌حالی و در مواردی دچار افسردگی با درجه پایین خواهند شد.

براساس تحقیقات صورت گرفته، افراد قرنطینه شده در معرض ابتلا به افسردگی، اضطراب، اختلال در خواب و "اختلال استرسی پس از حادثه" (PTSD) هستند؛ بنابراین باید در کنار سلامت جسم به بهداشت روانی خود و خانواده‌مان بیش از پیش توجه کنیم و با توصیه‌های روان‌شناسی و عمومی، محیط خانه را به محیطی شاد و قابل تحمل تبدیل کنیم.

دیدگاه روان‌شناسانه به این موضوع باعث شده است تا این فرصت را مغتنم شمرده و بهترین بهره‌برداری را از خانه ماندن، هم در راستای سلامت جسم و هم در مقابل عدم امنیت روانی در جامعه داشته باشیم؛ چرا که ممکن است در روزهای پساکرونا دچار مشکلاتی چون وسواس، اضطراب‌های پس از حادثه، استرس و افسردگی شویم.

برای ارتقای سلامت روانی در زمان قرنطینه اول از همه باید به جنبه‌های مثبت در خانه ماندن توجه کنیم؛ در واقع پیش از این خانواده‌ها همیشه از کمبود وقت به دلیل مشغله‌های کاری شاکی بودند اما امروز می‌توانند به دور از دغدغه‌های کاری در کانون گرم خانواده حضور پیدا کنند.

استفاده مفید از اوقات فراغت و خانه نشینی می تواند موجب افزایش انگیزه و خلاقیت افراد شود. همچنین احساس مفید بودن با افزایش سطح رضایتمندی از خود، می تواند سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت کند. این زمان فرصت خوبی است تا تجربه های جدیدی به دست آورید.

در ادامه راهکارهایی که توسط روانشناسان برای بهبود سلامت روانی پیشنهاد شده، معرفی می شود:

داشتن برنامه روزمره:

یکی از عوامل ایجاد اضطراب، اختلال در روند عادی زندگی است. در مقابل اگر افراد بتوانند برای دوران قرنطینه یا کاهش روابط اجتماعی خود برنامه روزمره داشته باشند می توانند تا حدود زیادی بر اضطراب این دوران غلبه کنند. برنامه ریزی برای کارها و سپس انجام آنها می تواند حس بهره وری و عادی بودن اوضاع را ایجاد کند و می تواند به کاهش اضطراب کمک کند.

آموختن مهارت های جدید:

آموختن یک مهارت جدید می تواند باعث ایجاد حس اعتماد به نفس و بهبود روحیه در افراد شود. بسیاری از افراد به دلیل مشغله های کاری تاکنون فرصت آموختن مهارت های مورد علاقه خود نداشته اند. در این دوران افراد می توانند با استفاده از فضای مجازی مهارت های مورد علاقه خود مثل فتوشاپ، آشپزی، خیاطی و... را فراگیرند.

تقسیم اوقات روز:

یکنواختی زندگی در دوران قرنطینه و یا کاهش روابط اجتماعی می تواند به سلامت روحی و روانی آسیب بزند. در مقابل اگر افراد بتوانند اوقات خود را به براساس برنامه ای که برای انجام کارهای مختلف ریخته

اند به چند قسمت تقسیم کنند حس بهتری خواهند داشت. تغییر محیط برای انجام کارهای مختلف نیز می تواند مفید باشد.

مراقبت از سلامت جسمی:

حفظ برنامه غذایی سالم، خواب کافی و ورزش یا حرکات نرمشی روزانه می تواند تاثیر زیادی بر روی حفظ سلامت روحی و روانی در دوران قرنطینه و کاهش روابط اجتماعی بگذارد. مدیتیشن یک گزینه بسیار خوب است؛ چراکه می تواند باعث کاهش استرس و در نتیجه بهبود سیستم ایمنی افراد شود.

کمک به دیگران:

کمک به دیگران می تواند حس خوبی در فرد ایجاد کند؛ بنابراین افراد علاوه براینکه به کسانی که در این دوران به کمک نیاز دارند یاری می رسانند، به سلامت روحی روانی خود نیز کمک می کنند.

استفاده از فناوری های نوین برای تماس مجازی با دوستان و خانواده:

در دوران قرنطینه افراد می توانند با استفاده از فناوری های نوین مثل شبکه های اجتماعی، ویدئوکنفرانس و.. همچنان تماس های خود را با همکاران، دوستان و اعضای خانواده حفظ کنند و به بهبود روحیه خود کمک کنند.

محدودسازی استفاده از رسانه ها:

پیگیری لحظه به لحظه اخبار در دوران شیوع کرونا می تواند منجر به افزایش اضطراب شود. کارشناسان به همین دلیل توصیه می کنند افراد در دوران قرنطینه و شیوع ویروس کرونا تنها به منابع رسمی و قابل

اعتماد تکیه کنند. علاوه بر این عدم پیگیری دائمی و لحظه به لحظه اخبار در دورانی که اکثر خبرها «نگران کننده» هستند می تواند به حفظ سلامت روان کمک کند.

مقابله با یکنواختی زندگی:

یکی از راه های مقابله با آسیب های روانی دوران قرنطینه و کاهش روابط اجتماعی می تواند پناه بردن به سرگرمی های مختلف از جمله تماشای فیلم و سریال، کتاب خواندن و موسیقی گوش دادن باشد. بازی کردن یکی از بهترین راه ها برای کاهش استرس و همچنین تقویت قدرت خلاقیت است. به ویژه اگر بازی جمعی باشد تأثیر مثبت بیشتری بر آرامش شما خواهد داشت. سعی کنید با اعضای خانواده خود بازی کنید. به این ترتیب روحیه جمعی تان هم بهبود خواهد یافت و شما را به هم نزدیک تر خواهد کرد. همچنین کارهای خلاقانه ای مثل تغییر دکوراسیون منزل می تواند تأثیر بسیار خوبی در روحیه شما داشته باشد.

متخصصان اعصاب و روان بر لزوم فعالیت فکری افراد برای مقابله با آسیب های روانی دوران قرنطینه و شیوع ویروس جدید کرونا تاکید می کنند.

تمرکز بر زمان حال:

یکی از راه های مقابله با اضطراب دوران قرنطینه و کاهش روابط اجتماعی می تواند پرهیز از تفکر در مورد آینده باشد. کارشناسان توصیه می کنند که افراد در این دوران بر زمان حال و زندگی روز به روز تمرکز کنند. تفکر در مورد آینده و پیامدهای اتفاقات روی داده می تواند اضطراب و نگرانی را افزایش دهد. در نهایت همه باید به یاد داشته باشند که این وضعیت برای بسیاری از ساکنان کره زمین پیش آمده است و دائمی نخواهد بود.

گروه درمانی:

روانشناسان از این روش به عنوان یک شیوه نوین یاد می کنند.

اعضای خانواده در گروه درمانی این فرصت را پیدا می کنند که رفتارهای جدیدی را تجربه کنند و بازخورد صادقانه از سایر اعضا دریافت کنند. آنها یاد می گیرند که نسبت به هم در خانواده (گروه) چگونه برخورد کنند؛ خانواده ها می توانند گروه درمانی را نه با حضور روانشناس؛ بلکه با استفاده از یکی از اعضای بی طرف خانواده که مورد پذیرش همگان است تحت عنوان تسهیل گر شروع کنند.

روش اجرای آن به این صورت است که افراد خانواده باید به صورت گرد نشسته و ترس ها و مشکلات خود را درباره ویروس کرونا و بیماری و یا حتی سایر مشکلاتشان بازگو کنند و سایر اعضای گروه در مورد آن بازخورد دهند و نظرات و پیشنهادات خود را به صورت صندلی داغ در خانواده ابراز کنند. بدین صورت که یکی از اعضای خانواده روی آن صندلی نشسته و بازخوردهای مثبت و یا منفی خود را از سایر اعضای خانواده دریافت می کند. این روش به ما کمک می کند تا بتوانیم به کمک سایر اعضای خانواده بر مشکلاتی چون اضطراب، افسردگی، روان تنی، مشکلات عاطفی، ناتوانی در ابراز محبت، روابط اجتماعی نامناسب و غیره غلبه داشته باشیم.

افرادی که به عنوان تسهیل گر در خانواده انتخاب می شوند؛ مورد پذیرش همه و یا اکثریت اعضای خانواده باید باشد. در این موارد می توانید به صورت آنلاین از روان شناس و یا مشاور کمک بگیرید. همچنین بی احترامی و پرخاشگری باید توسط اعضا و تسهیل گر؛ کنترل شده و هر یک از اعضا بدانند که ممکن است نفر بعدی او باشد. بنابراین ضمن انتقاد مودبانه و سازنده از فردی که روی صندلی داغ قرار گرفته؛ به دنبال راه حل و پیشنهاد نیز باشد.

در واقع گروه درمانی می تواند وسیله ای برای هم افزایی اعضای خانواده در جهت حل مشکلات در این وضعیت بحران روانی جامعه باشد.

"مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویی و گروه همتایاران دانشگاه علوم پزشکی گناباد"

اردیبهشت 99