

توصیه هایی برای مدیریت استرس ناشی از کرونا

میزانی از استرس، نگرانی، ترس و اضطراب در زندگی نه تنها بد نیست، بلکه می تواند کمک کننده باشد و فرد را برای مقابله با تهدیدات پیش رو ر زندگی آماده کند و برای آن برنامه داشته باشد. ولی وقتی این استرس، نگرانی، ترس و اضطراب تشدید می شود و تداوم می یابد، از حالت طبیعی خارج شده و بیمارگونه می شود و واکنش های متعددی از جمله واکنش های جسمانی، شناختی، عاطفی و رفتاری را به راه می اندازد. همه افرادی که اضطراب را تجربه می کنند، ترکیبی از این 4 مولفه را گزارش می کنند :

واکنش های **جسمانی** شامل افزایش ضربان قلب، عرق کردن، خشکی دهان، لرزش، سرگیجه، تند و کوتاه شدن تنفس، سر درد و درد عضلانی، تحریک پذیری، خستگی، ناراحتی معده- روده (سوء هاضمه، تهوع، یبوست، اسهال)، تکرر ادرار، کاهش انرژی، احساس خستگی، مشکلات خواب، تغییر اشتها و ... است.

مولفه **شناختی** شامل افکار و باورهایی در این مورد که فرد آسیب دیده و یا کنترل خود بر موقعیت را از دست می دهد. لذا استرس منجر به کاهش توانایی تفکر، کاهش توانایی توجه و تمرکز، مشکلات مربوط به حافظه و به یاد آوردن مطالب، بزرگنمایی و فاجعه سازی مشکلات و ... می شود.

واکنش های **عاطفی** شامل ترس، نگرانی، غم، از بین رفتن علاقه به فعالیت های لذت بخش معمول، احساس سرخوردگی، تحریک پذیری، عصبانیت، احساس ناتوانی و ... می شود.

واکنش های **رفتاری** شامل اجتناب از موقعیت های خاص، پرسش های مکرر در مورد رو به راه بودن اوضاع، دائم به دنبال خاطر جمع بودن، سرزنش دیگران، گسترش شایعات، وابستگی به الکل و مواد و ... می شود.

در شرایط جاری، ویروس کرونا نگران کننده است و نیاز به توجه و مراقبت دارد، به ویژه در زمانی که احساس تهدید می کنیم و توانایی لازم برای مقابله با آن را نداریم، طبیعی است که دچار ناراحتی، نگرانی، اضطراب و ترس شویم.

به علاوه دلایل متعددی وجود دارد که به این استرس دامن می‌زند: از جمله سرعت انتشار بیماری از حالت اپیدمی به پاندمی؛ ناآگاهی و عدم شناخت کامل این ویروس از نظر علائم و نشانه‌های آن؛ راه‌های انتقال؛ روش‌های پیشگیری و مراقبت‌های اولیه؛ طول دوره بیماری؛ روش‌های درمان و پیامدهای آن؛ وجود اطلاعات ضد و نقیض، آمار و اطلاعات گسترده غیرموثق و نامعتبر و بزرگنمایی آن از طریق شبکه‌های اجتماعی و ... موجب شده میزان استرس، ترس و نگرانی از این بیماری، خیلی بیشتر از خود بیماری شود.

بعلاوه می‌دانیم که استرس شدید و طولانی مدت، سیستم ایمنی ما را تضعیف می‌کند، مقاومت ما را در برابر بیماری‌ها کاهش می‌دهد و شانس ابتلا به بیماری افزایش می‌یابد. بر این اساس استفاده از نکات زیر می‌تواند در کنترل و کاهش استرس، نگرانی، ترس و اضطراب ناشی از این بیماری کمک‌کننده باشند

- درصد کسب اطلاعات زیاد، به هر قیمتی و از هر کانالی نباشیم. اطلاعات و حرف‌های ضدونقیض، بدون امکان تمیز و تشخیص آن‌ها، میزان نگرانی ما را افزایش می‌دهد.
- منابع کسب اطلاعات خود را مدیریت کنیم. از منابع مطمئن و موثق استفاده نماییم. تا جایی که می‌توانیم از خبرها فاصله بگیریم.
- از اخباری که تأثیر منفی می‌گذارند و هیجانات منفی را بسط می‌دهند، فاصله بگیریم.
- زمان کمتری صرف خواندن، شنیدن یا تماشا کردن چیزهایی باشیم که اضطراب ما را افزایش می‌دهند.
- در مورد واقعیت‌های گذشته و رویدادهای پیش رو بزرگنمایی و فاجعه‌انگاری نکنیم. در عین حال ناچیزانگاری هم نکنیم.
- بپذیریم بسیاری از اتفاقات در ارتباط با ویروس کرونا در اختیار ما نیست تا بتوانیم اقدامات مؤثری انجام دهیم؛ بنابراین به سمت چیزهایی برویم که در اختیار ماست. از جمله رفتارهای خود مراقبتی، رعایت بهداشت فردی، مدیریت هیجانات، نحوه تماس و ارتباط با دیگران و ...
- چسبیدن بیش از حد به هر چیزی، اضطراب‌آور است. تا زمانی که بیش از حد به چیزی فکر کنیم، آرامش نخواهیم داشت.
- سبک زندگی سالمی اتخاذ کنیم. تغذیه مناسب، خواب مناسب، ورزش مناسب، سرگرمی و پر کردن اوقات فراغت با کارهایی که ما را شاد می‌کند و ...
- سعی کنیم رفتار و عملکرد عادی داشته باشیم. فعالیت‌های روزمره و عادی خود را حفظ کنیم.

- مثبت نگر باشیم. به جنبه‌های مثبت زندگی مان توجه کنیم. از چیزهایی که داریم لذت ببریم و شکرگزاری کنیم .
- کارهای مثبت انجام دهیم. کسانی که موجب رنجش ما شده‌اند را ببخشیم. برای سلامتی خود و دیگران دعا کنیم و از دیگران هم بخواهیم دعا کنند. دعا نقطه اتصال ما به نیرویی قدرتمند است که می‌تواند امید را در ما تقویت کند .اعمال و رفتارهای خوب دیگران را تشویق کنیم.
- از کلمات، جملات یا رفتارهای آرامش‌بخش، به‌ویژه مواردی که در گذشته به ما کمک کرده‌اند، استفاده کنیم.
- از روش‌های آرامش‌بخش یا مقابله‌ای مثل تنفس آرام یا عمیق، تصویرپردازی ذهنی و ... استفاده کنیم.
- سرمایه روان‌شناختی خود را که شامل امیدواری، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی است، ارتقا ببخشیم.
- فضای زندگی مان را با هیجانات مثبت (نشاط، شادی، محبت، طنز و شوخی، خنده و ...) پرکنیم. هیجانات مثبت چراغ سبز را برای زندگی روشن می‌کنند.
- با افراد شاد، خوش‌بین، امیدوار، شوخ‌طبع و باروچیه قوی ارتباط برقرار کنیم.
- مرتباً به خودمان یادآوری کنیم که سالم، قوی، شاد و بانشاط هستیم و آمادگی مقابله با هر سختی و دشواری را داریم.
- احساسات و نگرانی‌های خود را با افراد قابل‌اعتماد در میان بگذاریم.
- از افراد غمگین، ناامید، افسرده، دلسرد، بی‌انگیزه، بی‌حوصله، ترسو، مضطرب، بدبین، پرخاشگر، سرزنشگر، متخاصم، ... که استرس ما را افزایش می‌دهند، دوری کنیم.
- با مدیریت هیجانات منفی (ترس، اضطراب، غم، خشم، افسردگی و ...) و با تقویت سیستم ایمنی به جنگ ویروس کرونا برویم و مطمئن باشیم که او را شکست خواهیم داد. غم و ناامیدی، بی‌انگیزگی و... کمکی نخواهند کرد.
- در مواردی که ترس و اضطراب مان زیاد است یا در گذشته زمینه اضطراب، ترس، وسواس، افسردگی، بیماری‌های روان-تنی، مشکلات شبه جسمی و... داشته‌ایم و در حال حاضر تشدید شده و نمی‌توانیم آن‌ها را مدیریت کنیم، از یک روانشناس خبره کمک بگیریم.

اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه