

کرونا و نگرانی هایمان

دکتر زینب طالبی (دستیار روانپزشکی)_

دکتر مهسا رحیمی (دستیار روانپزشکی)

دکتر سیدغفور موسوی (استاد روانپزشکی)

تنهایی هایمان

در این دوران گاهی احساس تنهایی میکنیم و این حس ناخوشایندی است که همه ی ما در این مدت به شکلی تجربه کرده ایم اما اینکه بدانیم شرایط موجود تنها برای ما نیست و به گونه ای همه ی بشریت را درگیر کرده ،مثل حوادث طبیعی همه گیر، چون سیل و زلزله در یک منطقه شاید اندکی ما را آرام کند.

اگر کرونا تعطیلات شما را به هم زده بدانید شما تنها نیستید، اگر شما را دلتنگ عزیزانتان کرده تنها نیستید، اگر در این شرایط مضطرب هستید بدانید که این تجربه ی همگی ماست، اگر نمیدانید این اوضاع چه زمانی به اتمام میرسد و این موضوع هم شما را سردرگم کرده تنها نیستید. اما باید بپذیریم که ما کنترل کننده ی همه شرایط موجود نیستیم موضوع این است که اتفاقی رخ داده، و در این شرایط بهتر است حالا به جای غصه خوردن و مرور کردن مداوم اخبار بد و باز نشر آن ها، برنامه ریزی داشته

باشيم.



یه برنامه ی خوب:

در این روزها برنامه ریزی و انتظار فرا رسیدن مجدد روزهای خوب، تاب آوری شرایط را برای ما بهتر می کند. شوق رسیدن به آن روزی را داشته باشیم که برای آن برنامه ریزی کرده ایم. بیشتر اوقات انتظارچنین موقعیتی را داشته ایم که فرصتی برای کارهای عقب مانده ی خود به دست آوریم.

امروز آن زمان فرا رسیده، پس فرصت را غنیمت بشماریم، به کارهای عقب مانده خود رسیدگی کنیم و با یک برنامه ی مناسب انها را انجام دهیم.

برای این کار شاید نیاز باشد که کمی بیشتر استراحت کنیم. این گونه هم ذهن ما وهم جسم ما آماده ی انجام کارهایی میشود که مدت ها در انتظار انجام آن بوده ایم.

تن آرامی

شنیده ام برای رفع خستگی تمرین هایی نیاز است. گاهی یک خمیازه عمیق، ویاکشیدن دست ها و پاها میتواند تا حدی خستگیمان را رفع کند. چشم ها را ببندیم و به عضلات کل بدن توجه داشته باشیم. هر عضله را به مدت چند ثانیه منقبض کنیم. تمرکز خود را به آن عضله بدهیم. ابتدا از انگشتان پا شروع کنیم، عضلات را منقبض و سپس رها کنیم. به ترتیب

تمرکز را روی زانو ها، ران ها، قفسه سینه، بازو ها، دست ها، گردن، فک
و چشم ها ببریم.

فرض کنیم گلی را می بوئیم، نفسمان را به آرامی از بینی به داخل بکشیم
و بعد فرض کنیم شمعی را فوت میکنیم. سپس به آرامی نفسمان را بیرون
بدهیم. این کار را چندین بار انجام دهیم. همین کارهای ساده گاهی باعث
آرامش بدنی ما می شود و اندکی از بار جسمی و روحی موضوع کم میکند.



9

افکار و رفتارمان

در طی این مدت افکار زیادی به ذهن ما خطور میکند و در مغز ما رژه میروند و خواه ناخواه تحت تاثیر افکارمان قرار میگیریم و گاهی مطابق با آنها وارد عمل میشویم. در واقع این افکار ماست که رفتار ما را میسازد. پس شاید بهتر باشد نسبت به افکار خود آگاه باشیم.

دو دسته از افکار بیشتر مشکل آفرین هستند:

کرونا، افکار سالم و ناسالم

افکار ناسالم

- ✓ کرونا کنترل نا پذیر است.
- ✓ من اگر مبتلا شوم قطعاً میمیرم.
- ✓ این روزها هر کاری من را به کرونا نزدیکتر می کند.
- ✓ زندگی کردن با وجود کرونا امکان ناپذیر است.

افکار سالم

- ✓ خطر جدی است ولی می توان با رعایت اصول بهداشتی و توکل به خدا میزان آن را کم کرد.
- ✓ با انجام توصیه ها، به مسئولیتیم در مقابل خود و دیگران عمل خواهیم کرد.
- ✓ شاد بودن را تمرین می کنم و نگرانی هایم را مدیریت می کنم تا با سیستم ایمنی قوی تری به مقابله با کرونا بروم.

افکار ناسالم

- ✓ نیازی به رعایت اصول بهداشتی ندارم زیرا من قوی تر از آن هستم که کرونا بگیرم
- ✓ حتی در این دوران هم بدون ارتباط نزدیک و دست دادن و رو بوسی کردن زندگی بی معنی است.

شناسایی افکار ناسالم باعث میشود کمتر در معرض کرونا

قرار گیریم و کمتر به کرونا مبتلا شویم

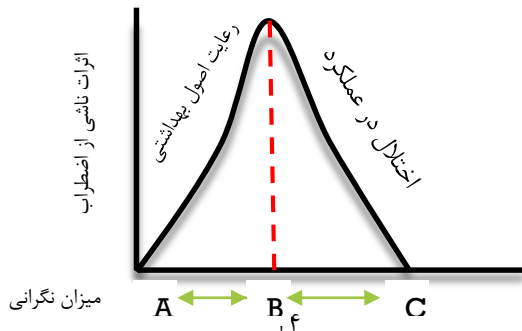


چقدر نگرانم؟؟...

تجربه کمی اضطراب و گاهی ترس در این شرایط کاملا طبیعی است و می تواند اثرات مثبت و پیشگیرانه ای را هم داشته باشد. اما بهتر است بتوانیم میزان استرس و اضطراب خود را مدیریت کنیم و نگذاریم آنها بر ما غلبه کنند و تبدیل به ترس غیر قابل کنترل شوند.

همانطور که در نمودار مینید اضطراب به میزان **A** تا **B** اثرات پیشگیرانه دارد و باعث رعایت اصول بهداشتی می شود.

اما اضطراب از میزانی بیشتر از **B** نه تنها مفید نیست بلکه مخرب نیز هست. و مانع تصمیم گیری میشود و عملکرد طبیعی زندگی روزانه ما را مختل میکند.



گاهی اضطراب با علائم جسمانی بروز می کند مانند سردرد، سرگیجه، تپش قلب، احساس تنگی نفس، درد شکمی یا تغییرات اجابت مزاج. این علائم خیلی هم عجیب نیستند، اما قطعاً آزار دهنده اند و باعث کلافگی میشوند.

مهم است که به آن آگاه باشیم و بدانیم این علائم جسمی ممکنست منشاء روانی داشته باشد. اگر چنین بود بهترین انتخاب این است که روی لحظه لحظه زندگی روزمره تمرکز کنیم، علت را بیابیم و درصدد رفع آن برآییم.

لذت بردن از هر اتفاق ساده و کوچک را تجربه کنیم بدون فکر کردن به اینکه چه اتفاقی قرار است رخ دهد. از نعمت های به ظاهر کوچکمان نیز غافل نشویم. شاید شکر گذاری نعمت هایی که داریم راهی باشد برای خلاصی از افکار منفی و نگرانی هایمان در این روز ها، نعمت هایی که شاید هیچ گاه به آنها توجه نداشته ایم، یا بخاطر آنها شاکر نبوده ایم. خیلی از ما، نبود یا نقص آنها را تاکنون تجربه نکرده بودیم. پس شروع میکنم و خدا را شکر میگویم، به خاطر توانایی دیدنم، شنیدنم، بوییدنم، لمس کردنم، خوردن و آشامیدنم، راه رفتنم و...

به دیگران عشق می ورزم چرا که کرونا به من آموخت حتی دسترسی به عزیزان نیز نعمتی است که میتواند همیشگی نباشد. سپس توکل به خدا میکنم و جهت کنترل حالات بد جسمی و روحی خودم از خود او کمک میخواهم چرا که او قدرتی بی انتها است.

(دل آرام گیرد با یاد خدا...)

مرگ بارترین حادثه ی این روزها!!!

روزانه بیست و پنج هزار نفر به علت ویروس گرسنگی در جهان می میرند این در حالی است که واکسن آن (غذا) هم وجود دارد! اما ما چیزی از آن در رسانه ها نمی شنویم. در واقع مرگ و میر روزانه به علت گرسنگی،

حدوداً^۱ ۶۲ برابر مرگ و میر به علت کرونا است! از طرفی تعداد قربانیان
تصادفات

رانندگی بیش از دو برابر قربانیان ناشی از ویروس کرونا در روز است. پس
کرونا را در حد خودش ترسناک بحساب آوریم، نه بیشتر و نه کمتر.

^۱ داده های مرگ و میر ناشی از گرسنگی از گزارش سازمان خوار و بار جهانی (قابل دسترس در creditdonkey.com/world-hunger-statistics.html) و داده های ناشی از کرونا با میانگین گیری تا تاریخ ۲۷ مارچ، از آمار سایت (worsometers.info/coronavirus/coronavirus-death-toll/) به دست آمده است.

قطعا کرونا کشنده ترین حادثه این روزها نیست .

آرامش درونی مقاومت انسان را در مقابل همه ی بیماری ها به خصوص
کرونا بیشتر میکند

واما...

ما، و کار بزرگ ما...!!!

این اولین باری است که با نشستن در خانه ها استراحت کردن، تماشای تلویزیون و ... می توانیم کار بزرگی انجام دهیم آن هم **قطع زنجیره کرونا** است.

پس در این ایام به بزرگی کار خود بیندیشیم و به آن ایمان داشته باشیم و به یاد داشته باشیم که همه باهم مرتبط هستیم، همه به هم وابسته ایم. و این روزها ایمنی مسئولیت مشترک همه ما است. پس بیاییم به این مسئولیت به ظاهر ساده به خوبی عمل کنیم تا هم آرامش روحی و جسمی خود و دیگران را تامین کنیم، وهم پیشگیری و درمان را ساده تر کنیم.

خداوندا مراد آن پوششی قرار ده که از هربلا و آفتی محافظت کند

امام صادق (ع)

گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

(فروردین ۹۹)