

مرکز بهداشت ، درمان و مشاوره دانشگاه هنر



تاب آوری

دکتر علیرضا جیلاردی - روانشناس



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت





تاب آوری به معنی توان تحمل شرایط دشوار است. کشور ما هم مثل بسیاری از نقاط جهان، در حال سپری کردن شرایط دشواری است. کرونا تغییرات بسیاری در زندگی روزمره ما ایجاد کرده است. تغییر همیشه با تنش همراه است. این تنش می تواند ما را به پیش برد و به قولی تبدیل به فرصت شود و یا می تواند برای ما تهدید شود.

بخشی از این تغییرات که با تنش هم همراه هستند از این قرار است:

تغییر نوع تعامل های اجتماعی: فعالیت ها به سمت تعاملات مجازی رفته است.



تغییر در تعامل های خانوادگی: محدودیت در رفت و آمد با بزرگان خانواده که به عنوان سرمایه اجتماعی، معمولاً بخش بزرگی از سیستم حمایتی ما را تشکیل می دهند.

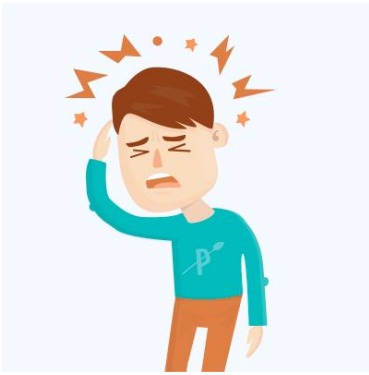


تغییر در ظرفیت روانی: حجم هوشیاری ما توسط توصیه های جدید و تغییرات به وجود آمده محدود شده است.



تغییر در فعالیت های روزمره: همه ما در روزهای غیر بحرانی بخشی از وقت را به انجام سرگرمی ها، مناسک، و بازیهای روانی اختصاص می دهیم که این فعالیت ها دستخوش تغییراتی شده اند.





تغییرات شغلی: با محدود شدن فعالیت های شغلی، در این روزها بلا تکلیفی بیشتر شده است. تحمل بلا تکلیفی برای اکثر انسانها کاری دشوار است. برخی افراد به همین دلیل، دست به ایجاد تنش های اضافی می زنند. یکی از دلایل افزایش دعوای خانوادگی، همین عدم تحمل بلا تکلیفی است.

تغییر سبک زندگی: تغییراتی در زمینه خوراک، پوشاک و بهداشت ما بوجود آمده اند. با تعطیلی رستوران ها و محدودیت در برپایی پیک نیک، بخشی از سرگرمی های افراد محدود شده است. به گفته کارشناسان در این دوران بهتر است پوشش ما محدود به یک یا دو دست لباس شود و این تنوع پوشش ما را محدود کرده است.



استفاده از مواد ضد عفونی کننده و رعایت توصیه های بهداشتی در مورد شستشوی هر آنچه از بیرون منزل می آید، تغییراتی در سبک زندگی ما ایجاد کرده است.

در این روزهای بحرانی، تاب آوری بیش از هر چیزی به ما کمک می کند. حال چگونه می توان تاب آوری را افزایش داد؟

سبک زندگی سالم



استفاده از میوه و سبزیجات: تغذیه خوب به افزایش سلامتی جسمی، بهبود سیستم ایمنی بدن و افزایش لذت روانی منجر می شود.

محدود کردن غذاهای سرخ شده: تحقیقات هم آیندی میزان کلسترول و افسردگی را تایید کرده اند. به گفته کارشناسان بهداشت، از غذاهای پخته شده و مقوی بیشتر استفاده کنید.



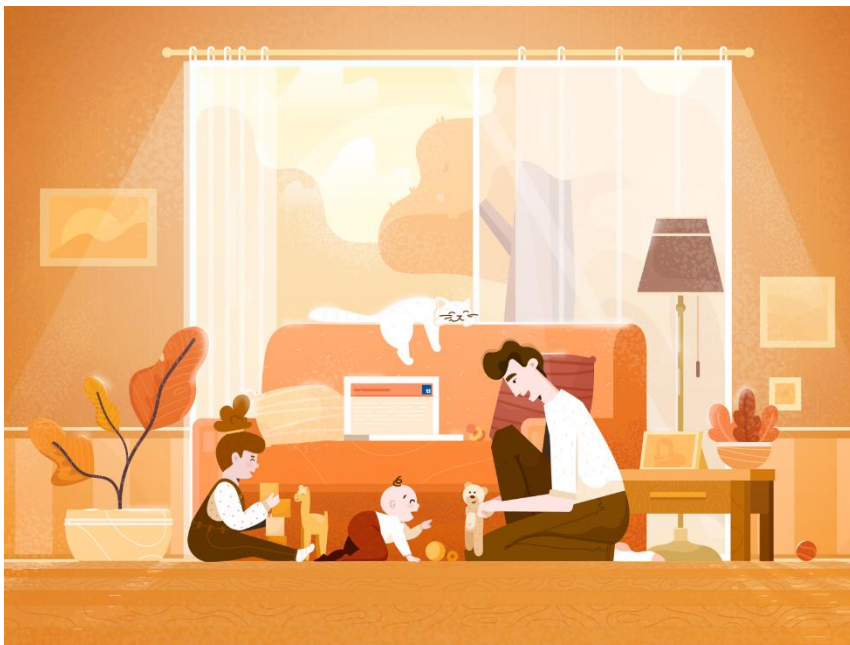
خواب خوب در بهبود سیستم ایمنی بسیار موثر است. دو ساعت قبل از خواب فعالیت ذهنی را محدود کنید. در مورد زمان خواب منظم باشید.

ورزش: فعالیت توأم با افزایش ضربان قلب به مدت روزی بیست دقیقه، میزان کورتیزول را افزایش می دهد که در افزایش تاب آوری نقش مهمی دارد. علاوه بر این ورزش در افزایش هماهنگی عصب و عضله موثر است که نقش خیلی مثبتی در سلامت روان دارد.



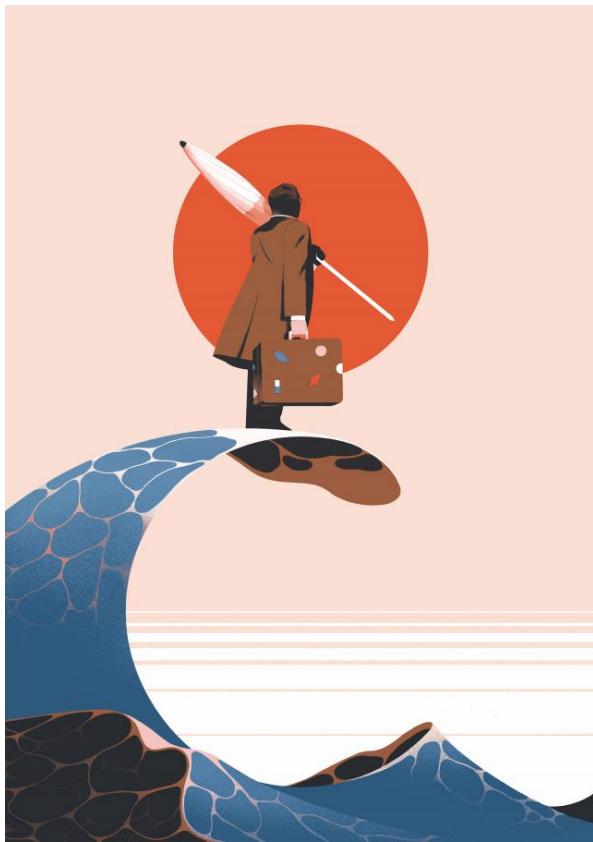
با تلفن و تماس ویدیویی از حال بزرگان خانواده با خبر شوید و به هم روحیه دهید .

روابط خانوادگی: تنها افرادی که در روزهای سخت کنار شما هستند، اعضای خانواده هستند. در جهت افزایش روحیه آنها تلاش کنید. اگر نمی‌توانید به آنها انرژی دهید، از آنها انرژی نگیرید. با اعضای خانواده فعالیت مشترک انجام دهید. بازی، آشپزی و فعالیت هنری به بهبود روابط کمک می‌کنند. کنترل یکدیگر را محدود کنید و به جای آن احساسات، افکار، توقعات و رفتارهای خود را مدیریت کنید.



در صورت نیاز از متخصص کمک بگیرید. عدم اعتقاد شما به کمک تخصصی، شما را از یک سیستم حمایتی موثر محروم می‌کند. هزینه درمان در مقایسه با آسیبی که فرد به جسم و روان و عزیزان خود می‌زند، ناچیز است. برای تحمل بلاتکلیفی در کوتاه مدت می‌توانید با طنز، کتاب، نمایش های کم‌مدی خود را سرگرم کنید. بلاتکلیفی واقعیتی اجتناب ناپذیر است. کرونا به ما آموخت که انسان از آینده خود هیچ اطلاعی ندارد. ما با شغل و اهداف و لذت ها، فقط خود را سرگرم کرده ایم و این فعالیت ها از بلاتکلیفی ما کم نکرده اند. بنابراین، با تغییر نگرش، بلاتکلیفی قابل تحمل تر می‌شود.

از امید واهی پرهیزید.



امید واهی مانع قوی تر شدن شما می شود. واقعیت این است که تا مدتی نامعلوم مهمانی ناخوانده داریم و باید با آن سازگار شویم. خوش بینی باید توام با واقع بینی باشد. مسله را به اجرای کوچک تقسیم کنید و برای حل آنها برنامه ریزی کنید. از کمک افراد باتجربه و متخصص بهره مند شوید

تحریف های شناختی به افزایش نگرانی و تضعیف سیستم ایمنی می انجامند. آنها را بشناسید و تصحیح کنید. تفسیر مثبت در افزایش تاب آوری موثر است. تکنیک های مدیریت هیجان را بشناسید و تمرین کنید. ضعف در مدیریت هیجان به تضعیف سیستم ایمنی و کاهش ظرفیت هوشیاری می انجامد.



تعامل مجازی: فرصت پیش آمده امکان جستجو تعامل های سازنده مجازی را بیشتر کرده است .

البته متأسفانه برخی از اقوام و دوستان از این فرصت در جهت دامن زدن به شایعات، افزایش نگرانی و ناامیدی سواستفاده می کنند. در واقع چیزی که به آن نیاز نداریم و سیستم ایمنی ما را ضعیف می کند، نگرانی غیرکارشناسانه سیاسی است. جبهه را به درستی انتخاب کنید. بر سر مسول ناکارآمد فریاد بزنید ولی در جمع دوستان و خانواده غیر شکر هیچ مگو.



تعامل خوب اجتماعی: انسان به هنگام خطر ممکن است ستیزه جو شود. این روزها شاهد این هستیم که برخی به توهین و تمسخر و مقصریابی روی آورده اند. تغییر نگرش می تواند حال ما را بهتر کند و ما را از سرمایه اجتماعی بیشتر بهره مند کند. به یاد داشته باشید که هیچکس بهتر از ما نمی تواند مراقب ما باشد. دیگران را مسول سلامتی خود دانستن، کمک چندانی به ما نمی کند. توهین به افرادی که بیرون از منزل می روند در حالیکه دلیل آن را نمی دانیم، به پیچیده شدن هیجانات ما و ضعیف شدن سیستم ایمنی ما و محروم شدن ما از بخشی از سرمایه های ما می انجامد. به دلیل ضعف در مدیریت هیجان، گاهی فرد به جای مدیریت نگرانی به خشم پناه می برد. نگرش نامطلوب هم در ایجاد این رفتار ناسازگار موثر است. شما که اطلاعات خوبی دارید، چه کمکی به رفع مشکلات مردمی که از آنها خشمگین هستید کرده اید. اگر کمک نمی کنیم بر درد دیگران نیافزاییم. در این شرایط سخت با هم باشیم.