

کرونا،

اضطراب و مدیریت استرس



دکتر مهرانوش حمزه‌لوئیان، روان‌شناس سلامت
مركز بهداشت، درمان و مشاوره دانشگاه هنر

فروردین ۹۹

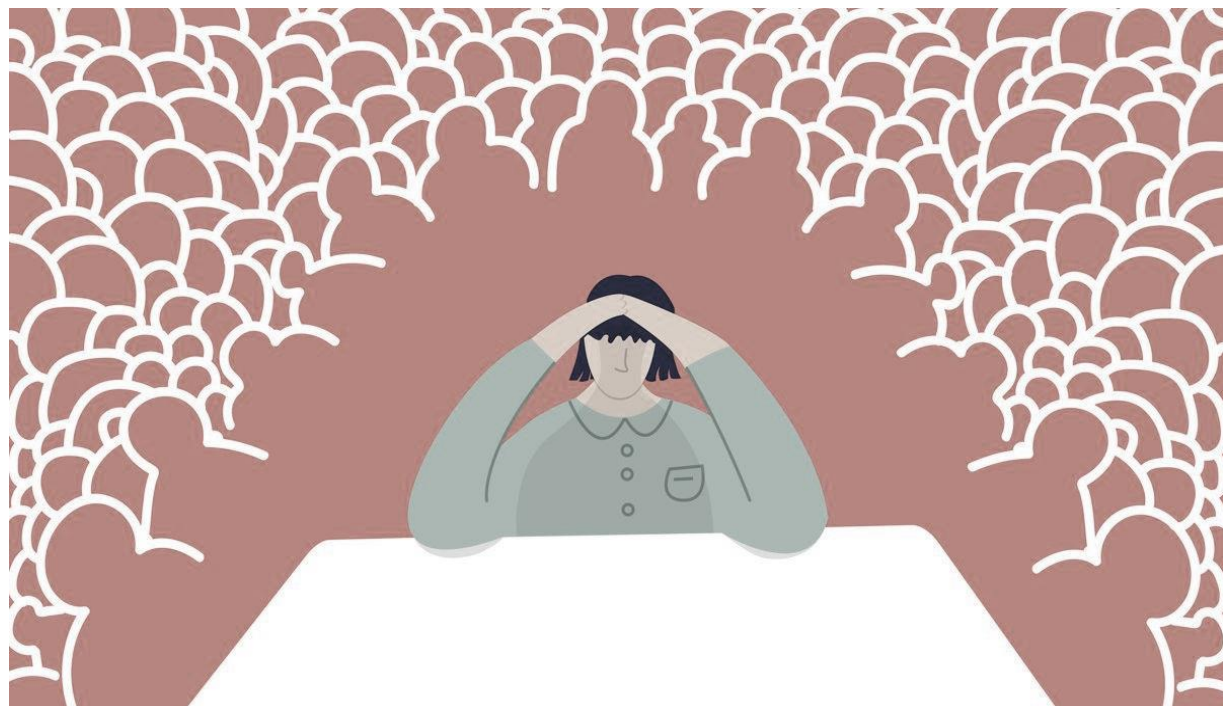
در این برهه از زمان در دل یک همه‌گیری جهانی به سر می‌بریم. مدارس، دانشگاه‌ها و بسیاری از مشاغل تعطیل است. کارهای ساده روزانه مثل خرید مایحتاج به یک پروسه پیچیده تبدیل شده. از گوشه و کنار خبر ابتلای افراد مختلف به بیماری کرونا به گوش می‌رسد. عده‌ای بیماری را به خوبی پشت سر می‌گذارند و عده‌ای نیز شرایط سختی را تجربه می‌کنند. افراد سلامت خود و عزیزانشان را در خطر می‌بینند. ابهام و عدم اطمینان از آن‌چه در پیش است شرایط دشواری را پدید آورده که اضطراب و احساس تحت فشار بودن را به عنوان یک پاسخ هیجانی طبیعی در ما بیدار می‌کند. در چنین شرایطی همه افراد کم و بیش



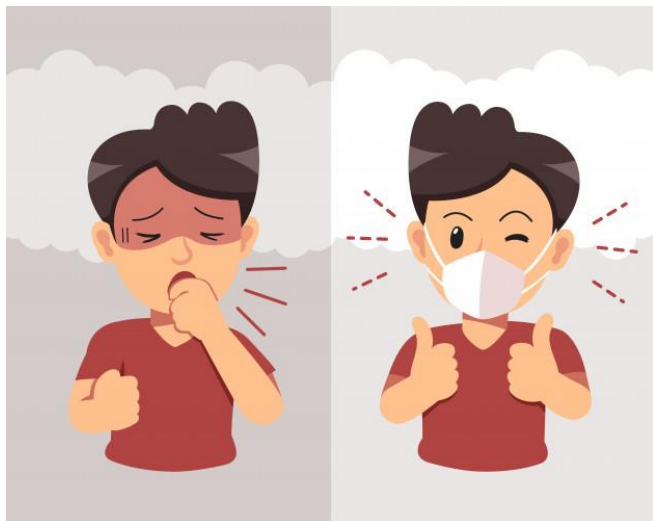
سطوحی از اضطراب و استرس را تجربه می‌کنند، به ویژه افرادی که زمینه قبلی اضطراب داشته باشند. ضمن تاکید بر طبیعی بودن تجربه اضطراب در چنین شرایطی در ادامه به نکاتی پرداخته خواهد شد که به شما برای کاهش اضطراب و مدیریت استرس در این دوره کمک می‌کند

اطلاعات کافی به دست بیاورید اما درگیر دنبال کردن وسواس گونه اخبار نشوید.

در چنین شرایطی مطلع بودن از اخبار مهم برای دنبال کردن دستورالعمل‌های بهداشتی و قطع زنجیره انتقال ویروس حیاتی است. اما در این میان حجم عظیمی از اطلاعات و اخبار تایید نشده، آمار و ارقام و جزئیات غیرضروری و تصاویر، فیلم‌ها و گزارش‌های ناراحت کننده نیز وجود دارد که آگاهی از آن‌ها هیچ تاثیر مثبتی بر عملکرد شما برای محافظت از خود و خانواده‌تان ندارد و تنها موجب پریشانی خاطر و ایجاد وحشت می‌شود.



به خاطر داشته باشید لازم نیست هر روز آمار در گذشتگان و مبتلایان جدید را چک کنید، هر متنی را بخوانید، هر فیلم و تصویری را ببینید. در این شرایط لازم است بسیار گزینش شده عمل کنید و خود را در برابر محتوای پریشان کننده محافظت کنید. ما انتخاب نمی‌کنیم که چه چیزهایی در شبکه‌های اجتماعی منتشر شوند اما می‌توانیم انتخاب کنیم که در کدام گروه‌ها عضو باشیم، کدام پیام‌ها را باز کنیم و کدام ویدیوها را دانلود کنیم.



دستورالعمل‌های تایید شده برای محافظت از خود در برابر ویروس کرونا بسیار مشخص و محدود است: تا حد امکان از منزل خارج نشوید، از ماسک استفاده کنید، فاصله فیزیکی از دیگران را رعایت کنید، به صورتتان دست نزنید، دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشوید. تغذیه سالم و استراحت کافی داشته باشید و آرامش خود را حفظ کنید. چیز اضافه‌تر چندانی وجود ندارد.

وقتی یک بیماری برای اولین بار شایع می‌شود هنوز راجع به آن اطلاعات کافی وجود ندارد، بنابراین ممکن است هر روز اخبار ضد و نقیضی از گوشه و کنار در مورد آن به گوش برسد. این ابهام و عدم قطعیت بر اضطراب افراد می‌افزاید. پس بهتر نیست خود را از مسیر این اطلاعات کنار بکشیم و تنها بر اخبار رسمی و تایید شده وزارت بهداشت و سازمان جهانی بهداشت (WHO) متمرکز بمانیم؟



زمانی را که صرف دنبال کردن خبرها می‌کنید محدود نمایید.

دنبال کردن مداوم اخبار و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به سادگی تبدیل به یک رفتار وسواسی شود و جنبه مخرب پیدا کند. در این حالت نه تنها از اضطراب شما کاسته نمی‌شود بلکه در آتش اضطراب دمیده خواهد شد. هر کسی بر اساس شرایط و ویژگی‌های خود باید محدودیت‌هایی را در زمانی که صرف پرداختن به اخبار و دنبال کردن شبکه‌های اجتماعی می‌کند اعمال کند. بهترین حالت آن است که ساعات مشخص (برای مثال دو بار در روز) و یک بازه زمانی مشخص (برای مثال ۱۵ تا ۳۰ دقیقه) برای این کار اختصاص یابد.

از یک فرد مورد اطمینان بخواهید تا شما را در جریان اخبار مهم و ضروری قرار دهد.

اگر اضطراب شما خیلی شدید است و از مواجه شدن با سیل اخبار و اطلاعات نگران-کننده احساس فرسودگی می کنید، می توانید به کلی از رسانه ها و شبکه های اجتماعی فاصله بگیرید و از یک فرد قابل اعتماد و مسئولیت پذیر بخواهید چنانچه اخبار و اطلاعات مهمی منتشر شد شخصاً شما را در جریان قرار دهد.

مراقب آن چه به اشتراک می گذارید باشید
قبل از به اشتراک گذاردن هر مطلبی با دیگران سعی کنید حتماً از صحت و سقم و اعتبار منبع آن مطمئن شوید. بخشی از زنجیره پراکندن شایعات بی اساس نباشید و از دامن زدن به هراس جمعی پرهیز کنید.



انرژی خود را صرف چیزهایی کنید که در کنترل شماست

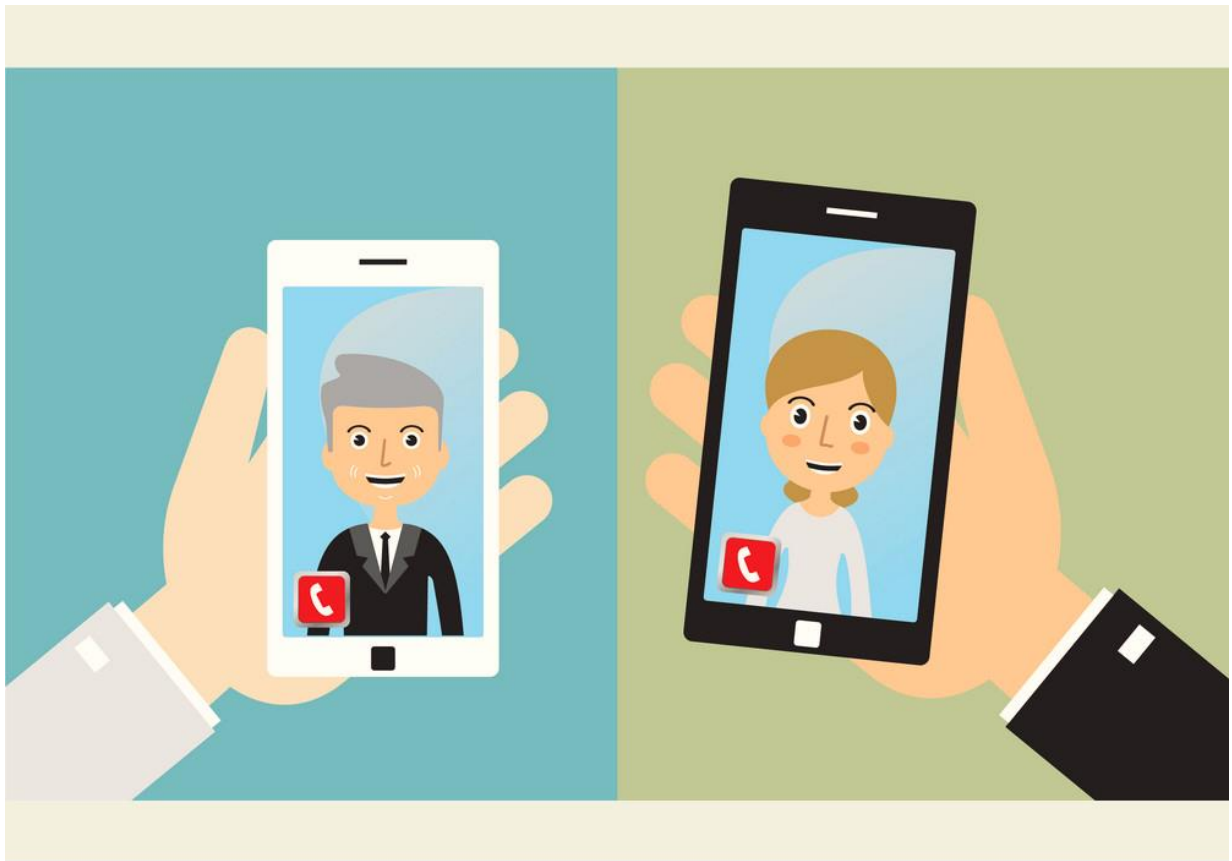
روزهایی را از سر می گذرانیم که در آن بسیاری چیزها از کنترل ما خارج است. چیزهایی مثل این که همه گیری بیماری کرونا تا کی ادامه خواهد داشت، این بیماری چه تاثیری بر اقتصاد جهان بر جا خواهد گذاشت یا این که دیگران تا چه حد اصول بهداشتی و حفاظتی را رعایت می کنند. بسیاری از ما در مواجهه با این همه ابهام، به امید یافتن پاسخی رهایی بخش به جست و جوی بی پایان در اینترنت روی می آوریم. اما حقیقت این است که در این نقطه از زمان هیچ پاسخ مشخص و قابل اتکایی برای این سوالات وجود ندارد. تلاش برای یافتن جواب سوال بی پاسخ و تمرکز بر آن چه در کنترل شما نیست، تنها شما را فرسوده و مضطرب می کند. وقتی ذهنتان به سمت سوال های بی پاسخ یا شرایط خارج از کنترل می رود،

سعی کنید ذهنتان را بر آن چه در کنترل شماست متمرکز کنید. برای مثال ممکن است کنترلی بر تعداد مبتلایان جدید شهرتان نداشته باشید اما می توانید برای افزایش ایمنی و سلامت خود قدم هایی بردارید. این اقدام می تواند نوشیدن یک لیوان آب میوه تازه یا صرف نظر از انجام یک خرید غیرضروری باشد.



در طول دوره قرنطینه خانگی تماسان با دیگران را حفظ کنید

در تماس بودن با خانواده و دوستان را یک اولویت قرار دهید. اگر جزو کسانی هستید که هنگام اضطراب و افسردگی تمایل به کناره‌گیری از دیگران پیدا می‌کنند از قبل قراردایی برای تماس تلفنی یا چت در زمان مشخص ترتیب دهید که به شکلی در عمل انجام شده قرار بگیرید و نتوانید از آن اجتناب کنید. مطمئن باشید اگر فرد درستی را برای صحبت انتخاب کرده باشید، هرچقدر هم که در ابتدا بی‌میل به نظر برسید، در پایان مکالمه احساس بهتری خواهید داشت.



اکنون که ملاقات‌های رویارو محدود شده، ویدیو چت را جایگزین کنید و گهگاه با عزیزانتان تماس تصویری داشته باشید. دیدن روی ماه عزیزانتان مثل نوری بر دلتان خواهد تابید و گرمابخش وجودتان خواهد شد. از اضطرابتان خواهد کاست و آرامتان خواهد کرد. البته لازم است مراقب این نکته باشید که کرونا سایه خود را بر تمام مکالمات شما نیندازد. به قدر کافی همه جا صحبت از این ویروس هست، بهتر است در گفت‌وگو با عزیزانتان به خود استراحتی بدهید و از این موضوع فاصله بگیرید. حرف برای گفتن زیاد است. حرف‌هایی که سرشار از رنگ و بوی زندگیست.

به یاد داشته باشید که این تنها ویروس کرونا نیست که قابلیت شیوع بالایی دارد. احساسات و عواطف نیز به همین سرعت سرایت می‌کنند و از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شوند. پس گوش شنوای خود را با دقت انتخاب کنید و از صحبت در مورد کرونا و نگرانی‌هایتان با کسانی که منفی‌نگر هستند یا ترس‌های شما را تشدید می‌کنند خودداری کنید. در مقابل به کسانی رجوع کنید که شنونده‌های خوبی هستند، احساسات شما را درک می‌کنند، با ملاحظه هستند، به شما اطمینان خاطر و دلگرمی می‌دهند، رهنمودهای سازنده دارند و حالتان را بهتر می‌کنند. اگر چنین کسانی را در اطرافتان ندارید می‌توانید از خدمات مشاوره و روان‌درمانی که این روزها به صورت تلفنی و آنلاین از سوی مراکز مختلف ارائه می‌شود استفاده کنید.



روتین و عادات زندگی را حفظ کنید.

حتی‌المقدور سعی کنید برنامه خواب و بیداری، خورد و خوراک، ورزش، عادات مطالعه و یادگیری، پیگیری اهداف و... را حفظ نمایید. حفظ این برنامه‌ها احساس عادی بودن جریان زندگی را در شما تقویت می‌کند.

به خودتان زیاد سخت نگیرید.

اگرچه پیگیری اهداف و حفظ روتین‌ها و عادات زندگی در این دوره به حفظ بهزیستی شما کمک می‌کند، اما بهتر است نسبت به قبل با بخشندگی و شفقت بیشتری با خود رفتار کنید. انتظار نداشته باشید همه چیز درست مثل قبل پیش برود و هیچ چیز در عملکردتان تغییر نکند. حقیقت این است که شرایط نسبت به قبل تغییر کرده، پس باید



انتظارات واقع بینانه‌ای داشته باشید. همه تلاش خود را برای پیش بردن کارها و پیگیری اهدافتان به کار ببندید، اما با قصورهای احتمالی‌تان هم با ملاحظت و بخشندگی بیشتری برخورد کنید.

سوپاپ‌های اطمینان را باز نگه دارید.

هر یک از ما ظرفیت و گنجایشی برای تحمل فشار و استرس داریم. گنجایش ظرف هر کداممان با دیگری متفاوت است. حتی گنجایش ظرف هر فرد در دوره‌ها و شرایط مختلف متفاوت است. اما گنجایش ظرف هیچ کداممان بی‌پایان نیست. هر ظرفی یک جا پر می‌شود و سرریز می‌کند. یکی از راه‌های جلوگیری از سرریز کردن این ظرف باز نگه داشتن سوپاپ‌های اطمینان است. سوپاپ اطمینان چیست؟ هر فعالیت سالمی که تنش را در شما کاهش می‌دهد و باعث می‌شود برای دقایق یا ساعاتی احساسات مثبتی را تجربه کنید. موسیقی، عکاسی، نقاشی، آشپزی، ورزش، رسیدگی به گیاهان و بسیاری فعالیت‌های دیگر.



یک سوپاپ اطمینان مشترک بین بسیاری از افراد رجوع به طبیعت است. اگرچه شرایط فعلی امکان حضور در طبیعت را هم محدود کرده اما به قدر امکان از آن استفاده کنید. اگر از این اقبال برخوردارید که در مناطق روستایی یا شهرهای کوچک و خوش آب و هوا زندگی می‌کنید که خوش به سعادتتان. از این نعمت بهره ببرید. اما اگر در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنید و آپارتمان نشین هستید به قدر حضور روزانه در حیاط، بالکن یا پشت بام هم که شده از هوای آزاد و آبی آسمان استفاده کنید.

نمونه‌ای از یک تمرین مبتنی بر ذهن آگاهی برای مدیریت استرس

- یک مکان آرام و خلوت انتخاب کنید.
- روی مبل نشسته یا روی تخت دراز بکشید. سعی کنید بدنتان کاملاً راحت باشد و در عضلاتتان احساس گرفتگی یا فشار نداشته باشید.
- سعی کنید ذهن خود را آرام کنید. برای این کار لازم است ذهنتان را از افکار نگران کننده مربوط به آینده و افکار منفی مربوط به گذشته خالی کنید. برای این کار نباید با افکار منفی مبارزه کرد چون ممکن است قوی تر شوند.
- برای این کار تصور کنید افکار شما مثل آب جاری هستند. خود را از این آب بیرون بکشید و در کنار آن بنشینید و آن را تماشا کنید.
- به افکار خود نگاه کنید بدون این که آن‌ها را قضاوت کنید، یا با آن‌ها مخالفت کنید یا در برابرشان مقاومت کنید.
- بگذارید افکارتان هر جا می‌خواهند بروند. اجازه دهید هر فکری بدون مقاومت از ذهنتان عبور کند. به این ترتیب آب به تدریج فروکش خواهد کرد. (در حالی که اگر به سختی در برابرشان مقاومت کنید مانند این است که سدی در برابر آب رودخانه بنا کرده‌اید، با این کار نیروی آب پشت مانع را چند برابر خواهید کرد) اگر به آب اجازه دهید جریان پیدا کند کم کم از جریان خواهد افتاد و افکار منفی محو خواهد شد.
- اکنون (یا حتی کمی زودتر) شروع کنید به تنفس عمیق. هر چه عمیق تر. اجازه دهید هوا به آرامی شش‌هایتان را پر کند و بعد به آرامی بازدم را از دهانتان بیرون دهید.
- در حالی که نفس عمیق می‌کشید بر تنفستان تمرکز کنید. اگر افکار مزاحم بازگشتند، هیچ اشکالی ندارد. به آن‌ها فرصت دهید تا شما را رها کنند و باز بر تنفستان متمرکز شوید.
- اکنون خود را در فضایی دلچسب و آرام تصور کنید. برای مثال در جنگلی زیبا و سرسبز. سعی کنید خنکای نسیم را روی پوست خود احساس کنید. طراوت چمن‌ها، آسمان آبی، تابش نور خورشید، پرواز پروانه‌ها و صدای پرندگان را تجربه کنید.
- در پایان می‌توانید ذکر بگویید یا کلمه‌ای مانند "آرام" را به آرامی تکرار کنید.
- می‌توانید این تمرین را با یک موسیقی آرامبخش بی کلام همراه کنید.