



## نکات ایمنی روانی راجع به کرونا ویروس

شیوع ویروس کرونا اواخر دسامبر سال گذشته میلادی (ماههای آذر و دی سال جاری شمسی) از چین آغاز شد و تاکنون هزاران نفر در این کشور به این ویروس مبتلا شده اند و صدها نفر بر اثر این بیماری جان خود را از دست داده اند. امروز شاهد گسترش این ویروس در کشور ایران هستیم. آمارها از تعداد مبتلایان و فوت شدگان چنان ترس و اضطرابی در میان افشار مختلف جامعه به راه انداخته که فراموش کرده اند به باور روانشناسان ترس و وحشت ناشی از این بیماری ها شدیدتر از خود بیماری بروز می کند.

✓ در شرایط بحرانی برخی افراد دچار اختلال فشار روانی پس از آسیب نیز می شوند که این اختلال باعث می شود آنها دچار آسیب های روانی بسیار زیادی شوند. همچنین برخی افراد نیز در شرایط خاص دچار اختلال استرس حاد می شوند، به طوریکه احساس می کنند گویی شاهد هستند که این رویداد برای خود یا نزدیکانشان رخ می دهد. جزئیات رویداد برای آنها بسیار ناراحت کننده است و میزان استرس فرد را از نظر فکری، حسی، علائم جسمانی و رفتاری افزایش می دهد.

✓ برخی افراد نیز در این شرایط دچار اختلال اضطراب بیماری می شوند، مدام به این موضوع فکر می کنند که مبادا به بیماری جدی مبتلا شده باشند و از این رو اضطراب عدم سلامتی در آنها شدت می گیرد، اشتغال ذهنی زیادی نسبت به بیماری دارند و رفتارهای افراطی درباره سلامتی انجام می دهند و این موارد باعث می شود آنها آسیب پذیریشان افزایش یابد.

✓ در حال حاضر اخبار منفی افزایش یافته و محتوای اخبار، تمامی افکار جامعه را در بر گرفته و باعث بروز احساساتی در مردم شده که اغلب منجر به ترس بسیار شدیدی می شود. البته ممکن است گاهی با شایعه پردازی هایی هم مواجه باشیم اما در مجموع به نظر می رسد اخبار موجود موجب افزایش استرس و بروز بیماری های جسمانی می شود. لذا در این شرایط هر فردی باید تصمیم بگیرد که چطور افکار، رفتار و احساسات خود را کنترل کند.

✓ در چنین وضعیتی حل مسئله دارای دو راهبرد "مقابله هیجان مدار" و "مقابله مسئله مدار" است. در راهبرد مسئله مدار باید نسبت به اخبار دقت و افکار را در راه هایی که از طریق آن می توان بحران را مدیریت کرد متمرکز کنیم. به طور مثال اگر پزشکان توصیه کرده اند که از چه مواد غذایی یا راههای بهداشتی برای پیشگیری از کرونا استفاده کنیم باید سعی کنیم رژیم غذایی خود را براساس توصیه پزشکان پیش ببریم و موارد بهداشتی را مطابق دستورات آنها رعایت کنیم.

✓ در راهبرد حل مسئله هیجان مدار از فاجعه سازی پرهیز کنیم، زیرا در این شرایط افراد دچار مشکلات قلبی، عروقی و معدی می شوند. همچنین از نادیده انگاری و ناچیز شمردن کرونا نیز پرهیز کنیم. به نظر می رسد برای کاهش فشار مشکلات روانی و ذهنی پیشگیری و مداخله به هنگام بسیار مهم است؛ مطالب عینی و علمی را کسب کنیم و منطبق با آن راهکارهای مناسبی را برای زندگی روزمره خود انتخاب کنیم.

✓ این بیماری قابل پیشگیری است و به راحتی با راهکارهای ساده می توان از شیوع و ابتلا به آن جلوگیری کرد. دامن زدن به نگرانی ها در مورد ویروس کرونا، افزون بر گسترش ترس بیش از حد در جامعه، سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند.

## کودکان و احساس نا ایمنی روانی

✓ خواندن پیام های فضای مجازی درباره کرونا با صدای بلند ممنوع!

خواندن پیام های فضای مجازی درباره کرونا با صدای بلند در خانه حاوی اثرات منفی است. واکنش بیش از حد نشان دادن به یک موضوع استرس آور، طبیعی است و گاهی نمی توانیم واکنش های خود را مهار کنیم. افراد در اینگونه اپیدمی ها، شرایط را ارزیابی می کنند و وقتی احساس می کنند موضوع خارج از کنترل آنهاست، دچار ترس و واکنش می شوند. در این میان، کودکان تحت تأثیر نگرانی ها و استرس های والدین، واکنش های شدیدتری نسبت به واقعیت بیرونی ترس دارند.

والدین در محیط خانوادگی مواظب باشند درباره کرونا زیاد حرف نزنند، زیرا در این حالت به صورت ناخودآگاه در کودک استرس ایجاد می‌شود. با توجه به شیوع بیماری کرونا و وجود فشارهای روانی حاصل از آن به استرس و اضطراب با ایجاد علائم ناخوشایند جسمانی و روانی می‌تواند برای هرکس در هر دوره سنی مشکل ساز باشد، در کودکان مسائل مربوط به خانواده به ویژه وجود بیماری، استرس بسیار زیادی ایجاد می‌کند، اما به هر میزانی که موضوع بیماری بیشتر عنوان شود، استرس نیز از کنترل آنها خارج شده و باعث خودبیمارانگاری می‌شود، لذا کودک احساس ناتوانی در مقابل این مشکل خواهد کرد و دچار آسیب روانی می‌شود.

ضمن این که در چنین فضایی، کودکان به عنوان شاهدان و شنوندگان وضع و روحیه والدین به باد فراموشی سپرده می‌شوند، ترس و نگرانی صدمه بسیاری به جسم و روان آنان وارد می‌کند.

#### ✓ اگر کودکان و نوجوانان را دوست داریم، آنها را در مواجهه با خطر آماده کنیم.

والدین، نخستین الگوهای رفتاری فرزندان به شمار می‌روند. اگر کودکان و نوجوانان را دوست داریم باید با افکار مثبت و استفاده از آموزش‌هایی که جنبه مثبت دارند و نه هراسناک، کودکان را در مواجهه با خطر آماده کنیم.

#### ✓ این را بدانیم که کودکان اگر دارای علائمی مانند احساس خستگی زیاد، سردرد و سرگیجه، عدم تمرکز، بی‌خوابی و غیره هستند،

بی‌تردید اضطراب دارند. پس باید به عنوان والدین و الگو به شدت رفتارهای هیجانی را مدیریت کنیم. اگر خودمان نمی‌توانیم مدیریت درستی در زمینه اضطراب‌ها داشته باشیم، از افراد متخصص در این زمینه کمک بگیریم.

#### ✓ والدین باید با کسب آگاهی بیشتر در مورد این نوع ویروس و روش‌های مراقبتی که هر روز به دنبال بررسی‌های بیشتر محققان به

روزرسانی می‌شوند، خود را آرام کنند و سپس با آرامش و صادقانه با کودکان خود صحبت کنند.

#### ✓ به کودکان خود بیاموزند که چگونه باید از خودشان مراقبت کنند و سپس از آنها بخواهند تا راجع به افکار و ترس‌های احتمالی شان

صحبت کنند.

## نقش مستقیم تفکرات در تقویت یا تضعیف ابتلا به کرونا ویروس

#### ✓ تفکرات و ذهنیات تأثیر زیادی بر روی مدیریت هیجانی دارند.

درمان شناختی رفتاری به عنوان یکی از روش‌های درمانی در علم روانشناسی، بر این ادعا اذعان دارد که تک‌تک افکار انسان‌ها بر روی احساسات آنان تأثیر می‌گذارد و به تبع آن رفتارشان را تغییر می‌دهد.

الگوهای منفی ناسالم و غیرواقع‌بینانه فکری، در افراد رفتار بیمارگونه‌ای ایجاد می‌کند که به عنوان یک الگوی رفتاری بسیار اثرگذار بر روی کودکان، آنان را هم دچار هیجانات منفی می‌کند. در حالی که قوی‌ترین نیرویی که خداوند برای بقا و زنده ماندن درون انسان‌ها قرار داده همان نیروی درونی آنهاست به این معنا که بیشتر از آن که هورمون‌ها و بیولوژی بدن در درمان بیماری تأثیرگذار باشند، قدرت تفکر و ذهن انسان‌ها اثرگذار خواهد بود.

#### ✓ صحبت از کرونا طبیعی است اما گفتگو درباره نکات منفی و تنش‌ها که به صورت مکرر در خانه یا محل کار بیان یا از طریق اخبار

شنیده می‌شود آسیب‌زا است.

باید بیشتر از این که نگران ابتلا به ویروس باشیم به سیستم ایمنی بدن کمک کنیم و سیستم ایمنی را فقط تفکرات قدرتمند و هوشمند قوی نگه دارد. همانطور که تجربه‌های بسیار زیاد پژوهشی نشان داده‌اند بسیاری از بیماری‌های صعب‌العلاج همانند سرطان و غیره به واسطه نوع تفکر مثبت و بر مبنای این واقعیت درمان شده‌اند. باید بدانیم اگر نگرانی‌ها را دامن بزنیم، تشدید می‌شوند و ترس بیش از حد ایجاد می‌کند و سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کنند.