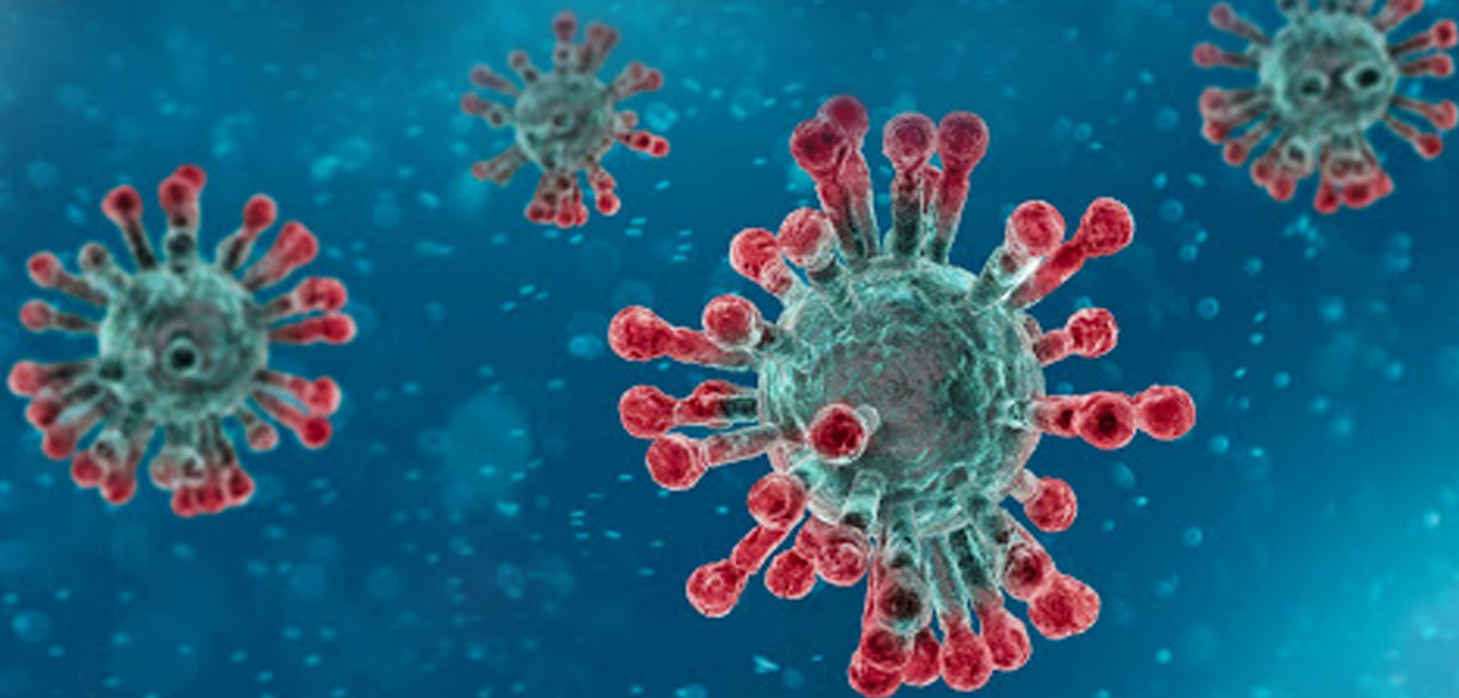


ویروس کرونا

- راه های مقابله
- پیامدهای روانشناختی
- سازگاری با قرنطینه خانگی



حمایتگر باشید!



مراقب باشید!



آگاه و هوشیار باشید!

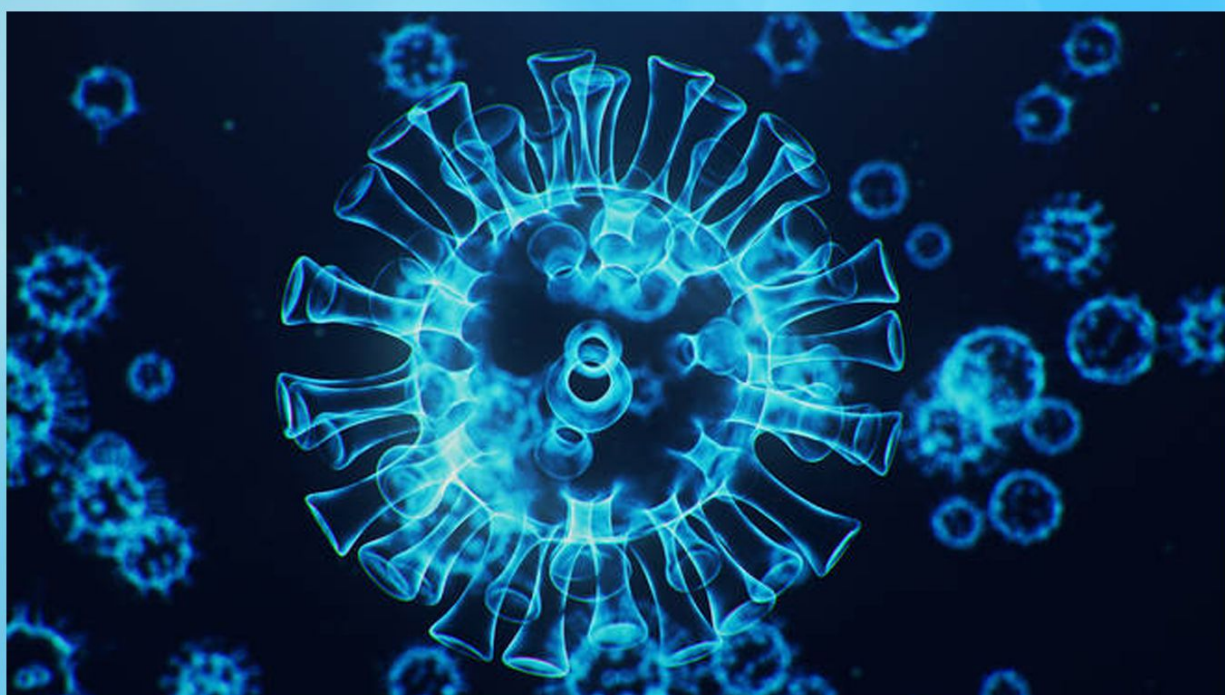


مهربان باشید!



« برای مقابله با ویروس کرونا آماده باشید »

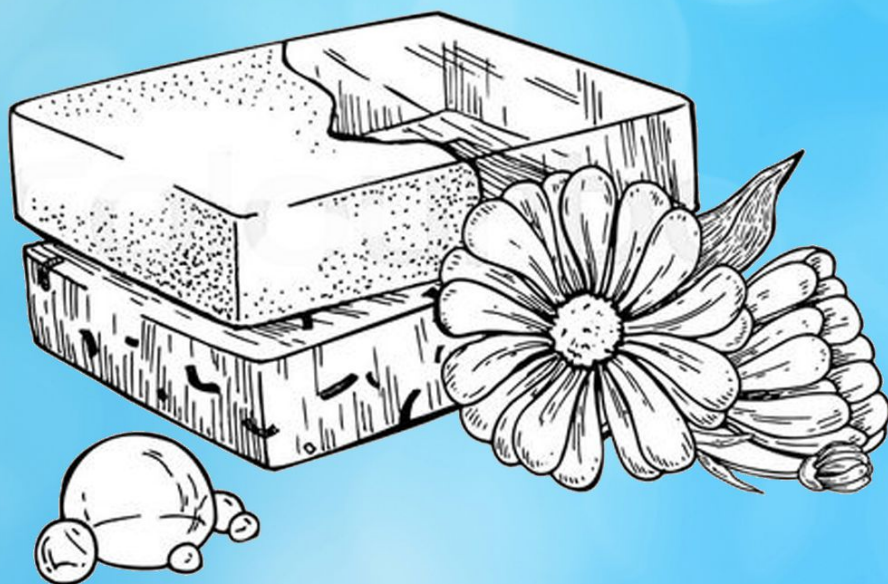
کرونا ویروس‌ها خانواده بزرگی از ویروس‌ها و زیر مجموعه کرونا ویریده هستند که از ویروس سرما خوردگی معمولی تا بیماری‌های شدیدتری همچون سارس، مرس و کووید ۱۹ را شامل می‌شوند. کرونا ویروس‌ها در سال ۱۹۶۵ شناخته شدند و تاکنون هفت کرونا ویروس انسانی کشف شده است که آخرین نوع آن‌ها در دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین شیوع پیدا کرد و اکنون بسیاری از کشورها از جمله کشور ما را درگیر کرده است، به صورتی که این روزها شاهد روند تصاعدی آن و تعطیلی بسیاری از اماکن شده و از مردم خواسته شده است تا در خانه‌های خود بمانند.



اما در برابر این مهمان ناخوانده چه باید کرد؟

این روزها ویروس کرونا روند تصاعدی در درگیر کردن افراد را در پیش گرفته است. البته بیشتر کسانی که به این ویروس آلوده می‌شوند، دارای علائم خفیف هستند و بهبود میابند، اما با انجام کارهای زیر می‌توانید از سلامتی خود و دیگران محافظت کنید:

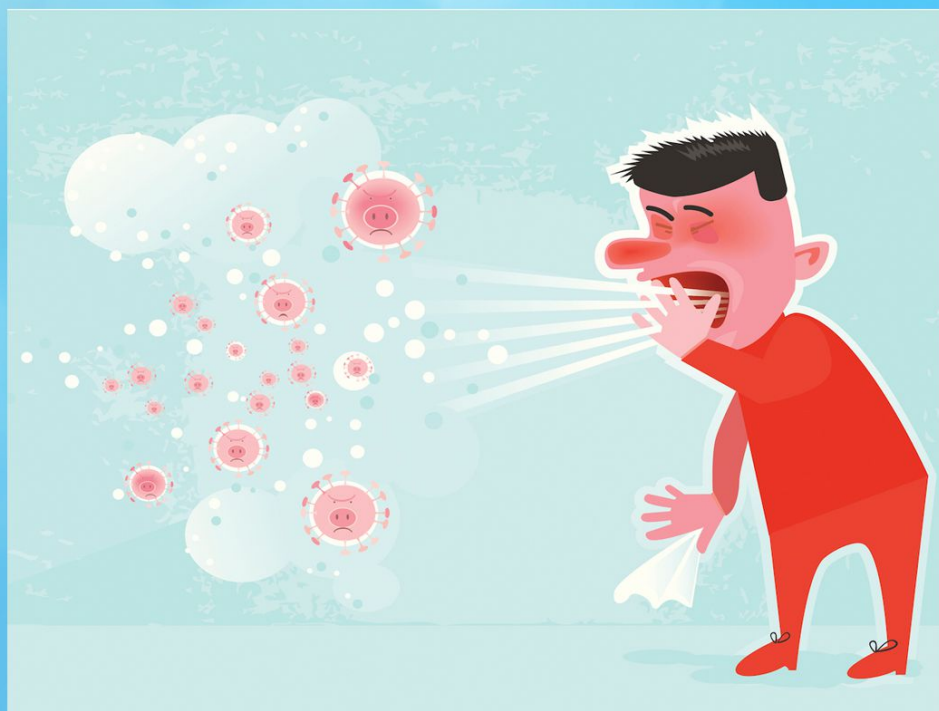
*مکرراً دست‌های خود را با آب و صابون بشوید و اگر در دسترس نبود با الکل ضد عفونی کنید.
چرا؟ شستن دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از الکل‌های ضد عفونی کننده به راحتی ویروس‌هایی را که بر دستان شما هستند، از بین می‌برند.



*از لمس چشم‌ها، بینی و دهانتان پرهیز کنید.
چرا؟ دست شما با سطوح مختلفی در تماس است و ممکن است ویروس بر روی دستان شما بنشیند. پس از آلوده شدن، دست‌ها می‌توانند ویروس را به چشم، بینی یا دهان منتقل کنند و از این طریق وارد بدن شده و شما را بیمار کند.

*مطمئن باشید که شما و اطرافیان‌تان بهداشت تنفسی را تمرین کرده و آن را دنبال می‌کنید. بهداشت تنفسی به معنای پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه یا سرفه با دستمال، و بلافاصله دور انداختن آن است. در صورتی که دستمال در دسترس‌تان نیست می‌توانید آرنج خود را خم کرده و جلوی دهان بگیرید.

چرا؟ باز هم همان موضوع انتشار قطرات حاوی ویروس! با رعایت بهداشت تنفسی شما از اطرافیان‌تان محافظت می‌کنید. یادتان باشد همه ما در قبال یکدیگر مسئولیم.

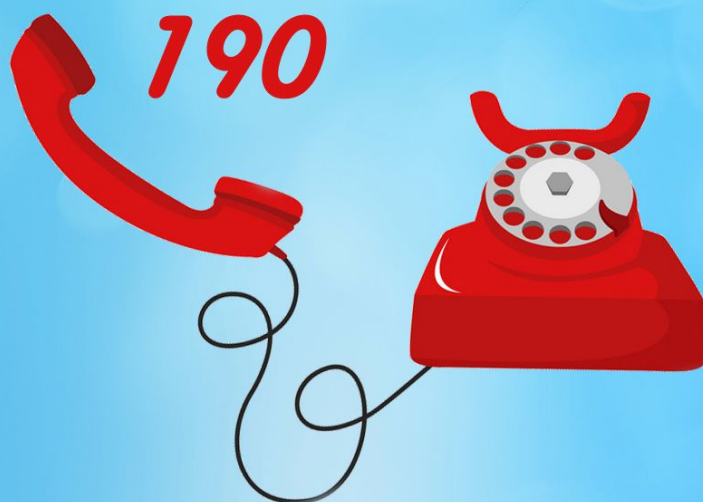


*اگر احساس خفیف بیماری دارید در خانه بمانید و استراحت کنید اما اگر علائم شدیدتری همچون تب، سرفه و تنگی نفس دارید پس از تماس با شماره تلفن‌های ارتباطی با متخصصین که پاسخگوی سوالات شما در خصوص این بیماری هستند، به بیمارستان مراجعه کنید.

چرا؟ تماس از قبل با مراکز درمانی از طریق شماره تماس‌هایی که اعلام کرده اند، به ارائه دهندگان خدمات درمانی اجازه می‌دهد تا شما را به سرعت به مراکز درمانی صحیح هدایت کنند. این کار علاوه بر محافظت از شما، به جلوگیری از انتشار ویروس و سایر عفونت‌ها کمک می‌کند.

*از آخرین تحولات مربوط به کووید ۱۹ آگاه باشید و از افرادی که از منابع خبری موثق، توصیه‌های بهداشتی ارائه می‌دهند پیروی کنید.

چرا؟ مقامات ملی و محلی بیشترین اطلاعات را در مورد پخش ویروس کرونا، در منطقه شما دارند. آن‌ها به بهترین شکل توصیه‌هایی را که لازم است مردم برای محافظت از خود انجام دهند را ارائه می‌کنند.



کرونا و پیامدهای روانشناختی آن

این روزها شنیدن نام ویروس کرونا دامنه وسیعی از احساسات از جمله اضطراب، نگرانی، ترس، احساس درماندگی، مشکل در تمرکز و خوابیدن، خشم و هوشیاری بیش از حد نسبت به سلامتی را در افراد بر

می‌انگیزد. ترس ناشی از این ویروس بسیاری از افراد جهان را درگیر خود کرده است. این بیماری جدید قطعاً ترسناک است و نیاز به توجه دارد اما چرا با وجود اینکه میزان مرگ و میر در اثر بیماری‌ای همچون آنفولانزای فصلی بیشتر است، به محض اینکه نام ویروس کرونا را می‌شنویم وحشت می‌کنیم؟

یکی از دلایلی که ما از ویروس کرونا بیشتر از آنفولانزای فصلی می‌ترسیم این است که آنفولانزای فصلی کاملاً شناخته شده است و پیش‌بینی‌ها و درمان‌هایی در خصوص آن صورت گرفته است اما ویروس کرونا، بیماری جدیدی را ایجاد کرده که هنوز کاملاً شناخته شده نیست و درمان مشخصی ندارد. همچنین سرعت بالای انتقال و درگیر شدن افراد زیادی با آن، در ما احساس ترس و تهدید ایجاد می‌کند. مهم‌ترین کاری که افراد در این مرحله برای رهایی از اضطراب ناشی از آن می‌توانند انجام دهند، پیدا کردن منابع اطلاعاتی معتبر مانند مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، سازمان بهداشت جهانی یا رسانه‌های اصلی و معتبر است. این کار شما را از منابع غیرمعتبر و شایعه‌ساز که موجب ایجاد استرس در شما می‌شوند دور می‌کند.

چه کنیم تا از اضطراب ناشی از ویروس کرونا رهایی یابیم؟

قبل از اینکه راه‌هایی برای رسیدن به آرامش در این روزها به شما معرفی کنیم لازم است به این نکته اشاره کنیم که اضطراب می‌تواند به طور معمول به عنوان یک احساس مفید و محافظ عمل کرده و به سلامتی کمک کند. اما بسیاری از افراد نگران این هستند که ترس و اضطراب‌شان نشانه ابتلا به یک اختلال اضطراب خطرناک شود. در واقع آن‌ها از اضطراب‌شان، اضطراب می‌گیرند! اما خوب است بدانید که اضطراب سالم به ما در خصوص تهدیدهای احتمالی هشدار داده و کمک می‌کند تا به سمت ایمنی حرکت کنیم. پس بترسیم اما به اندازه کافی!

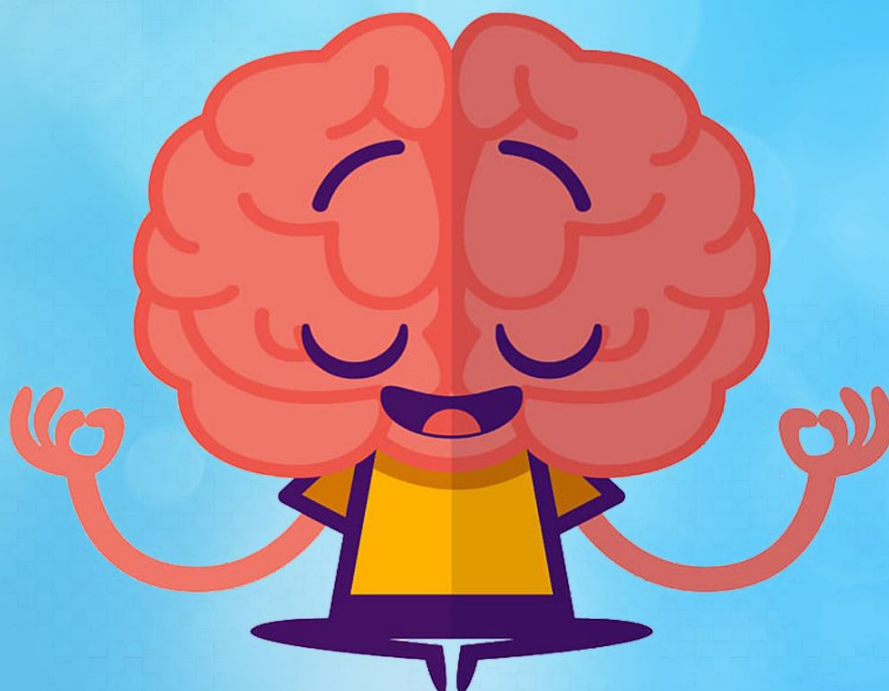
- اما چگونه اضطراب خود را کنترل کرده و متعادل کنیم؟

*ابتدا نگاهی به این هیجان خود یعنی اضطراب بیندازید و آن را بشناسید. از کجا نشات می‌گیرد؟ چه افکار غیر منطقی و نادرستی در خصوص این بیماری در ذهن شما ریشه دوانده که این چنین شما را دچار اضطراب کرده است؟ آیا شما برخی از هیجانات ناخوشایند خود را سرکوب یا انکار می‌کنید؟ شناخت و پذیرش هیجانات‌تان اولین راه در کنترل آن است. پس کاغذی بردارید و همه آنچه در ذهنتان می‌گذرد را بنویسید. سپس به هیجانات برآمده از این افکار توجه کرده و آن‌ها را هم به روی کاغذ بیاورید. در ادامه بنویسید که چه چیزی منجر به ایجاد چنین تفکراتی شده است. افکار درست و منطقی خود را از باورهای نادرست جدا کنید.

*سعی کنید احساس عدم اطمینان را مدیریت کنید. آنچه در کنترل شماست و آنچه بر آن کنترل ندارید را مشخص کنید و برای آن قسمتی که در کنترل شماست برنامه ریزی لازم را انجام دهید و قسمتی که بر آن کنترل ندارید را بپذیرید.

*از تمرینات ذهن آگاهی و آرام سازی برای رسیدن به آرامش درونی کمک بگیرید. این تمرینات از طریق تمرکز بر اینجا و اکنون و تمرکز بر بدنتان به شما کمک می کنند که از زمان حال آگاه شوید و در لحظه حضور داشته باشید، بدون قضاوت!

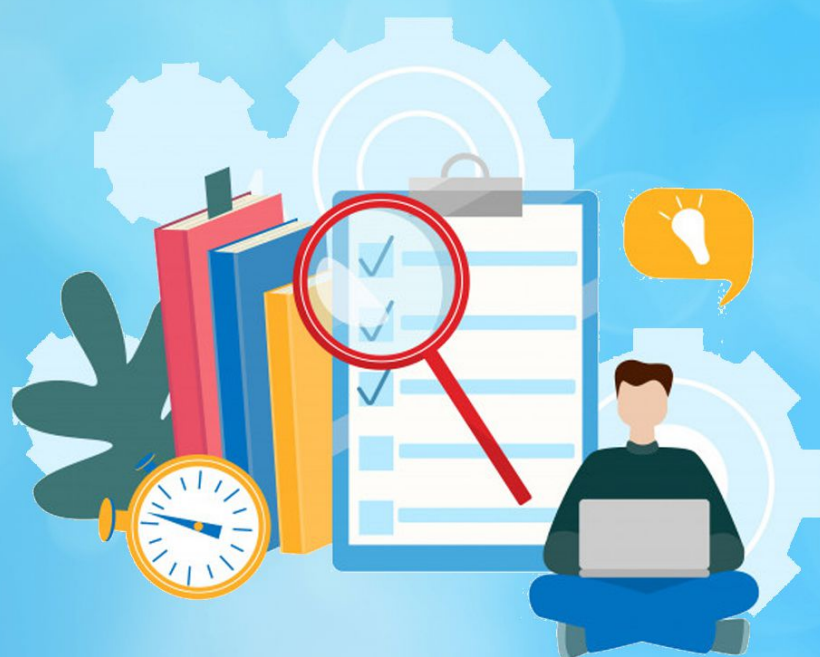
*از توجه بیش از حد به ویروس کرونا و اتفاقات ناشی از آن دست بکشید. با رعایت اصول پیشگیری شما نباید توجه بیش از حدی به حوادث و اتفاقات و تاثیرات روانشناختی آن در خود داشته باشید، و به جای آن بر روی مسائل مثبت تر و با معنی تری تمرکز کنید.



*قوانین زندگی مثل همیشه است. پس حتی اگر زمان زیادی را در خانه می‌گذرانید باید ریتم‌های خوب و عادت‌های مثبتی را که قبلاً داشته‌اید، حفظ کنید.

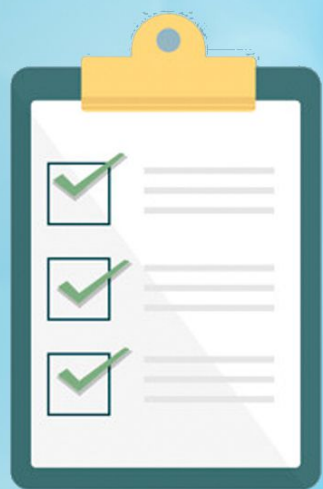
*یادتان باشد که هشیاری و پیشگیری فعال، نشانه اضطراب و وحشت نیست. اقدامات پیشگیرانه را قاطعانه انجام دهید و مکان‌هایی که لازم است را ضد عفونی کنید و شانس ابتلا و انتقال را کاهش دهید اما همه ذهن‌تان را درگیر انجام این کارها نکنید و در کنار آن به امور روزمره خود برسید.

*ایمان داشته باشید که دانشمندان راه درمان را کشف می‌کنند. تاریخ نشان داده است که علم پزشکی درمان بسیاری از بیماری‌ها را یافته است. درباره این بیماری هم جوانه‌های راه حل در حال پا گرفتن است.



در دوران قرنطینه خانگی چه کنیم؟

شیوع ویروس کووید ۱۹ و البته سرعت بالای شیوع آن، باعث شده که متخصصین از همه ما بخواهند که این روزها را در خانه خود سپری کرده و حداقل امکان از خروج از منزل اجتناب کنیم و به عبارتی دیگر خود را در خانه قرنطینه کنیم. اما این کار ممکن است برای برخی از افراد سردرگمی و کلافگی را ایجاد کند. ما در اینجا پیشنهادهایی را برای شما داریم.



*دوران قرنطینه در خانه، بهترین زمان برای انجام کارهایی است که شما همیشه میخواستید "از شنبه" شروع کنید!! پس بر حسب علاقه خود آن‌ها را لیست کرده و با زمان بندی مشخصی انجام دهید.

*در کنار استراحت کردن، برنامه زمانی سالمی داشته باشید. خوابتان را تنظیم کنید و بیش از حد نخوابید زیرا که شما را کسل کرده و دچار رخوت می‌شوید.

*رژیم غذایی سالمی داشته باشید و از خوردن غذاهای خام و نیم‌پز اجتناب کنید.

*هر روز ورزش‌های سبکی که می‌شود در محیط خانه انجام داد را تمرین کنید و در کنار آن آب زیاد بنوشید. این کار، بسیار در ایجاد احساس نشاط و سرحالی شما کمک میکند.



*به یادگیری ادامه دهید. از انواع منابع اینترنتی معتبر و کتاب‌ها برای یادگیری به روش برنامه‌ریزی شده استفاده کنید. مطابق با نیازهای تحصیلی، در دوره‌های آنلاین شرکت کرده و تکالیف مربوط به آن را انجام دهید. همچنین یادگیری و تقویت زبان دوم یکی کارهای سرگرم کننده در این روزهاست.



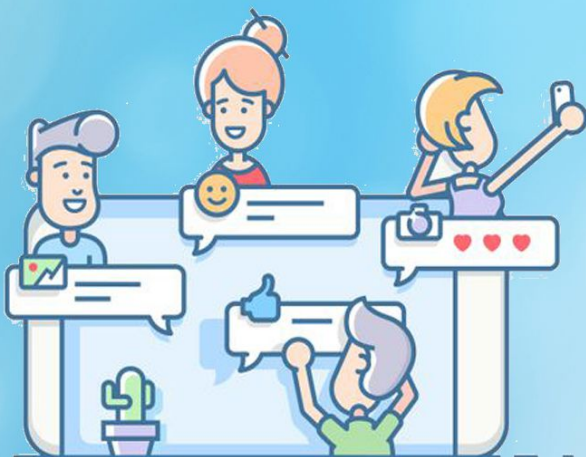
*می‌توانید به انجام کارهای هیجان انگیزی از جمله باغبانی (اگر در آپارتمان زندگی می‌کنید، می‌توانید این کار را در چند گلدان کوچک انجام دهید)، نقاشی یا هر کار دیگری که به آن علاقه دارید پردازید.



* از نظر عاطفی قوی بمانید. از خواندن طولانی مدت خبرها و یا بحث درباره اطلاعات منفی اجتناب کنید. طبیعی است که اطلاعات منفی منجر به نوسات خلقی در شما می‌شود. اگر برای مدت طولانی در حالت منفی هستید باید به طور آگاهانه خود را تنظیم کنید، نظر خود را تغییر دهید و رفتار خود را تنظیم کنید.



* حمایت‌های بین فردی را حفظ کنید. با اعضای خانواده، دوستان و همکلاسی‌های خود در ارتباط تلفنی یا از طریق فضای مجازی باشید و با آنها صحبت کنید. سعی کنید اخبار و اطلاعات منفی را بین خود رد و بدل نکنید و از آن دسته از اطرافیان‌تان که تحت فشار هستند حمایت عاطفی کنید.



و در آخر اینکه به گفته سازمان جهانی بهداشت، در این شرایط، قانون بازی این است :
هیچگاه خسته نشده و نا امید نشوید!
و یادمان باشد که...

*مقابله با این ویروس سخت، اما شدنی است.

*همه افراد و کشورها باید هدف خود را بر روی توقف انتقال و جلوگیری از انتشار این ویروس بگذارند و همه ما در رسیدن به این هدف سهیم هستیم.

*بگذارید امید، پادزهر ترس باشد.

*بگذارید همبستگی، پادزهر سرزنش و مقصر شمردن دیگران باشد.

#مقابله_با_کرونا

#مرکز_مشاوره_و_آموزشهای_اجتماعی_دانشگاه_شهید_بهشتی

منابع:

سازمان جهانی بهداشت

انجمن روانشناسی آمریکا

دفتر ملی پیشگیری و کنترل بیماری ها و سلامت کشور چین