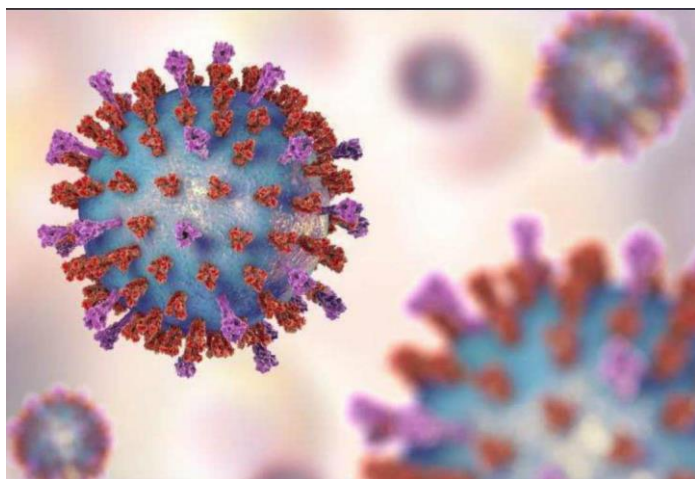


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



کوروناویروس جدید ۲۰۱۹

مدیریت اضطراب و استرس ناشی از کووید-۱۹



مهدی نعیم

عضو هیات علمی مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

جلسه اول و دوم

اضطراب و استرس واکنش طبیعی مغز ما به شرایط تهدیدکننده است

آنچه لازم است بدانیم آن است که نگران بودن و زیاد فکر کردن ما را به نتیجه مطلوب نمی‌رساند

مکانیسم های مقابله ای

روانشناسان به مجموعه رفتارهایی که برای مقابله با موقعیت استرس آور از آنها استفاده میکنیم، مکانیسم های مقابله ای میگویند. این رفتارها یا مسئلهمدارند و یا هیجانمدار. در مرحله اول ما برای حل مشکل، با بررسی دقیق ابعاد مشکل، چاره‌اندیشی می‌کنیم و در مرحله بعدی برای مدیریت هیجانات ناشی از رویارویی با عامل تهدید، دست به عملی خاص می‌زنیم.

در مورد بحران کرونا:

نمونه رفتار سالم در مرحله اول: **مشورت با متخصصان بهداشتی (پزشکان، روانشناسان و ...)**، **جمع‌آوری اطلاعات درباره مسئله از منابع موثق و معتبر، و برنامه‌ریزی کردن.**

نمونه رفتار سالم در مرحله دوم: به عمل درآوردن برنامه ریزی، **مثبت اندیشی و درد و دل با دوستان**، نمونه رفتار ناسالم، **مصرف مواد و مشروبات الکلی و یا پناه بردن به رفتارهای خرافی، منفی‌نگری** است؛ بنابراین اگر در حال حاضر نگرانی زیادی را تجربه می‌کنید، مستأصل شده‌اید و روش‌های مقابله‌ای مورد استفاده شما برای کاهش اضطراب و استرس، اثربخش نیستند و آن‌ها را کاهش نمی‌دهند پس روش نادرستی را انتخاب کرده‌اید.

روشهای کنترل استرس و اضطراب

مهم تر از هر چیزی، رعایت توصیه‌های کارشناسان و برنامه ریزان بهداشتی کشور برای به حداقل رساندن احتمال ابتلا به بیماری ویروس کرونا است؛ شستن دست‌ها به شکل متناوب در طی روز هر بار حداقل بیست ثانیه به روش استاندارد که بر آن تأکید شده است، پرهیز از دست دادن و بغل کردن، رعایت فاصله حداقل یک متری با دیگران، پرهیز جدی از اجتماعات، زدن ماسک در موارد اجبار به حضور در اجتماعات، خودداری کامل از دیدوبازدیدهای نوروزی و در آخر اگر نشانه‌های بیماری را در خود تشخیص دادیم یعنی تب کردن، سپس سرفه‌های خشک و تنگی نفس، قرنطینه کردن خود در منزل در یک اتاق و به‌دوراز دیگران و در صورت تشدید تنگی نفس مراجعه به مراکز درمانی.

توصیه می‌شود بین اضطراب مفید (کارساز) و اضطراب غیرمفید (نگران ساز) تفاوت بگذاریم.

اضطراب مفید (کارساز) سبب افزایش انگیزه برای روبرو شدن با مشکلات و تهدیدهای زندگی است برای مثال نگرانی درباره بیماری قلبی، تغییر در عادات غذایی ما را به دنبال دارد یا برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ویروس کرونا دستان خود را مرتب می‌شوئیم.

اضطراب نگران ساز یعنی فکر کردن زیاد درباره ابتلا به این بیماری و عوارض آن به بدترین شکل ممکن که باعث اضطراب شدید، درماندگی و ناتوانی در اقدام کردن و یا دست زدن به رفتارهای نامتعارف می‌شود. هرچند بررسی اخبار و اطلاعات مربوط به کرونا در کوتاه‌مدت تا حدی به کاهش اضطراب ما کمک می‌کند ولی افراط در آن و تبدیل شدن آن به یک رفتار اجباری و وسواس گونه سبب افزایش فشار روانی و نگرانی می‌شود.

اطلاعات و اخباری که توجه ما را به خود جلب کنند به شکلی ناپیدا و در پس ذهن ما به‌طور مکرر توسط مغز مورد پردازش قرار می‌گیرند و رفتارها و واکنش‌های عاطفی ناسازگارانه‌ای را به وجود می‌آورد برای مثال ناامیدی، غمگینی یا بی‌قراری.

این اطلاعات حتی می‌تواند در قالب رؤیاهای ترسناک و خوفناک سر برآورند و بهداشت خواب ما را به هم بریزند. **یادمان باشد که اضطراب دشمن سیستم ایمنی بدن است و آن را ضعیف می‌کند.**

از جستجوی علائم و نشانه‌های بیماری در خودمان دست برداریم؛ چک کردن دمای بدن، شمردن تعداد سرفه‌ها، حبس کردن نفس در سینه تا ده ثانیه؟! انجام این اعمال به دلیل ویژگی اطمینان بخشی و آرام‌سازی، باعث تداوم این رفتارها می‌شوند که نتیجه‌ای به‌غیر از برگشت استرس و اضطراب و انجام دوباره و دوباره آن رفتارها ندارد. در اینجا دیگر ما در دام بیماری و سواس و خودبیمارپنداری و عوارض منفی افتاده‌ایم.

۱. همچنین دنبال کردن اخبار و اطلاعات به‌ویژه اخباری که جنبه ژورنالیستی و هشدار، وخامت و خطر دارند مغز ما را با انبوهی از اطلاعات و تصاویر ترسناک مواجه می‌کند که نتیجه آن دستور مغز برای فعال‌تر شدن سیستم سمپاتیک، افزایش ضربان قلب، تند شدن تنفس، افزایش فشارخون، گشاد شدن مردمک‌های چشم، گوش‌به‌زنگی زیاد، دلهره و ترس و مجموعه‌ای از واکنش‌های فیزیولوژیک و روانی است که در بلندمدت آسیب‌زننده خواهند بود.

۲. جستجوی افراطی اطلاعات و مشاهده اخبار درباره یک موضوع واحد یعنی در حال حاضر همان بحران ویروس کرونا، سبب بلا تکلیفی، سردرگمی و آشفتگی و نگرانی بیشتر می‌شود؛ بنابراین کسب خبر از منابع علمی موثق راهی است برای خروج از ابهام و کاهش استرس و اضطراب. با این حال توصیه شده است حتی دفعات چک کردن اخبار از منابع اطلاعاتی معتبر نیز باید کاهش پیدا کند؛ فقط روزی یک یا دو بار و نه بیشتر.

۳. به خاطر داشته باشیم که مهم‌ترین مسئله توجه به هشدارهای بهداشتی و روش‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری ویروس کرونا است.

تنفس عمیق

دقت کنید که در شرایط فشار روانی و اضطراب، آهنگ تنفس کردن ما تغییر می کند و به صورت تند و کوتاه می شود نتیجه آن تپش قلب، سردرد، استرس و اضطراب است. اگر آهنگ تنفس ما طبیعی شود، از طریق پیغام جدیدی که به مغز می رسد، استرس و اضطراب ما کاهش می یابد چراکه بدن دیگر در وضعیت جنگ و گریز و فعالیت بیش از اندازه سیستم سمپاتیک قرار ندارد. پس در مواقعی که به دلیل فکر کردن به کرونا و دیدن و شنیدن اخبار آن به ناگهان استرس و اضطرابتان بالا می رود بهترین کار این است که با نفس های عمیق و تنظیم مجدد دم و بازدم، آن را کاهش دهیم. برای این کار ابتدا ترجیح بر این است که چشم هایتان را ببندید، از بینی به آرامی نفسی عمیق بکشید تا ریه هایتان پر از هوا شود، سپس آن را به آرامی و از راه بینی خارج کنید. این کار را سه تا پنج بار تکرار کنید تا آرام شوید.

ورزش

۶. جالب است بدانید، ورزش کردن نیز باعث آرامش می شود چراکه آدرنالین اضافه تولیدشده ی ناشی از استرس و اضطراب را مصرف می کند و در نتیجه بدن را به سمت آرامش سوق می دهد. پس روزی دو بار هر بار ۵ تا ۱۰ دقیقه ورزش کنید.

درد و دل با دوستان

یکی دیگر از نکات مهم در این روزها این است که خود را ایزوله و به‌دوراز دسترس دیگران نکنیم. تحقیقات زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد افرادی که در شرایط دشوار کسانی را دارند که با آنها درد و دل کنند و به‌عبارت‌دیگر از شبکه حمایتی مفیدی برخوردارند کمتر در شرایط استرس و فشار روانی آسیب می‌بینند؛ بنابراین از طریق **تلفن و یا مکالمه تصویری در این روزها به‌ویژه در ایام نوروز با نزدیکان و دوستان خود در تماس باشید**. نکته مهم این است که مکالمه شما نباید درباره کرونا باشد و اگر هم ناگزیر به آن رسیدید، فرمان ایست رو صادر کنید. صحبت کردن با دیگران سبب دور شدن ذهن شما از کرونا و افزایش خلق و روحیه‌تان می‌شود. آن را حتما امتحان کنید.

۷. به یاد داشته باشید از صحبت کردن با کسی که فقط می‌خواهد درباره کرونا صحبت کند و بیانی همراه با هیجان و اغراق دارد، پرهیز کنید

۸. نوشتن یکی از اقدامات خوب برای کنترل میزان استرس و اضطراب و کم کردن نگرانی‌هاست. روشی ساده ولی بسیار مؤثر. در طی روز مدتی را برای نوشتن نگرانی‌ها و خصوصی‌ترین احساسات و افکار خود درباره ویروس کرونا و ترس‌های مرتبط با آن اختصاص دهید. حتی اگر درباره این بیماری و عوارض آن تصاویری به ذهنتان می‌آید آن‌ها را با کلمات توضیح دهید و بنویسید. با نوشتن افکار و نگرانی‌ها حس کنترل و آرامش بیشتری کسب خواهید کرد (تحقیقات زیادی در اثبات اثربخش بودن این روش وجود دارد)

خواب و رژیم غذایی مناسب

به اندازه‌ای که محققان خواب توصیه می‌کنند بخوابید. انجام کارهایی که از آن‌ها لذت می‌برید و رژیم غذایی سالم را فراموش نکنید.

۱۰۱. افکار "فاجعه ساز" را در ذهن خود شناسایی کنید. برای این کار باید افکار خود را در طی روز مرور کنید و آن‌هایی که ویژگی فاجعه سازی و اغراق آمیز بودن دارند جدا کنید، سپس به آن‌ها این لقب را بدهید که این‌ها فقط "یک فکر" هستند و قرار نیست چیزی را که به آن فکر می‌کنیم در واقعیت نیز رخ دهد. شما قبلاً نیز این تجربه را بارها داشته‌اید که برخلاف تصورتان شرایط به خوبی پیش رفته است.

۱۱. در نهایت به جای افکار بدبینانه، فاجعه ساز و منفی‌گرایانه، افکار واقع‌بینانه و مثبت را جایگزین کنید. برای مثال بجای این فکر که "به کرونا مبتلا می‌شوم و می‌میرم"، بگویید "اگر دست‌هایم را به‌طور مرتب بشورم و دستم را به‌طرف صورتم نبرم، مبتلا نخواهم شد" و "چقدر خوب که با این روش ساده و بهداشتی می‌توان جلوی آن را گرفت".

به مکالمات و پیام‌هایی که در شبکه‌های مجازی و یا از طریق سیستم پیامک ردوبدل می‌کنید کمی دقت کنید. اگر اکثر آن‌ها شامل خبر و فیلم کوتاه و توصیه و رعایت اصول بهداشتی و روش‌های پیشگیری و درمان درباره کروناست، آنچه نصیب شما می‌شود اشتغال ذهنی بیشتر با کرونا و تداوم این موضوع در ذهن شماست که در نهایت تبدیل به "افکار فاجعه‌آمیز" درباره آن می‌شود.

پس لطفاً دقت کنید که با چه کسی و درباره چه چیزی در حال گفتگو هستید.

۲۱. به یاد داشته باشیم که با یاد خداوند دل‌ها آرام می‌شود؛ با تمام قلب متوجه او و عظمتش، علم و آگاهی‌اش، و حاضر و ناظر بودنش باشیم.

جمع بندی تکنیک ها

۱. رد شدن از اخبارهای کرونایی در فضای مجازی
۲. حرف نزدن در مورد کرونا
۳. ایجاد جو خانوادگی صمیمی
۴. تماشای فیلم
۵. گوش دادن موسیقی
۶. بازی های فکری (شطرنج، جدول و ...)
۷. ورزش کردن (۲ بار در روز، ۵ تا ۱۰ دقیقه)
۸. تنفس عمیق (۳ تا ۵ بار)
۹. نوشتن افکار و احساسات
۱۰. زنگ نگرانی (۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز)
۱۱. تکنیک استاپ یا ایست

{ زیباترین قسم سهراب سپهری: }



به حباب نگران لب یک رود قسم

و به کوتاهی آن لحظه سادی که گذشت

غصه هم میگذرد

آنچنانی که فقط خاطره ای خواهد ماند

لحظه هاعریانند

به تن لحظه خود، جامه اندوه میپوشان هرگز...!!

با تشکر از صبر و حوصله شما

بزرگواران

