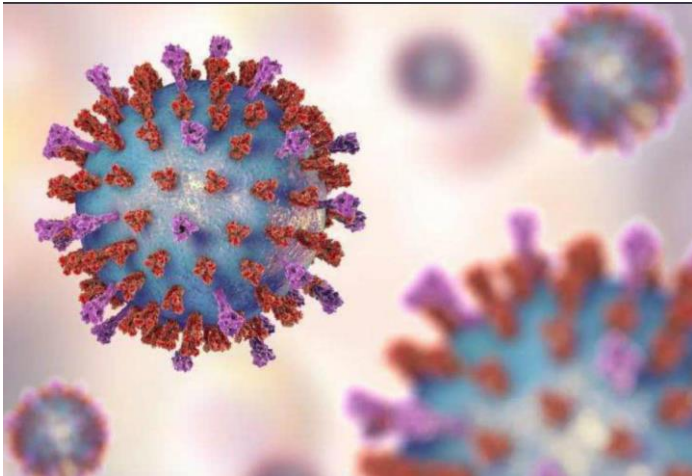


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



کروناویروس جدید ۲۰۱۹
کنترل و سواست در همه گیری ویروس کرونا



مهدی نعیم

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

در شرایط شیوع ویروس کرونا بدتر شدنِ وسواس، طبیعی است

شرایط کنونی، سطح اضطراب همه مردم را بالا برده است.

وقتی مضطرب هستم، بدنم در حالتی قرار می‌گیرد که انگار یک ببر تیزدندان در نزدیکی من به کمین نشسته است.

در این شرایط، آستانه مغز برای محافظت از من، پایین می‌آید و هر تحریکی را تهدید تلقی می‌کند. یعنی در شرایط

نگرانی، مغز هر عامل کوچکی را تهدیدی برای من می‌داند و به من فرمان می‌دهد از آن دوری کنم

همه این‌ها منجر به تشدید اختلال و سواس می‌شود و:

• فکرهای آزاردهنده و مزاحم بیشتر به سراغم می‌آیند

• اضطرابم بیشتر می‌شود

• احساس می‌کنم اجبار بیشتری برای انجام رفتارهای ناشی از سواس دارم

• اکنون فهمیده‌ام و مطمئن هستم که در شرایط همه‌گیری ویروس کرونا، همه این‌ها طبیعی هستند.

دانستن این موضوع، گام نخست در کنترل و سواس به شمار می‌آید.

افکار ناخواسته و مزاحم آمدند؟ من آماده‌ام!

وقتی افکار آزاردهنده و سواس به مغزم خطور می‌کنند، اضطرابم را افزایش می‌دهند.

اما من با آرامش می‌نشینم، به پشتی مبل تکیه می‌دهم و به این افکار می‌گویم:

«ای اختلال و سواس! منتظرت بودم! نه تنها از آمدنت ناراحت نیستم، بلکه آماده مبارزه با تو هستم.

تو فرصت بزرگی به من داده‌ای تا آنچه درباره مواجهه با افکار مزاحم و پاسخ به آن‌ها یاد گرفته‌ام را یک بار دیگر به کار ببندم.»

وقتی با استفاده از تکنیکِ «مواجهه با افکار ناخواسته و پاسخ به آن‌ها» کنترل و سواس انجام می‌دهم، مانند این است که با نورافکن وارد یک اتاق تاریک شده‌ام: دیگر تاریکی معنایی ندارد.

اگر تلاشم گاهی موفق نیست، ناامید نیستم و دوباره سعی می‌کنم؛ آن قدر ادامه می‌دهم تا به افکار آزاردهنده غلبه کنم

نمی‌دانم کدام افکارم طبیعی و کدام ناشی از وسواس است؟

همه مردم در شرایط همه‌گیری ویروس کرونا تلاش می‌کنند بهداشت و نکات پیشگیری را بیشتر رعایت نمایند.

من که به اختلال وسواس از نوع نظافت و پاکیزگی مبتلا هستم، به سختی می‌توانم تشخیص دهم این فکری که سراغم آمده واقعاً به دلیل آلوده بودن یک جسم است یا فقط یک فکر مزاحم و غیرمرتبط با سلامت همگانی است.

تعریف رفتار طبیعی شستشوی دست در شرایط کنونی بسیار دشوار است، چون در حال حاضر تعداد دفعات شستن دست همه مردم، همان قدر زیاد است که من در زمان اوج اختلال وسواس خودم انجام می‌دادم.

کارهایی که امروز انجام می‌دهم مانند:

شستشوی زیاد دست،

ضد عفونی کردن دستگیره چرخ دستی فروشگاه

رعایت فاصله فیزیکی از دیگران

چندی پیش یک رفتار وسواسی به شمار می‌رفت.

من سعی می‌کنم نکات بهداشتی را بیشتر از آنچه توصیه شده است، انجام ندهم.

اگر در جایی به رعایت یک متر فاصله فیزیکی توصیه شده است و در جای دیگر می‌خوانم دو متر، رفتار وسواسی به خرج نمی‌دهم. بلکه از دید خودم یک عدد مناسب مثلاً یک و نیم متر فاصله فیزیکی را در نظر می‌گیرم.

سخت است در این روزها بگوییم کدام کار ناشی از وسواس و کدام کار طبیعی است. با وجود این، بعد از انجام هر کاری، از خودم می‌پرسم: «این کار را به خاطر رعایت بهداشت انجام دادم یا به خاطر اختلال وسواس؟»

تلاش نمی‌کنم کامل و بی‌عیب باشم

هیچ فردی وجود ندارد که بتواند همه کارهایش را بی‌نقص انجام دهد.

یادم باشد، با کمال‌گرایی نمی‌توان جلوی عود اختلال وسواس در شرایط شیوع ویروس کرونا را گرفت و از سوی دیگر، کامل و بی‌عیب بودن، امری غیرممکن است.

اگر کمال‌گرا باشم، فراموش می‌کنم با هجوم افکار ناخواسته ناشی از وسواس، مبارزه کنم و بدین ترتیب دوباره رفتارهای ناشی از وسواس را آغاز می‌نمایم.

در هنگام همه‌گیری ویروس و لزوم رعایت بیشتر بهداشت، این میل به کمال‌گرایی، یک بخش جدانشدنی از اختلال وسواس محسوب می‌شود.

با تمام قدرت، اراده خود را تقویت می‌کنم؛

با همه وجود می‌پذیرم که کاستی و عیب، اجتناب‌ناپذیر است.

من کمال‌گرا نیستم!

این جمله‌ها تضمینی برای حال خوب من هستند؛ ضمانتی برای اجرای تکنیک مواجهه با افکار ناخواسته و پاسخ به آنها

با خودم مهربان هستم، مهربان‌تر از قبل

می‌دانم مغز من و همه افراد مبتلا به وسواس نسبت به شناسایی سیگنال‌های خطر بیش از حد حساس است و به آن‌ها واکنش افراطی نشان می‌دهد.

پس درک می‌کنم وقتی شیوع ویروس کرونا برای سایرین در حکم یک بحران است، به چشم من مانند فاجعه به نظر برسد.

اکنون که این مساله را درک کرده‌ام: با خودم مهربان هستم، مهربان‌تر از قبل.

شرایط کنونی برای همه بسیار دشوار و مبهم است. مسایل ناشناخته زیادی برای همه وجود دارد. هر چقدر با خودم مهربان‌تر باشم و کمتر از خودم انتقاد کنم، قوی‌تر می‌مانم و زودتر به شرایط خوب خودم برمی‌گردم

راحت و آسوده

با خواندن این راهکارهای موثر برای کنترل وسواس، آسوده‌تر شدم. دوباره با آرامش می‌نشینم و به پشتی مبل تکیه می‌دهم!

{ 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

