

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۱۲ تیر ماه ۱۳۹۹

به نام خداوند بخشنده و مهربان

اضطراب، چگونه راه را برای کرونا باز می کند؟

یک متخصص اعصاب و روان با اشاره به استرس ناشی از شیوع کرونا، اظهار کرده است: استرس ناشی از کرونا و ویروس، می تواند منجر به تشدید مشکلات نوروتیک افراد شود یعنی اگر افرادی زمینه اختلالات و سواس را داشته باشند طبیعی است با شیوع این بیماری، اختلال و سواسی آنها تشدید شود.



باید بدانیم زدن ماسک بدون رعایت کردن برخی اصول و نکات بهداشتی در برابر پیشگیری از ویروس کرونا هیچ فایده ای ندارد.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۱۲ تیر ماه ۱۳۹۹

در خصوص عدم اعتقاد برخی افراد به استفاده از ماسک یا ابتلا به کرونا، باید گفت: علت‌های مختلفی برای اینگونه عقیده‌ها وجود دارد؛ گاهی اوقات ممکن است این رفتار ناشی از عدم آگاهی، مسائل فرهنگی و یا بدبینی باشد.

این رفتارها می‌تواند باعث انکار تاثیرگذاری موارد توصیه شده شود، اما پاک کردن صورت مسأله، نگرش بسیار بدی است.

در حال حاضر بیماری ناشی از کرونا فراگیر است و قابل انکار نیست و همه عواقب آن را می‌بینند و شاید در سالهای اخیر چنین معضلی در سطح عملکرد افراد تأثیرگذار نبوده است.

با اشاره به ادعای برخی افراد مبنی بر اینکه افراد خوش‌بین به کرونا مبتلا نمی‌شوند، باید گفت: این خوش‌بینی یا مثبت‌اندیشی برخی افراد، نگرش غلطی است و اگر ادامه یابد می‌تواند آسیب‌زایی به فرد، خانواده و جامعه وارد کند. زمانی که جامعه‌ای به یک روش رفتاری عادت می‌کند، تغییر رفتار مشکل است؛ طبیعی است برخی از مردم محتاط‌تر هستند یا آگاهی بیشتری دارند اما همه مردم باید بدانند این بیماری خطرناک است و می‌تواند گریبان‌گیر اعضای خانواده آن‌ها شده و حتی منجر به فوت شود.

نمی‌شود با خیال راحت به آغوش این بیماری رفت؛ بیماری‌ای که هنوز رفتارهای

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۱۲ تیر ماه ۱۳۹۹

آن مشخص نیست و ممکن است در افراد سالم نیز مشکل ایجاد کند. مردم نباید فکر کنند که اگر تغذیه خوبی دارند و سالم و قوی هستند، دچار مشکل نمی شوند. در حال حاضر بسیاری از افرادی که سالم و بدون مشکل هستند نیز در بیمارستانها بستری اند.

این بیماری در برخی از افراد که بیماری زمینه‌ای هم نداشتند، فوق‌العاده شدید بوده است. بنابراین، این بیماری ناشناخته است و می‌تواند عواقب سنگینی برای خانواده‌ها داشته باشد.

درست است که خبرهای امیدوارکننده‌ای در خصوص تولید واکسن در ماه‌های آینده وجود دارد اما تا واکسن به دست ما برسد زمان می‌برد بنابراین تا آخر سال جاری با بیماری درگیر هستیم و باید همه مواظب باشیم تا با رعایت نکردن، دچار مشکل نشده و یا عزیزانمان را از دست ندهیم.

استرس ناشی از کروناویروس، می‌تواند منجر به تشدید مشکلات نوروتیک در افراد شود یعنی اگر افرادی زمینه اختلالات وسواس را داشته باشند طبیعی است با شیوع این بیماری، اختلال وسواسی آنها تشدید شود. شیوع کرونا می‌تواند منجر به تشدید ناراحتی اعصاب و روان افرادی شود که اضطراب یا افسردگی دارند.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۱۲ تیر ماه ۱۳۹۹

داشتن اطلاعات صحیح می تواند به افراد کمک بسیاری کند و مطالعه منابع موثق، بهترین راه مقابله با استرس این بیماری است.

بیماری های روان پزشکی مانند اضطراب و افسردگی می توانند سیستم ایمنی بدن را تضعیف و بدن را در مواجهه با ویروس ها و بیماری های عفونی ضعیف کنند. تضعیف سیستم ایمنی بدن به دلیل اختلالات روان پزشکی مختلف، می تواند به تشدید بیماری کمک کند و داشتن روحیه خوب، ورزش کردن، درمان بیماری های زمینه ای، دریافت اطلاعات صحیح و رعایت بهداشت نیز می تواند به جلوگیری از ابتلا به بیماری و قوی شدن سیستم ایمنی بدن کمک کند.

یکی از علت هایی که برخی افراد نمی توانند از ماسک استفاده کنند یا زدن ماسک برای آنها سخت است، اضطراب است؛ کسانی که اضطراب دارند به دلیل اینکه نفس آنها تند و بیش از حالت عادی می شود، در فضای ماسک احساس خفگی می کنند.

با تاکید بر لزوم کاهش اضطراب، درمان بیماری زمینه ای اضطرابی و آموزش ریلکسیشن می توانیم به خودمان کمک کنیم. البته برخی هم احساس می کنند با زدن ماسک احساس خفگی می کنند و نمی توانند نفس بکشند در حالی که ماسک تنها جریان هوا را کند می کند.

همه باید بدانیم عواقب رفتارهایمان گریبان گیر خود مان و دیگران می شود.

یک خطای انسانی ممکن است جان ده ها نفر را به خطر بیندازد.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۱۲ تیر ماه ۱۳۹۹

خطای یک نفر می تواند کل جامعه را تحت تأثیر قرار دهد بنابراین علاوه بر محافظت از خود باید با جلوگیری از انتشار قطرات تنفسی از ابتلای دیگران، سالمندان و افراد مستعد خطرات این بیماری پیشگیری کنیم.

بزرگ ترین اشتباه هنگام استفاده از ماسک

یکی از بزرگ ترین اشتباهات در صورت احساس ناراحتی هنگام استفاده از ماسک این است که آن را زیر بینی خود می کشند یا کاملاً از صورت خود پایین آورده و زیر چانه هایشان قرار می دهند تا کمی راحت نفس کشیده و استراحت کنند.

به گفته متخصصان پس از پوشیدن ماسک و خروج از خانه به هیچ وجه نباید به ماسک خود دست بزنید و آن را جابه جا کنید.