

به نام شفا دهنده دردها و آرامش دهنده قلبها

کرونا، استرس و راه‌های مقابله

در ماه‌های اخیر، وجود ویروسی ناشناخته، جدید و کشنده موجب شد تا شرایطی خاص و پر استرس بر جهان حاکم شود. ویروسی که به راحتی در مدت زمان کوتاهی قادر است زندگی انسان‌ها را تهدید کرده و به خطر اندازد و اینکه انسان تا کنون نتوانسته درمان خاصی در مقابل آن برای محافظت از خود انجام دهد، همین ناتوانی موجب شده است تا استرس و نگرانی گسترده‌ای در دنیا بوجود آید.



این ویروس فقیر و غنی و قوم و ملیت خاصی را در بر نمی گیرد و جهان شمول شده است و با حالتی تصاعدی و با سرعت بالا پراکنده شده و شیوع پیدا کرده است. این سرعت انتشار و عدم توانایی در درمان و کنترل آن، استرس و اضطراب بالایی را ایجاد کرده است؛ اضطرابی که حالتی مبهم و ناخوشایند از هراس و نگرانی است. درباره وقایعی که امکان دارد اتفاق بیفتد و این موضوع موجب شده تا انسان را بیشتر متوجه قدرت لایزال الهی کرده و جویای مدد از یگانه خالق هستی کند. همواره میزان کمی از استرس می تواند در رفتار ما نوعی موتور محرکه محسوب شود که عاملی موثر در پیشرفت و انجام امور است و ما را در رسیدن به هدفمان کمک می کند. اما از سوی دیگر می تواند موجب تغییرات بدنی شود که آمادگی ما را برای موارد اضطرابی به صورت پاسخ جنگ یا گریز فراهم کند و در واقع پاسخی است که انسان در حالت تهدید سلامت جسمی یا روانی از خود نشان می دهد و برای مقابله با موقعیت ناخوشایند عمل می کند. ترشح هورمون کورتیزول از غدد فوق کلیوی موجب آزاد شدن بیشتر چربی ها و پروتئین ها شده و در افزایش انرژی ما و مقابله با استرس نقش مهمی ایفا می کند. استرس روانی معمولاً با شرایط اجتماعی ناگوار، رویدادهای ناخوشایند زندگی و یا گرفتاری های روزمره ارزیابی می شوند که با مسائل تندرستی ارتباط دارند، این استرس می تواند در مدت زمان طولانی اختلال در عملکرد سیستم ایمنی را موجب شده و باعث ایجاد بیماری های سختی در انسان شود. همچنین با کند کردن فعالیت گوارشی در زمانی که خون در مغز، قلب، دست و پاها جاری است می تواند مشکلات معده ای و روده ای ایجاد کند. این حالت آماده باش و دفاعی در بدن می تواند در نهایت به ضعف سیستم ایمنی منجر شده و بدن را برای ابتلا به بیماری ها مستعد کند.

در شرایط کنونی باید هوشیارانه و با حفظ آرامش و شکیبایی تنش‌های حاصله از این استرس را کنترل و دفع کنیم. در این میان گروه‌های آسیب‌پذیری که بیشتر در معرض آسیب‌ها و تنش‌های این ویروس قرار دارند، کودکان و سالمندان هستند که حمایت و توجه بیشتری را می‌طلبند و شرایط حساس‌تری نسبت به دیگران دارند. آنها نیاز به محیطی آرام و بدون استرس دارند. توانایی سیستم ایمنی برای مقابله با بیماری‌ها در نوجوانی افزایش می‌یابد ولی بعد از ۲۰ سالگی افت می‌کند و این روند تا ۵۰ سالگی سیر کاهشی دارد که در اثر کاسته شدن برخی هورمون‌ها در بدن است و مقاومت ما را در برابر بیماری‌ها کم می‌کند.

توجه به بهداشت روانی در کنار بهداشت جسمی می‌تواند جوی سالم را برای گذری امن آماده کند.

جستجو و پیگیری‌های بیش از حد، در پی اطلاع از آمار و ارقام لحظه به لحظه مرگ و میرها نباشیم تا فضایی پر تنش و مملو از فشار روانی را برای خود و عزیزان مان فراهم نکنیم و از گزارشات و اخبار منفی که جوی استرس‌زا را ایجاد می‌کند پرهیز کنیم. باید بپذیریم که موضوع بیماری و خطر آن جدی است ولی می‌تواند همچون بیماری‌ها و خطرات دیگر قابل پیشگیری و مدیریت باشد و راه حل و درمانی برای آن به دست خواهد آمد. البته که برخی مسائل در این ویروس در اختیار ما نیست، پس به سراغ رفتارهایی برویم که قابل کنترل و در اراده ماست، مثل رفتارهای خود مراقبتی، رعایت بهداشت فردی و کنترل و مدیریت هیجانی و تماس و ارتباط با دیگران است.

از واقعیت مسئله فرار نکنیم و بر عکس با شناخت خوب و صحیح از آن، افکار و احساسات مقابله‌ای و مفید را بکار ببریم. ولی از تمرکز بیش از حد و وسواس گونه‌ای که

اضطراب را افزایش می دهد پرهیز کنیم، فقط با این تفکر که بهترین کار و رفتار در شرایط فعلی چیست به مقابله و دفع آن پردازیم.

سبک زندگی سالم را در شرایطی که رفتارهای عادی و روزمره ما محدود و کنترل شده است انتخاب کنیم. تغذیه مناسب و صحیح، خواب و استراحت به موقع، ورزش و حرکات بدنی، ایجاد فعالیت های پرنشاط و سرگرم کننده ای که منجر به شادی و آرامش برای خود و اعضای خانواده می شود را انتخاب کنیم.

مطالعه مطالب آرامش بخش و خواندن کتاب که بر انبساط فکری و کاهش تنش منتهی می شود توصیه می گردد.

مثبت نگری و توجه به جنبه های خوب زندگی و تمرکز بر داشته هایمان، لذت در کنار عزیزان مان بودن و شکر گزار این نعمت بزرگ باشیم .

زمانی که افکار منفی سراغ تان می آیند
این که به آن ها توجه نکنید کافی نیست
بلکه باید آن ها را با افکار مثبت جایگزین کنید
"جول اوستین"

برای آرامش و سلامتی خود دعا کنیم. دعا کردن موجب اتصال ما به قدرت لایزال الهی است که آرامش و روحیه خوب را در ما تقویت می کند .



ارتباط با افراد شاد، مثبت نگر،

خوشبین و شوخ طبع، مقاومت روانی ما را تقویت می کند. روابط با دوستان و حمایت‌ها و همدلی‌های اجتماعی در مصونیت ما در برابر استرس کمک شایانی می کند برعکس پرهیز از ارتباط و صحبت با افراد غمگین و دلسرد، چون که استرس و ناامیدی را به همراه دارد. از تلقین و یادآوری اینکه سالم، قوی و شاد هستیم و آمادگی مقابله با هر سختی و دشواری را داریم استفاده کنیم. این فرمان موجبات تقویت روحیه مثبت و مقاوم را در ما فراهم می کند.

به هیجان‌ات منفی اجازه رشد و گسترش ندهیم و با تقویت سیستم ایمنی به جنگ ویروس برویم. خشم و ناامیدی کمکی به ما نخواهد کرد، خنده و نشاط می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کند. اگر افراد به جای خشم و تند خویی، جسور باشند و به جای عکس‌العمل‌های انفجاری گفت‌وگو کنند، می‌توانند مشکلات، عواقب و بیماری‌های ناشی از استرس زیاد را کاهش دهند.

در اوقات فراغت در کنار اعضای خانواده به انجام کارهای عقب افتاده پردازیم. در شرایطی که در قرنطینه خانگی هستیم مدیریت و برنامه‌ریزی کارهای همیشگی مان را حفظ کنیم و کارهای عادی را طبق روال قبل با حفظ برنامه صحیح خواب و تغذیه انجام و آن را دچار تغییر و تحول و بی‌نظمی نکنیم.

به خودمان و اعضای خانواده گوشزد کنیم که انسان موجودی هوشمند و توانمند است و قدرت مقابله با مسائل و کنترل شرایط سخت را دارد.

برای کودکان بیشتر وقت بگذارید و نگرانی و استرس را با توجه به توان کمی که آنها برای شرایط سخت دارند انتقال ندهیم. سالمندان در بین اعضای خانواده هم از نظر جسمی هم از نظر عاطفی - روانی آسیب پذیرترند، سعی کنیم بیشتر به همدلی و مراقبت و ملاحظت با آنها پردازیم.

