

## کرونا ویروس (COVID-۱۹)

در جهان امروز ذهن و روان انسان‌ها تبدیل به بستری بکر و مناسب برای انواع کاشت‌ها و برداشت‌ها شده است. به گونه‌ای که اگر کسی بخواهد طرف مقابل‌اش را به‌زانو دریاورد از این ابزار استفاده می‌کند و با به استیصال کشاندن اعصاب و روان او به هدف‌اش دست می‌یابد.

حال تصور کنیم این درهم‌ریختگی اعصاب و روان در سطح گسترده همچون یک جامعه یا کشور و یا قاره باشد، چه بلایی سر آن می‌آید؟ ترس، فوبیا، افسردگی، اضطراب، درماندگی اجتماعی و حتی خودکشی از پیامدهای بلاشک این مسئله هستند.

کرونا ویروس (COVID-۱۹) که مدتی است به تیتراژ تقریباً تمام رسانه‌های خبری دنیا تبدیل شده است و سایه آن بر روان و تن جامعه ایرانی سنگینی می‌کند، قبل از آنکه یک امر پزشکی شایع باشد در چارچوب مفهوم روان قابل درک و بررسی است. چراکه می‌بینیم این ویروس قبل از آنکه جسم‌ها را نابود کند، شناخت و رفتار کشورهای درگیر را به تسخیر خود درآورده است. و بر ذهن و ادراکات آنان اثرگذاری مضاعف داشته است. اساساً در چنین وضعیت‌هایی فرآیندهای عالی روانی همچون قوه تفکر، احساس و ادراک، حافظه، استدلال و حل مسئله مختل می‌شود و تنها چیزی که برای انسان اولویت پیدا می‌کند جان به در بردن است.

با شیوع ویروسی کوچک ولی بسیار پر از تنش و نگرانی متاسفانه موجی از اضطراب فراگیر در جامعه شیوع پیدا کرده است که میزان ابتلا و تسریع انتشار آن چندین برابر ویروس کرونا بوده و اثرات مخرب آن شدیدتر و پیش‌بینی متخصصان بر تاثیر آن در آینده نگران‌کننده‌تر است. ویروس‌ها و باکتری‌ها موجوداتی هستند که طی یک فرایند اپیدمیولوژی، انتشار و کمون و شدت و در نهایت دوره درمان مشخص دارد. در کابوس کرونا ما نگران آینده هستیم. فرزندانمان خواهیم داشت که با این استرس دچار طرحواره‌ها و اضطراب می‌شوند. برای مثال علایم پانیک در این روزها خیلی زیادتر شده است، درد قفسه سینه و تنگی نفس بالاترین شکایت افراد مراجع کننده به مراکز درمانی است. خواب نامناسب ناشی از استرس، تغذیه نامناسب ناشی از استرس و افت عملکرد مناسب به دلیل سرچ در کانالها و گروهها، اخبار ضد و نقیض و... تمام این موارد آینده‌ای نگران‌کننده در حوزه روان را نشان می‌دهد که امیدوار هستیم با کمک روان‌شناسان و اساتید محترم این حوزه بتوانیم بار این مشکل را کاهش دهیم و با آموزش تکنیک‌های آرامش و پذیرش واقعیت به افراد بتوانیم از وقوع واقعه‌ای به نام شیوع کابوس کرونا و اختلالات اضطرابی جلوگیری کنیم.

## پیامدهای روانی کرونا ۲۰۱۹ (COVID-۱۹)

(۱) **استرس:** استرس باعث افزایش احساسات منفی و حساسیت افراد به علائم بدنی می‌شود تا حدی که افراد به صورت افراطی بر علائم بدنی حساس شده و به اشتباه دچار احساس بیماری می‌شوند. مردم ۷۰ درصد اوقات در استرس زندگی

می کنند و زندگی در استرس یعنی زندگی برای بقا. تمام موجودات زنده می توانند استرس های کوتاه مدت را تحمل کنند. بنابراین داشتن میزانی از استرس و اضطراب در شرایط موجود طبیعی است، ولی در صورتی که پاسخ استرسی فعال شود و نتوان آن را متوقف کرد، حالا مستعد بیماری می باشید. چون هیچ موجود زنده ای نمی تواند در این حالت اضطرابی مدت زیادی دوام بیاورد. این یک حقیقت علمی است که هورمون های استرس نظم ژن ها را به هم زده و باعث بیماری می شوند. انسان ها به خاطر اندازه قسمت نئوکورتکس مغزشان قادرند فقط با فکر کردن به مشکلاتشان، پاسخ های استرس زا را فعال کنند، این بدین معناست که افکارمان، هم توانایی این را دارند که ما را بیمار کنند، هم می توانند حالمان را خوب کنند.

در طی شیوع بیماری کرونای (COVID-۱۹) شناخت سطح استرس و نظارت و کنترل آن بسیار مهم است.

واکنش های استرس به ۴ دسته تقسیم می شوند:

- **واکنش های جسمانی:** هنگامی که تحت استرس هستید بدن شما احتمالاً واکنش های زیر را نشان خواهد داد: ممکن است حس کنید انرژی شما کم شده است. همچنین احساس خستگی، مشکلات خواب، سردرد، درد عضلانی، تغییر اشتها، افزایش ضربان قلب یا ناراحتی معده نیز ایجاد می شود.
  - **واکنش های عاطفی:** در شرایط استرس زای شیوع بیماری کرونای ۱۹ واکنش های عاطفی زیر محتمل است: اضطراب، نگرانی، ترس، غم، اشک ریختن، از بین رفتن علاقه به فعالیتهای لذتبخش معمول، احساس سرخوردگی، تحریک پذیری، عصبانیت و یا حس ناتوانی
  - **واکنش های رفتاری:** برخی از ما در شرایط استرس زا، رفتارهایی را آغاز و یا شدت می بخشیم که به سلامت جسمانی ما آسیب وارد می نماید، رفتارهایی که گاهی برای دیگران زیان آور هستند و می بایست متوقف شوند برخی از این رفتارها شامل: وابستگی به نیکوتین، یا الکل، سوء مصرف مواد، قمار، زورگویی، سرزنش دیگران، سرزنش دیگران، گسترش شایعات با نظریه های توطئه و نادیده گرفتن بهداشت و ایمنی عمومی
  - **واکنش های شناختی:** استرس کرونای ۱۹ ممکن است به لحاظ شناختی شما را شکل زیر تحت تاثیر قرار دهد: کاهش توانایی تفکر، مشکلات توجه، مشکلات حافظه، و به یاد آوردن، بزرگنمایی مشکلات موجود.
- این واکنش ها به معنای این نیست که دیوانه شده اید یا کنترل خودتان را از دست داده اید، بلکه واکنش های متداول استرس محسوب می شوند. اینها علائمی هستند که به افراد یادآوری می کنند که می بایست از خودتان مراقبت کنید.

اگرچه استرس در زندگی همه انسانها وجود دارد ولی واکنش افراد نسبت به آن متفاوت است. چون سبکهای مقابله ای افراد متفاوت است. کسانی که از سبکهای مقابله ای سالم و سازگارانه استفاده می کنند شدیدترین استرسها را هم با موفقیت پشت سر می گذارند ولی افرادی هم هستند که سبکهای مقابله ای ناکارآمد دارند نظیر:

- **سبک مقابله ای تسلیم:** که فرد این فکر را می کند که گذر از مراحل سخت زندگی ناممکن است و قرار است تا آخر عمر در این شرایط بحرانی مانده و راه نجاتی وجود ندارد که در نتیجه باعث افسردگی و اضطراب و ناامیدی فرد می شود.
- **سبک مقابله ای جبران افراطی:** که فرد نه تنها شرایط ایمنی توصیه شده برای سلامت ماندن در این شرایط را (استفاده از ماسک و دستکش و بهداشت فردی) رعایت نمی کند بلکه رفتارهای متهورانه غیر لازم و شجاعت نمایی های غیر ضروری را دارد. مثلا قرنطینه خانگی را به تمسخر می گیرد و بیشتر از قبل در اجتماعات حضور پیدا می کند که نه تنها یک رفتار شجاعانه یا قهرمانانه نیست بلکه می تواند آسیب رسان هم به خود و هم اطرافیانش باشد.
- **سبک مقابله ای اجتناب:** در این سبک هم افراد برای اجتناب و فرار از استرس و فشار روانی که به خاطر بیماری حاصل از ویروس کرونا دارند ممکن است گرایش پیدا کنند به یک رفتار لذت بخش آنی که با لذت بردن، غم و غصه و ناراحتی و استرس حاصل از فکر بیماری را نادیده بگیرند. و در حقیقت یک حالت کرختی و سستی داشته باشند تا متوجه هیچ مشکل و بحرانی نباشند مثل پرخوری های افراطی یا انواع اعتیادها و مشروبات الکلی و... که این سبک هم کمک کننده نیست و فرد نمی تواند با این روش صورت مساله را پاک کند و از آن فرار کند بلکه خود همین مسکن های لحظه ای و آنی در درازمدت به مشکل ثانویه تبدیل خواهند شد که نه تنها مشکل اولیه را حل نمی کنند بلکه مشکلی به مشکلات قبلی افزوده خواهد شد.

(۲) **ترس:** ترس ها به شدت به هم وابسته اند: ترس از بیماری کرونا، خود به ترس هایی تازه می انجامد: ترس از جابجایی با وسایل نقلیه عمومی، ترس از سفر، ترس از اماکن شلوغ، ترس از مزاحمت دیگران و بالاتر از همه اضطراب و هراس وجودی یا هستی شناختی.

مردم ایران به دنبال این همه گیری ویروسی در معرض یک تهدید جمعی قرار گرفته اند. این وضعیت ما را با ترس های درونی که معمولا آنها را در جریان زندگی روزمره سرکوب می کنیم، روبه رو می کند. تصویر قدرتمند دروغینی که برای خود ساخته ایم، از هم می پاشد و می فهمیم که به سادگی می توانیم مغلوب یک ویروس بشویم. از طرفی «توهم همه کار توانی» زدوده می شود و ما با این اضطراب عمیق مواجه می شویم که گاهی نمی توانیم کنترل زیادی روی اوضاع داشته باشیم. البته اینها ترس های جدیدی نیستند. همه ما در پنهانی ترین لایه های ناخود آگاهمان این ترس ها را تجربه می کنیم؛ اما معمولا با سازوکارهای دفاعی اجازه ورود آنها را به سطح خود آگاه نمی دهیم. در شرایط بحرانی این سازوکارهای دفاعی را از دست می دهیم و با واقعیت های سهمگینی که همیشه بوده اند؛ اما انکارشان می کرده ایم، مواجه می شویم. البته وقتی از تهدید جمعی صحبت می کنیم، داستان از نظر روان شناختی کمی پیچیده تر می شود. علت آن مسری بودن ترس است. ترس، ترس می آورد و ترس، به تشدید و گسترش ترس دامن می زند. در یک تهدید جمعی مانند اپیدمی ویروسی، پیش از آنکه

ویروس واقعی انتشار یابد، ترس ناشی از آن با سرعت و شدت بیشتری همه گیر می شود؛ یعنی ما اینجا با دو همه گیری مواجه هستیم: همه گیری ویروسی و همه گیری اضطراب. این اضطراب تا حد زیادی سازنده و محافظت کننده است و به احتیاط بیشتر منجر می شود؛ ولی از جایی به بعد آسیب رسان و غیرسازنده می شود.

(۳) **نگرانی:** شاید بارها این عبارت را شنیده باشید که استرس نداشته باشید اما کرونا را جدی بگیرید. اگر بخواهیم به زبان روان شناسی این گفته را ترجمه کنیم، در واقع یعنی "نگرانی مفید داشته باشید اما در دام نگرانی مضر نیافتید." از چه راهی می توان ویروس کرونا را جدی گرفت اما آنقدر در مورد آن دچار استرس و نگرانی نشد که روی سیستم ایمنی بدن، فشار بیش از حد آورد. برای این منظور باید با دو مفهوم نگرانی مفید و مضر آشنا شد.

منظور از نگرانی افکار و تصاویر ذهنی است که به شکل زنجیر وار وارد شده و منجر به اضطراب، دلشوره، استرس و دلواپسی می شوند. این افکار و تصاویر ذهنی همیشه در مورد رویداد یا اتفاقی در آینده نزدیک یا دور هستند. برای نمونه نکنه کرونا بگیرم، اگر کرونا بگیرم و مجبور باشم در قرنطینه بمانم، چه می شود، دارم سرفه می کنم نکنه کرونا گرفته باشم، درجه حرارت بدنم بالا رفته، حتما کرونا دارم و... منظور از نگرانی مفید، آن نوع نگرانی و افکاری است که در نهایت به نتیجه مطلوب فرد ختم می شود. این نوع نگرانی سودمند بوده و فرد را به راه حل منطقی رسانده و علاوه بر این چندان زمان زیادی نمی گیرد و به چیزهایی که در زندگی برای افراد مهم است آسیب نمی رساند. نگرانی مضر دقیقا معکوس این روند را طی می کند. اما مشکل اینجاست که که ذهن ما انسانها به خوبی نمی تواند نگرانی مفید و مضر را از یکدیگر تشخیص دهد. زیرا نگرانی های مضر، ابتدا با لباس نگرانی مفید در ذهن ظاهر می شود و سپس به شکل کاملا موزیانه به نگرانی مضر و مخرب تبدیل می شود.

### تفاوت نگرانی مفید و مضر:

- **واقع بینانه بودن یا نبودن:** نگرانی های مفید همیشه ریشه در واقعیت دارند و شواهدی از زندگی واقعی از آنها حمایت می کند. برای مثال اگر فرد سالمندی که بیمار دیالیزی است و به دلیل داروهایی که مصرف می کند سیستم ایمنی ضعیفی دارد و در محیط آلوده ای نیز زندگی می کند می توان گفت که نگرانی او واقع بینانه است حالا هرچقدر که این نگرانی شدید باشد. اما اگر فرد جوانی که همیشه ورزش می کرده است، در خانه و محیط کار بهداشت فردی را رعایت می کند و تجربه شخصی اش نشان می دهد دیرتر از دیگران به سرماخوردگی و آنفلونزا مبتلا می شده است، فکر کند که مبادا کرونا بگیرم، نگرانی او مضر است زیرا مبتنی بر واقعیت نیست. و تجربه نشان داده است که مردم نمی توانند برای نگرانی هایی که ریشه در واقعیت ندارند کاری بکنند چون عملا مشکلی وجود ندارد.
- **سمت و سو:** همیشه بعد از چند دقیقه نگرانی یک لحظه توقف کنید و از خودپرسید که در طول این چند دقیقه به چیزی رسیده اید؟ اگر به راه حل و برنامه ریزی برای برطرف کردن مشکل رسیدید، نشانه آن است که نگرانی شما مفید بوده است اما چنانچه در طول این چند دقیقه نگرانی شما شاخ و برگ پیدا کرده باشد و به سمت مسائلی رفتند که در ابتدا در مورد آنها نگران نبودید، بدانید که در دام نگرانی مضر افتاده اید.

- **تعداد:** معمولاً نگرانی های مفید و سازنده در مورد یک یا دو مشکل یا مساله هستند اما نگرانی های مضر و غیرسازنده همیشه در مورد مسایل و مشکلات متعدد هستند.
- **حال خوب یا بد:** از آنجایی که نگرانی های مفید به راه حل ختم می شود یا دست کم فرد می تواند با استفاده از آن، برای حل مشکل خود برنامه ریزی کند، مسلماً حالش بهتر می شود و هیجانهای مثبتی را تجربه می کند. البته منظور این است که به آرامش نسبی خواهید رسید. چون به هر حال در دوره ای قرار دارید که سبک زندگی شما باید تا حدودی فرق کند و هرگونه تغییری در ابتدا و قبل از اینکه تبدیل به عادت شود برای ذهن سخت است. در سوی مقابل نگرانی مضر همیشه منجر به بدتر شدن حال فرد می شود و زنجیره نگرانی، دلشوره و اضطراب تکرار می شود. در چنین شرایطی تمام منابع ذهنی و مغزی فرد صرف ترمیم کردن هیجان و احساسات منفی می شود و رمقی برای فرد جهت حل مسائل باقی نمی ماند.
- **سوال و راه حل:** سوالی که در نگرانی های مفید برای فرد در ذهن ایجاد می شود این است که " چه کاری می توانم انجام دهم تا فلان مشکل پیش نیاید." و بعد از سوال به سوی راه حل منطقی و متعادل می روند. اما فرد دچار نگرانی مضر دایم به آن فکر می کند که " اگر فلان اتفاق رخ دهد، چه می شود؟ یا نکند فلان اتفاق رخ دهد." و این سوال مدام به ذهن فرد می رسد و به راه حل ختم نمی شود و سپس فرد دست به افراط می زند و نمی تواند از راه حل های متعادل تری استفاده کند.
- **احتمال:** مشکلاتی منجر به نگرانی مفید می شوند که احتمال رخ دادن آنها متوسط تا زیاد است. در مقابل، مشکلات موجود در نگرانی های مضر، بعید است در دنیای واقعی رخ دهد و احتمال آن پایین است. مسلماً احتمال گرفتن کرونا در مکانهای شلوغ بیشتر است و اگر چنین فکری به ذهن شما برسد نگرانی مفید است اما با شاخ و برگ گرفتن نگرانی احتمال بروز آن کمتر خواهد شد. و طبق پژوهش ها افراد بدون دلیل کرونا نگرفته اند معمولاً بهداشت فردی آنان زیر سوال بوده یا به کرات در معرض ویروس قرار گرفته اند و یا بیماری زمینه ای داشته اند.
- **میزان مصرف انرژی مغز:** با اینکه مغز انسان تنها حدود ۲ درصد از وزن اش را تشکیل می دهد اما ۲۰ درصد از میزان انرژی به دست آمده را مصرف می کند. در شرایطی که فرد درگیر نگرانی مفید یا مضر می شود این میزان افزایش می یابد. اما از آنجایی که نگرانی های مضر ماهیتی تکرار شونده دارند مغز همیشه در حالت آماده باش می ماند و انرژی بدن که به شکل گلوکز در اختیار مغز قرار می گیرد به مدت طولانی مصرف می کند و باتوجه به محدود بودن منابع انرژی در بدن، افزایش مصرف انرژی در سیستم عصبی، منجر به ایجاد کمبود در سایر سیستم های بدنی می شود. یکی از اساسی ترین سیستم های که از این کمبود رنج می برد سیستم ایمنی است.
- **پیشگیری از بروز مشکل:** وقتی نگرانی مفید شروع شد، تا زمانی ادامه می یابد که منجر به راه حل یا پیشگیری از بروز مشکل شود اما نگرانی های مضر تازه از همین جا شروع می شوند. نگرانی های مضر بعد از اینکه فرد به راه حلی رسید و نگرانی مفید تمام شد، شروع به ایجاد مسائل و مشکلات تازه ای می کنند. مثلاً فردی که نگران است مبادا به خاطر لمس

دستگیره در اداره کرونا گرفته باشد، به این راه حل می رسد که دستش را به خوبی با آب و صابون بشورد. این نگرانی مفید اینجا خاتمه یافته اما چند ثانیه بعد به این فکر می کند مبادا با دستم گوشی ام را لمس کرده باشم با اینکه هرگز به خاطر نمی آورد چنین کاری کرده باشد و فرد نامبرده تمام وسایل و شاید کل اتاق را بدون داشتن دلیل منطقی ضد عفونی می کند.

• **فعال و منفعل بودن:** نگرانی مفید در انتها منجر به عملی می شود که می تواند با آن مشکل را حل کند یا اینکه گامی منطقی در جهت برطرف کردن یا پیشگیری از بروز مساله بردارد. از سوی دیگر، از نگرانی مضر فرد تنها در گوشه ای نشسته و در نگرانی فرو می رود یا اینکه به شکل افراطی در گیر راه حل های نه چندان منطقی می شود.

• **تحمل ابهام:** نگرانی مفید معمولاً درباره تعداد محدودی از مشکلات و مسائل است. به همین دلیل فرد راحت تر می تواند برای هریک از آنها راه حل پیدا کند. زمانی که راه حل دست یافتنی شد، ابهام موجود در نگرانی مفید کم می شود و اضطراب کاهش می یابد. در مقابل، به دلیل تعدد مسائل و موضوعات موجود در نگرانی مضر و به دلیل اینکه معمولاً سروته ندارند تمام قضیه از دید فرد در هاله ای از ابهام فرو رفته و اضطراب و دلشوره هم افزایش می یابد. اگر دقت کرده باشید از آنجا که ویروس کرونا جدید است و مشخصات و درمان های احتمالی هنوز چندان مشخص نیستند، خودش می تواند با ایجاد ابهام در ذهن مردم، نگرانی و اضطراب و استرس آنها را بیشتر کند.

• **آینده نگرانی:** اگر توانستید موضوعی که در مورد آن نگران هستید، در زمان حال یا آینده نزدیک گامهای عملی جهت برطرف کردن آن بردارید، بدانید که به احتمال زیاد درگیر نگرانی مفید شده اید. اگر موضوعاتی که شما در مورد آن نگران هستید از آن دسته موضوعاتی است که نمی توان در زمان حال یا آینده نزدیک، برای برطرف شدنش کاری کرد بدانید که در دام نگرانی مضر افتاده اید.

(۴) **وسواس:** از سوی دیگر این ویروس باعث شده تا وسواس گسترش پیدا کرده و افرادی که سابقه بیماریهای وسواسی دارند، وسواس شان تشدید شود، به طوری که این موضوع فعالیت های دیگر آنان را نیز تحت الشعاع قرار داده است. استرس و اضطراب ناشی از این بیماری زندگی عده ای را مختل کرده و خواب و خوراک را از آنها گرفته است. همین امر باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و در نهایت بدن فرد مستعد ابتلا به این بیماری می شود.

وسواس در ابتدا به شکل فکری است. در وسواس فکری معمولاً فکر، تصویر ذهنی یا تکانه ای ناخواسته و مزاحم مدام در ذهن تکرار می شود. مرحله بعدی وسواس، وسواس عملی است که به صورت یک رفتار تکراری و اجباری هدفمند انجام می شود. وسواس عملی برای رهایی از وسواس فکری است. وقتی فردی افکار آلودگی و بیماری به صورت اتوماتیک وارد ذهنش می شوند و او را آزار می دهند. برای نجات یافتن از این افکار مزاحم مجبور می شود دست هایش را با تشریفات خاصی به مدت طولانی شستشو دهد تا راحت شود. محتوای وسواس فکری نسبت به کرونا ویروس، آلودگی، کثیفی، بیماری و در نهایت مرگ است. در واقع ریشه اصلی وسواس فکری ترس از مرگ است.

حال مرز بین شستشوی بهنجار و وسواسی کجاست؟

- افراد وسواسی به شدت کنترل گری می کنند و برای سایر اعضای خانواده مزاحمت ایجاد می کنند. آنها دیگران را وادار به شستشو می کنند.
- ترس از فاجعه دارند. آنها فکر می کنند اگر دستهایشان را شستشو ندهند یک فاجعه ای رخ می دهد.
- مدت و فراوانی شست دستها به شور چشم گیری افزایش یافته است.
- رفتار شستشو تشریفاتی شده باشد. یعنی به ترتیب خاصی حتما باید مراحل شستشو را انجام دهد.
- رفتار شستشو نتیجه نشخوار ذهنی استنه یک محرک بیرونی آلوده. یعنی اینکه فرد نشسته یکهو بلند می شود و دستهایش را می شوید.

نکته مهم: این موارد در شرایط عادی صدق می کند ولی در شرایط غیرعادی مثل امروزه که کرونا ویروس خیلی سریع انتقال پیدا می کند کمی وسواس لازم است.

۵) به احتمال بیشتری بسیاری از افراد قرنطینه شده **پریشانیهای روانی از جمله اختلال استرس پس از سانحه PTSD**

**و افسردگی** را نشان خواهند داد. مطالعات نشان داده که هرچه فرد مدت زمان بیشتری قرنطینه باشد احتمال اینکه علائم PTSD را تجربه کند بیشتر است. بدیهی است که این نشان دهنده این است که جدا بودن از دیگران می تواند باعث ایجاد احساسات منفی شود. شما هرچه بیشتر از زندگی عادی خود جدا شوید، اختلال بیشتری در زندگی تان ایجاد شده و آسیب پذیرتر خواهید شد. حتی نزدیکان و افرادی که ارتباط نزدیکی با مبتلایان به بیماری کرونا دارند نیز دچار سطحی از افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه هستند.

به طور کلی واکنش های طبیعی افراد بعد از قرنطینه می تواند شامل موارد زیر باشد:

- هیجانات درهم و پیچیده مثل احساس رهایی و از قرنطینه در کنار احساس ترس و نگرانی.
- ترس و نگرانی در مورد سلامتی خود و دیگران.
- استرس از چک کردن علائم خود و یا اینکه دیگران علائم شما را چک کنند.
- غم، خشم یا سرخوردگی بخاطر اینکه دوستان یا عزیزانتان از تماس داشتن با شما می ترسند، حتی اگر مشخص باشد که بیمار نیستید.
- احساس گناه بخاطر اینکه قادر نیستید وظایف شغلی یا خانوادگی خود را انجام دهید.

۶) ویروس نوظهور کرونا چنان جسم، روح و روان مردم را نشانه گرفته که حسرت ساده ترین **عادت های عاطفی** همچون روبوسی و دست دادن های معمولی در چشمان نگران همه موج می زند.

ممنوعیت روبروسی و دست دادن یکی از جدی‌ترین هشدارهای پزشکان و کارشناسان بهداشتی برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا این روزها فضای سرما زده زمستانی را چنان سرد کرد که به نظر می‌رسد در کنار نگرانی‌های جسمی، بیماری‌های روحی روانی ناخواسته‌ای نیز ایجاد کند.

شرایط روحی جامعه در حال حاضر به گونه‌ای است که مردم در حسرت دادن‌های معمولی و روبروسی‌های عامیانه ساده‌ای هستند که در مراودات هر روزه از طریق آن گوشه‌ای از محبت و احساساتشان را تخلیه می‌کردند، اما امروز حتی این دست دادن‌های ساده به رویایی برای همه تبدیل شده و در کنارش هم بیم آن می‌رود که با تداوم این جو و فضا این رویه‌های ساده تخلیه احساسی و نشانه‌های محبت برای همیشه از جامعه انسانی ایرانیان رخت بپندد و به عادت بهداشتی و همیشگی تبدیل شود.

هرچند ممانعت دست دادن و روبروسی حتی از سوی نزدیکترین افراد خانواده از زمان ظهور سرماخوردگی و آنفلوآنزا از سوی پزشکان رایج شد، اما این هشدار و توصیه‌های پزشکان نتوانسته بود تاکنون این عادت‌های عاطفی را از جامعه ما حذف کند، اما امروزه وحشتی که کرونا و حاشیه‌های آن آفریده فراتر از تصور است.

جدا از اثرات ترس و اضطراب که اکنون در جامعه شاهد آن هستیم، ویروس کرونا مطمئناً به دلیل ایجاد فاصله میان اعضای جامعه اثرات عاطفی منفی بلند مدت خواهد داشت. در فرهنگ ایرانی بر خلاف فرهنگ غربی ابراز احساسات از طریق حرکات جسمی از جمله دست دادن، روبروسی، در آغوش کشیدن و نوازش بسیار عمیق‌تر است. در زندگی محاوره‌ای جامعه ایرانی بسیاری از تعاملات اجتماعی نیز به صورت جسمی بوده و برخلاف جوامع غربی کمتر از الفاظ استفاده می‌شود. قطع یکباره این فرهنگ می‌تواند بخش از هویت ارتباطی جامعه را مختل کرده و عوارضی همچون گوشه‌گیری و همچنین افسردگی را در درازمدت به همراه داشته باشد. اکنون اقدامات پیشگیرانه کرونایی از ارتباطات عمومی فراتر رفته و نزدیکی اعضای خانواده را نشانه گرفته است و منجر به ایجاد فاصله میان آنها شده است. حتی اگر در کوتاه مدت این ویروس کنترل و درمان شود، اما اثرات جانبی آن تا مدت‌ها بر روابط خانوادگی و اجتماعی باقی خواهد ماند.

### دستورالعمل‌هایی برای خودمراقبتی در مقابل استرس ناشی از بیماری کرونا:

- (۱) سعی کنید حمایت‌های اجتماعی برای خود کسب کنید. این موضوع بدان معنی است که افرادی را پیدا کنید که بتوانید با آنها در خصوص آنچه فکر یا احساس می‌کنید بدون اینکه شما را مورد قضاوت، انتقاد یا سرزنش قرار دهد، صحبت کنید. البته اگر چنین فردی ندارید جای نگرانی نیست و همچنان می‌توانید از دستورالعمل‌های بعدی استفاده نمایید.
- (۲) بدانید آنچه اکنون تجربه می‌کنید، هیجانی طبیعی از انسان بودن شماست. بدن شما به این شکل می‌خواهد از شما محافظت کند، همانطور که طی سالها از اجدادمان محافظت کرده است. زمانی که ما استرس را تجربه می‌کنیم، در واقع بدن انواعی از هیجان‌ها را ایجاد می‌کند. طی سالهای تکامل، خشم یک هیجان دفاعی، اضطراب یک هیجان هشدار دهنده، و ترس یک هیجان بازدارنده بوده است. به این شکل بقای ما تضمین شده است. اینکه شما امروز استرس تجربه می‌کنید، به این



معنا نیست که انسانی غیر طبیعی هستید، بلکه بدن و مغز شما به همان شیوه ای که برای آن تکامل پیدا کرده است رفتار می کند.

(۳) دست از سرزنش، قضاوت یا انتقاد کردن از خود بردارید. بدن شما نمی تواند تفاوت بین یک خطر واقعی یا یک نوع از حمله به خود (مانند انتقاد، سرزنش یا قضاوت) را تشخیص دهد. زمانی که به خودتان حمله می کنید، بدنتان در حالت اضطراری می رود، همانطور که بدن اجدادمان به هنگام مواجهه با یک هیولا به حالت اضطراری می رفت. در این حالت تنها نکته مهم برای بدن، حفظ بقا و عبور از موقعیت اضطراری است که موجب می شود سیستم ایمنی بدنتان در مقابل بیماری تضعیف شود. پس دست از سرزنش خودتان بردارید.

(۴) مجدداً بدانید هیجان های طبیعی انسان بدنتان را تجربه می کنید و نیازی نیست تلاشی بی وقفه برای مبارزه با این هیجان انجام دهید. تحقیق ها نشان می دهد زمانی که ما دست از تلاش برای جنگیدن با هیجانهایمان برمیداریم، بدن به سرعت تشخیص می دهد که موقعیت اضطراری تا حدی رفع شده است و هیجان ها کمتر آزار دهنده می شوند. به زبانی دیگر، هرچقدر بیشتر در تلاش برای رفع این هیجانها باشید، بدن موقعیت را بحرانی تر ارزیابی می کند و شما سطح بیشتری از تنش را تجربه خواهید کرد.

(۵) ایده بر این است که ما انسان ها از قسمت های مختلفی تشکیل شده ایم. ما یک خود مضطرب، یک خود عصبانی، یک خود غمگین، و یک خود شفقت ورز داریم. پرورش خود شفقت ورز موجب می شود تا سیستم تسکین دهنده و خشنودی ما فعال شود. در واقع تحقیقات نشان می دهند مغز ما نمی تواند تفاوت اینکه ما مورد شفقت ورزی از سوی فرد دیگری قرار می گیریم یا خودمان این کار را برای خودمان انجام می دهیم را تشخیص دهد. در هر دو صورت، وقتی ما مورد شفقت ورزی قرار می گیریم سیستم تسکین دهنده و خشنودی ما فعال می شود. خودشفقت ورز نصیحت نمی کند، پیشنهاد نمی دهد، سرزنش نمی کند، قضاوت یا انتقاد نمی کند، بلکه فقط به ما شفقت ورزی می کند. برای پرورش این قسمت از خود راههای متفاوتی وجود دارد، یکی از این راهها نوشتن یک نامه شفقت ورزانه به خود است. برای مثال: خود عزیزم، سلام. می دانم که این روزها، روزهای سختی را تجربه می کنی. این تقصیر تو نبود که چنین مشکلاتی پیش آمد و تو سیل عظیمی از هیجانهای ناخوشایند را تجربه می کنی... به جز نوشتن نامه شفقت ورزانه در طول روز می توان به شیوه های مختلف دیگری از سوی خود شفقت ورزتان با خودتان صحبت کنید. این امر موجب می شود تا سیستم تسکین دهنده و خشنودی ما فعال شود.

(۶) می توانید از برخی تمرینهای توجه آگاهی استفاده کنید که در ادامه به یکی از آنها اشاره می شود. این تمرین ها به نوعی فیزیوتراپی برای مغز هستند. یعنی هدف آنها آرام سازی نیست، بلکه به شما کمک می کند تا قسمتهایی از مغزتان را پرورش دهید که به هنگام تجربه تنش، مناسب ترین پاسخ را به شرایط موجود دهد. نکته مهم این است که این تمرینها را باید در زمانی که بدنتان در حالت آرامش نسبی است انجام دهید، همانطور که گفته شد این تمرینها برای آرام سازی نیستند بلکه برای توسعه قسمتی از مغز شما می باشند. درست همانطور که یادگیری شنا در دریای طوفانی ایده خوبی نیست، انجام این تمرین در شرایطی که سیل عظیمی از هیجان را تجربه می کنید هم مناسب نیست. پس در طول روز زمانهایی که تنش

کمتری را تجربه می کنید را صرف انجام این تمرین کنید تا از مهارت به دست آمده در شرایطی که در تنش بیشتر هستید استفاده نمایید. چشم های خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. سعی کنید همه توجه خود را روی ریتم نفس کشیدن خود معطوف کنید. باهشیاری کامل به این موضوع توجه کنید که قفسه سینه شما با هر دم و بازدم چطور حرکت می کند. ممکن است حواستان پرت شود، فقط سعی کنید دوباره تمرکزتان را روی قفسه سینه خود متمرکز کنید. همینطور که نفس می کشید، متوجه این موضوع باشید که شما دو نفر هستید، یعنی فردی که نفس می کشد و فردی که متوجه نفس کشیدن خود است. چند نفس عمیق بکشید، و مجدداً چشمان خود را باز کنید.

توجه کنید که این تمرین قسمتهایی از مغز شما را برای پاسخ مناسب دادن به موقعیت پرورش می دهد. پس نکته کلیدی انجام دادن هرچه بیشتر تمرین است. هرچقدر در طول روز بیشتر این تمرین را انجام دهید، نتایج سریعتر پدید می آیند. (۷) شادکامی عنصری مهم و تاثیر گذار در ارتقا سلامت روان بخصوص در مواقع بحران، استرس و هنگامی که آستانه تحریک به علت وجود علائم خطر و محرکهای تهدید برونی و درونی بر ارگانسیم انسانی پایین می آید می باشد. در این میان سلیگمن روان شناس و شناخت درمانگر مثبت گرا در عصر جدید بیشترین تاثیر را بر آن حوزه داشته است بیان می دارد که شادکامی شامل زندگی خوشایند و لذت بخش، زندگی با اشتیاق و زندگی معنادار است. مردم زمانی به زندگی خوشایند و لذت بخش می رسند که بتوانند هیجانهای مثبتی را در زندگی تجربه نمایند و نیز مشتاقانه در حوزه های گوناگون زندگی از جمله در کار و سایر جنبه های زندگی عمل کنند و در لذت آن غرق شوند. هیجانهای مثبت در زمان حال به دو دسته لذت بخش ها و مسرت بخش تقسیم می گردند.

- لذت تجربه لحظه ای و کوتاه مدت است که افراد با حواس ۵ گانه آن را حس می کنند مثل بوییدن عطری دل انگیز و یا خوردن غذایی لذیذ یا از راه اکتساب حاصل می گردند مثل مراقبه، ذهن آگاهی، ریلکسیشن و...
- مسرت بخشها فعالیتهایی هستند که افراد میل به انجام آن دارند مثل ورزش، مطالعه و بازی و تحرک

از طرفی برای اینکه بتوانیم شادی را به عنوان رفتاری مصونیت بخش در مقابل استرس های روزمره و بخصوص در بحران کنونی به جامعه اثربخش کنیم باید غالب فعالیتهای در این سه حوزه یعنی زندگی بامعنا، و ایجاد آرامش و معنا بخشی به لحظه ها با باورهای اعتقادی باشد. زندگی لذت بخش از طریق برنامه های طنز تلویزیون، فیلم های سرگرم کننده، دورهمی های اعضای خانواده و مطالعه متون و کتب جذاب و... امکان پذیر می باشد. و در آخر برای اینکه بتوانیم این شادی را تا پایان اپیدمی کرونا پایا و باثبات نماییم باید در یکایک روزهای پیش رو سعی کنیم به فرمول یک به سه برسیم یعنی روزهایمان طوری سپری شود که در مقابل هر تجربه و هیجان منفی حداقل سه تجربه هیجانی مثبت در زندگی خود تجربه نماییم و تنها در این صورت است که شادی اثر زهر آگین استرس ناشی از کرونا را خنثی می نماید.

- (۸) در این میان باید توجه ویژه به افراد مبتلا به وسواس داشت. نکاتی در ادامه برای این افراد آورده شده است:
- طبیعی است که همه ما میزانی از اضطراب را داشته باشیم این افراد باید به خود بگویند: من ممکن است اضطراب زیادی داشته باشم و در این شرایط طبیعی است.

- باید توجه داشت چه چیزی شروع کننده تمیز کردن و شستن است؟ برای رعایت توصیه های پیشگیرانه است؟ یا برای رهایی از افکار مزاحم و اضطراب؟
- تنها باید توصیه ها را انجام داد نه بیشتر و نه کمتر، وقتی آنها انجام شد باید به خود گفته شود کافی است.
- اخبار را تنها یکبار در روز از منبع معتبر پیگیری کرد و از چک کردن مکرر اخبار خودداری کرد.
- به افکار وسواسی نباید توجه کرد فکریهایی مانند آیا درست انجام دادم؟ مدت شستن دستهایم کافی بود؟ سعی شود آنها کنار گذاشته شود.
- میزان خطر را بیش از آنچه هست تخمین نزنید. تعداد زیادی از افراد مبتلا علائم خفیف و متوسط دارند.
- روی موضوع کرونا و نگرانی های آن کمتر تمرکز کنید و سعی کنید خودتان را با کارهای دیگری سرگرم کنید.
- به اکنون و اینجا تمرکز کنید. دائم فکر نکنید چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد.
- سعی کنید عدم قطعیت را بپذیرید. به هر حال همه چیز را نمی توانیم کنترل کنیم.
- در صورت آزار دهنده بودن علائم و ادامه دار بودن آن با پزشک، روان شناس یا روانپزشک مشورت کنید. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می شود.
- ۹) نکاتی در ارتباط با افرادی که دارای افسردگی می باشند: افراد افسرده در این روزها برای پیشگیری از ابتلا اقدامی نمی کنند، اجتناب می کنند و بعضا از بیان آمار تلفات استقبال کرده و اظهار خوشحالی می کنند. رعایت بهداشت و ایمنی را به مسخره می گیرند. این افراد نیاز به کمک دارند تا به آنها گوش داده شود و زمانی را اختصاص دهید و به صحبت های آنها از زندگی کرده و نکرده شان گوش کنید. یادمان باشد این افراد هم در وضعیت بحرانی مستعد آسیب هستند ولی نادیده گرفته می شوند.
- ۱۰) با راهبردهای که در بالا گفته شد خود را به سلاح مهارت مدیریت استرس مجهز کنید و با بیماری کرونا ارتباط برقرار کرده و ان را بشناسید و از منابع معتبر در مورد ان اطلاعات کسب کنید و راهکارهای پیشگیرانه را به کار ببندید و خود را در گیر مواردی که از کنترل ما خارج هستند نکنید و با کمی تغییر در سبک زندگی فعالیتهای روزمره خود را ادامه دهید.

### دکتر اسماعیل سلیمانی

متخصص روان شناسی

دانشیار دانشگاه ارومیه