



در شرایط پر استرس و بحرانی مانند شیوع بیماری کرونا چه کنیم؟

اکثر ما وقتی با اتفاقات و حوادث ناگواری مثل سیل، زلزله، یا از دست دادن عزیزى روبرو می شویم؛ یا احساس کنترل روی شرایط نداریم و اوضاع برایمان غیرقابل پیش بینی میشود؛ مانند مواجهه یا همه گیری ویروس کرونا، دچار استرس می شویم. استرس گاهی نتیجه یک اتفاق مهم و غیرمعمول است و گاهی هم به دلیل انباشته شدن فشارهای کوچک پیش میآید. وقتی احساس میکنیم شرایط برای ما غیرقابل تحمل شده، قادر به مدیریت اوضاع نیستیم و فشار روی ما بسیار زیاد است، ممکن است در بحران باشیم. هر یک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان میدهم. گاهی نشانه های جسمی مانند سردرد، دردهای پراکنده بدنی، مشکل گوارشی، احساس خستگی، کاهش اشتها، بیخوابی پیش میآید و گاهی نشانه های روانی رفتاری مانند احساس ترس و اضطراب، درماندگی، ناامیدی، کرختی و شوکشدن، یا خشم تجربه میشود. آنچه که به ما کمک می کند با استرسها و حوادث سخت کنار بیاییم، «تابآوری» گفته می شود .

«تابآوری» به این معنی نیست که تحت تاثیر مشکلات قرار نمیگیریم و ناراحت نمیشویم، بلکه تعیین میکند چطور با مشکلات کنار بیاییم، از آنها گذر کنیم و سلامت روانمان را حفظ کنیم. انتشار مطالب غیرعلمی و نامعتبر باعث ایجاد ترس و تنش در جامعه و یا بزرگنمایی بی اساس این چالش بهداشتی در جامعه نشویم.

بایدها و نبایدها در شرایط پر استرس

- ✓ اکثر رفتارها و واکنشهایی که افراد در هنگام حوادث و بحرانهای غیر منتظره از خود نشان میدهند، رفتارهایی طبیعی است، به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف، ترسو و یا غیرطبیعی بودن نزنید.
- ✓ از موقعیتهایی که استرس شما را زیاد میکند دوری کنید. برای مثال کمتر اخبار را چک کنید. خواندن اخبار یک یا دوبار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید.
- ✓ از جمعهای پر تنش دوری کنید.



نشریه آموزشی والدین شماره ۲



- ✓ در مورد نگرانیها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.
- ✓ با احساسها و فکرهاى خود نجنگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست. بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید و روی چیزهایی که کنترل دارید تمرکز کنید، نه روی چیزهایی که کنترل ندارید.
- ✓ ساعتی را به دور از فضای مجازی بگذارید و کارهایی که برای شما آرامبخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال نیایش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمی که دوست دارید ببینید.
- ✓ در شرایط بحرانی و بی ثبات، تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.
- ✓ به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک میکند که توان خود را بازیابی کنید.
- ✓ ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیادهروی کنید.
- ✓ از روشهای آرام سازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفسهای عمیق بکشید .
- ✓ در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.
- ✓ از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید. از مواد یا الکل برای سرکوب حس های منفی استفاده نکنید.
- ✓ در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی مین نمیتوانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حسها و شرایط خود ندارید، به پزشک ، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید.
- ✓ در صورت نیاز به کمکهای پزشکی، روانپزشکی و یا روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاهها، بیمارستانها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست مراجعه کنید.