



صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران
معاونت سیاسی

اداره پژوهش‌های سیاسی

کرونا و مدیریت استرس (۱۲)

چگونگی مدیریت استرس ناشی از کرونا

(با چه تکنیک‌هایی می‌توان استرس ناشی از کرونا را مدیریت کرد؟)



فرآورده‌های خبری و تولیدات پژوهشی در بخش‌های زیر قابل دسترس است:

– وب‌سایت خبرگزاری صدا و سیما (سرویس پژوهش) <http://www.iribnews.ir>

پژوهشگر: نرگس شامحمدی

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

- ۲ نکات برجسته
- ۲ مقدمه
- ۲ استرس و چگونگی مدیریت آن
- ۳ انواع استرس
- ۳ برخی از علل استرس
- ۳ آثار منفی استرس بر جسم انسان
- ۳ تکنیک های کاهش استرس
- ۳ راهکارهای مدیریت استرس در دوران کرونا
- ۵ اهم اقدامات مدیریت استرس و اضطراب ناشی از ویروس کرونا در خانواده
- ۶ سخن آخر



* نکات برجسته

- سطح واحدی از استرس که برای همه انسانها بهینه باشد، وجود ندارد.
- هر یک از ما مخلوقاتی منحصر به فرد با نیازهای ویژه هستیم. بنابراین، آنچه برای یک شخص ناراحت کننده است، چه بسا برای دیگری شادی آفرین باشد.
- هنگامی که روی ناراحت کننده بودن رویدادهای خاص توافق داریم، احتمالاً در واکنش‌های فیزیولوژی و روان شناختی به آن حادثه با هم تفاوت داریم.
- هفتاد درصد مردم در طول روز استرس می‌گیرند. استرس شدید قدرت تفکر را از فرد می‌گیرد.
- استرس احساس بی اعتمادی، طرد، خشم و افسردگی می‌آفریند
- چک مکرر شبکه‌های مجازی می‌تواند موجب افزایش استرس ناشی از کرونا در افراد شود.
- با مدیریت دغدغه و نگرانی‌های خانوادگی در شرایط کرونا؛ با نزدیکان خود در مورد برنامه‌های کاری خویش، صحبت کنید
- از روش‌های ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید،
- با حرکات کششی؛ نرمش؛ قدم زدن در فضای باز، تمرین تنفس عمیق، گوش کردن به موسیقی آرام‌بخش و نیایش با پروردگار استرس خود را مدیریت کنیم.
- ماست؛ بادام درختی؛ شکلات تلخ؛ ماهی؛ کلم برکلی؛ گلاب؛ سیر و مرکبات تا حد قابل توجهی در کاهش استرس موثرند

□ مقدمه

معمولاً همه افراد به نوعی در زندگی استرس را تجربه کرده‌اند. شیوع ناگهانی کروناویروس در چند وقت اخیر موجب استرس، نگرانی و اضطراب در میان افراد در هر سن و جنسی شده است. البته میزانی از استرس نه تنها بد نیست بلکه می‌تواند کمک کننده هم باشد و افراد را برای مقابله با تهدیدات پیش رو آماده کرده و برای آن برنامه داشته باشد. اما هنگامی که میزان استرس و نگرانی تداوم یافته و از حالت طبیعی خارج شود؛ حالت بیمارگونه به خود می‌گیرد که در چنین شرایطی مدیریت استرس ضروری به نظر می‌رسد. در ادامه این نوشتار و با استفاده از منابع اسنادی و نگاه کارشناسی؛ نحوه مدیریت استرس با ارائه راهکارهایی تبیین می‌شود.

□ استرس و چگونگی مدیریت آن

استرس واکنش ذهنی، عاطفی و فیزیکی ما به احساس خطر از عوامل بیرونی یا درونی است. یعنی یا ذهن ما از درون برایمان استرس ایجاد می‌کند و یا عوامل بیرونی باعث بروز آن می‌شوند. مشکل بزرگ خیلی از افراد این است که نمی‌دانند چطور باید با استرسی که بر آنها وارد شده مبارزه کنند و یا آن را از درون از بین ببرند.

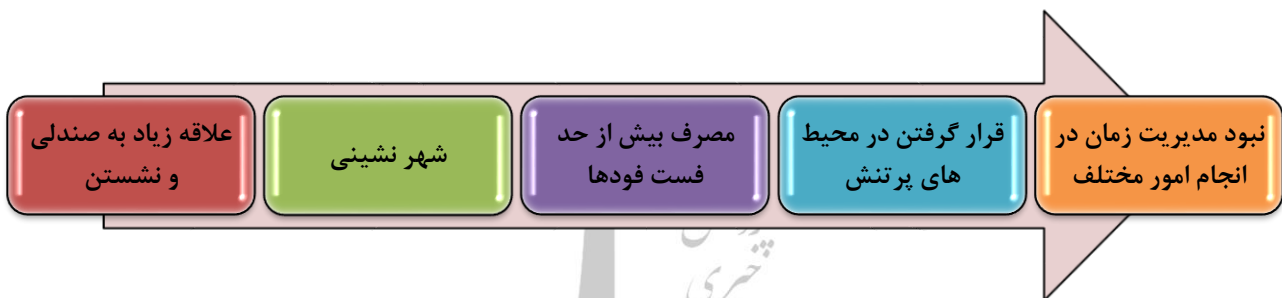
در واقع استرس نوعی حالت روحی است که زمانی در افراد ایجاد می‌شود که برآورده کردن یک درخواست، از توانایی‌های شخصی و اجتماعی آنها خارج باشد. نخستین گام برای مدیریت استرس این است که درک شود این احساس از کجا ناشی شده و عوامل استرس‌زا را شناسایی و آن را مدیریت کرد تا از عوارض منفی استرس و نگرانی مصون ماند.^۱

^۱ - حسین نژاد مهدی؛ گام برتز؛ ۹۸/۵/۱۴

□ انواع استرس

شاید این‌گونه تصور شود که ما یک نوع استرس بیشتر نداریم و آن هم استرسی است که برای انسان مضر است. در حالی که استرس می‌تواند جنبه‌های مثبتی هم داشته باشد! استرس مثبت به ما یاد می‌دهد که چطور تمرکز کنیم و به هدف خود نزدیک شویم. به عنوان مثال وقتی فردی امتحان دارد، استرس آن نمی‌گذارد، تفریح و اقدامات مشابه آن انجام دهد بنابراین استرس مثبت؛ نه تنها مضر نیست بلکه مفید هم هست، اما استرس منفی؛ استرس شدید و بیش از حدی است که مدت زمان طولانی فرد درگیر آن می‌شود؛ به گونه‌ای که قوای جسمانی فرد تحلیل رفته و حتی راه رفتن را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد. در چنین شرایطی بهترین کار مدیریت استرس است.^۱

□ برخی از علل استرس



□ آثار منفی استرس بر جسم انسان



□ تکنیک‌های کاهش استرس^۲



□ راهکارهای مدیریت استرس در دوران کرونا

- به منظور مدیریت استرس؛ منابع کسب اطلاعات خود را مدیریت کنیم و از منابع مطمئن و موثق استفاده نماییم.
- درصد کسب اطلاعات به هر قیمت و از هر شبکه اجتماعی نباشیم.
- اطلاعات ضد و نقیض بدون امکان تمیز و تشخیص آنها، نگرانی ما را افزایش می‌دهد.
- در جستجوی دریافت آمار لحظه به لحظه نباشیم. این اطلاعات نه تنها کمک کننده نیستند بلکه نگرانی فرد را افزایش می‌دهند.

^۱ - حسین نژاد مهدی؛ گام برتز؛ ۹۸/۵/۱۴

^۲ - حمام جنگل در واقع راه رفتن در میان درختان است. محققان ژاپنی واکنش‌های بدن افرادی که به مدت ۲۰ دقیقه در میان جنگل و بوی خوب چوب و چمن و صدای جریان آب، پیاده روی کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. مشخص شد این افراد استرس کمتری دارند و آرام تر هستند.

- فاصله گرفتن از اخباری که تاثیر منفی داشته و موجب بسط هیجانات منفی می‌شود.
- از خواندن؛ شنیدن یا تماشای اطلاعاتی که اضطراب را افزایش می‌دهد؛ پرهیز شود.
- پرهیز از بزرگ‌نمایی و فاجعه‌انگاری واقعیت‌های گذشته و رویدادهای پیش رو.
- اذعان به این نکته که باید بپذیریم موضوع کرونا جدی است ولی مشابه سایر بیماری‌ها، قابل مدیریت است و بالاخره راه حل مطمئنی برای درمان آن پیدا می‌شود.
- پذیرش این نکته که بسیاری از اتفاقات در ارتباط با ویروس کرونا در اختیار ما نیست که بتوانیم اقدامات موثری انجام دهیم بنابراین به مواردی فکر کنیم که در اختیار ماست مانند رفتارهای خودمراقبتی، رعایت بهداشت فردی، مدیریت هیجانات، نحوه تماس و ارتباط با دیگران.
- باید پذیرفت موضوع کرونا جدی است اما می‌توان با مراقبت و پیشگیری آن را مدیریت و میزان ابتلا به آن را کاهش داد.
- نباید از واقعیت‌ها فرار یا آنها را انکار یا سرکوب کرد. برعکس سعی شود آنها را شناسایی و زیرسؤال برد تا افکار و احساسات بهتری داشته باشیم.
- تاکید بیش از حد روی هر چیزی اضطراب آور است. تا زمانی که بیش از حد به چیزی فکر کنیم آرامش نخواهیم داشت.
- به جای درگیری ذهن به موضوعات تکراری؛ ببینیم بهترین اقدامی که می‌توان انجام داد، چیست و سپس در جهت تحقق آن گام‌های اساسی برداشت.
- اتخاذ سبک زندگی سالم؛ تغذیه؛ ورزش و خواب مناسب، سرگرمی و پرکردن اوقات فراغت با انجام اموری که موجب شادی می‌شود.
- سعی شود رفتار و عملکرد عادی داشته و فعالیت‌های عادی و روزمره خود را حفظ کنیم.
- مثبت نگر و به جنبه‌های مثبت زندگی توجه شود و شکرگزاری کنیم.
- کسانی که موجب رنجش ما شده‌اند را ببخشیم. برای سلامتی خود و دیگران دعا کنیم و از دیگران هم بخواهیم که دعا کنند.
- دعا می‌تواند امید را در ما تقویت و اعمال و رفتارهای خوب دیگران را تشویق کنیم.
- از کلمات، جملات یا رفتارهای آرامش بخش، به ویژه مواردی که در گذشته به ما کمک کرده‌اند؛ استفاده کنیم.
- از روش‌های آرامش بخش یا مقابله‌ای مثل تنفس آرام یا عمیق، تصویرپردازی ذهنی و ... استفاده کنیم.
- سرمایه روانشناختی خود را که شامل: امیدواری، خوش بینی، تاب آوری و خودکار آمدی است؛ ارتقا ببخشیم.
- فضای زندگی را با هیجانات مثبت (نشاط، شادی، محبت، طنز و شوخی و ...) پرکنیم. هیجانات مثبت چراغ سبز را برای زندگی روشن می‌کند.
- ارتباط با افراد شاد، خوش بین، امیدوار، شوخ طبع و با روحیه قوی.
- مرتبا به خود یادآوری کنیم که سالم، شاد و با نشاط هستیم و آمادگی مقابله با هر سختی و دشواری را داریم.
- احساسات و نگرانی‌های خود را با افراد قابل اعتماد در میان بگذاریم.
- از افراد غمگین، ناامید، افسرده، بی انگیزه، بی حوصله، ترسو، مضطرب، بدبین، پرخاشگر، سرزنشگر، متخاصم و ... که استرس ما را افزایش می‌دهند؛ دوری کنیم.
- با مدیریت هیجانات منفی، (ترس، اضطراب، غم، خشم، افسردگی و ...) و با تقویت سیستم ایمنی به جنگ ویروس کرونا رفته و مطمئن باشیم که او را شکست خواهیم داد. غم و ناامیدی، بی انگیزگی و ... کمکی نخواهند کرد.
- در مواردی که ترس و اضطرابمان زیاد است یا در گذشته زمینه اضطراب، ترس، وسواس، افسردگی، بیماری‌های روان تنی، مشکلات شبه جسمی و ... داشته ایم و در حال حاضر تشدید شده‌اند و نمی‌توانیم آنها را مدیریت کنیم از یک روانشناس خبره کمک بگیریم.

□ اهم اقدامات مدیریت استرس و اضطراب ناشی از ویروس کرونا در خانواده

در جهت ایجاد جوی سالم، محبت امیز و صمیمانه بین اعضای خانواده تلاش شود.

فضای خانواده را با هیجانات مثبت (شادی، نشاط، شوخی، طنز و ...) پر کنیم.

با همدیگر بخندیم خنده موجب تقویت سیستم ایمنی می شود.

اوقات فراغت خانواده را با مطالعه، سرگرمی، بازی، تفریح، تماشای فیلم و سریال و ... پر کنیم.

پرداخت به کارهای عقب افتاده به اتفاق خانواده و افزایش میزان مشارکت و همکاری در خانواده

با تلقین مثبت به اعضای خانواده گوشزد کنیم که آدمی از دشواری به پختگی و کمال می رسد.



□ با انجام اقدامات زیر می‌توان استرس و اضطراب ناشی از ویروس کرونا در کودکان را مدیریت کرد

کودکان به هنگام ناراحتی و استرس؛ مضطرب؛ گوشه گیر؛ آشفته؛ عصبانی و پرخاشگر شده و دچار شب‌ادراری می‌گردند. در چنین شرایطی رعایت نکات زیر الزامی است:

برای کودکان زمان وقت بگذارید. تا می‌توانید عشق و محبت و توجه نثارشان کنید و با آنها رابطه دوستانه برقرار کنید.

به حرفها و نگرانی هایشان گوش دهید. با مهربانی و آرامش با آنها صحبت کرده به آنها اطمینان خاطر دهید.

کودکان خیلی زود خسته و بی حوصله می‌شوند. لذا برای اوقات فراغت آنان در شرایط جدید برنامه ریزی کنید.

برای بازی کردن با کودکان برنامه ریزی کنید و وقت بگذارید.

مطالعه را به برنامه روزانه کودکان اضافه کنید. ضمن پیشنهاد کتاب موردنظر خودتان، اجازه دهید کتابهای مورد علاقه خود را بخوانند.

مرور درس های گذشته همراه با فعالیتهای جذاب و دوست داشتنی مثل برگزاری مسابقه را مدنظر قرار دهید.

واقعیتها را با زبان ساده و قابل درک و فهم بدون ایجاد اضطراب، برای کودکان توضیح دهید. برایشان توضیح دهید که چه اتفاقی افتاده و چه کارهایی باید صورت گیرد.

□ سخن آخر

آنچه مسلم است ویروس کرونا در شرایط جاری، نگران کننده است و نیاز به توجه و مراقبت دارد، به ویژه که این بیماری ناشناخته است و هنوز در باره منشأ و راه درمان آن قطعیت وجود ندارد. این مسئله باعث نگرانی می‌شود. به علاوه دلایل متعددی وجود دارد که به این استرس دامن می‌زند از جمله سرعت انتشار بیماری از حالت اپیدمی به پاندمی، ناآگاهی و عدم شناخت کامل این ویروس از نظر علائم و نشانه های آن، راه های انتقال، روش های پیشگیری؛ مراقبت های اولیه؛ طول دوره بیماری، روش های درمان و پیامدهای آن، وجود اطلاعات ضد و نقیض، آمار و اطلاعات گسترده غیرموثق و نامعتبر و بزرگ‌نمایی از طریق شبکه های اجتماعی و ... موجب شده میزان استرس، ترس و نگرانی از این بیماری، خیلی بیشتر از خود بیماری شود. به علاوه می‌دانیم که استرس شدید و طولانی مدت سیستم ایمنی را تضعیف و مقاومت در برابر بیماری ها را کاهش و شانس ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد. بنابراین باید با مدیریت استرس؛ نشانه های اضطراب را در خود شناخته و با آگاهی از این نشانه ها به بهترین شکل آن را مدیریت کنیم.