

درس اول: آیا واکنش‌های من به ویروس کرونا طبیعی است؟

به دلیل شیوع ویروس کرونا، پخش شایعات، محدودیت سفر، تغییر در عاداتهای ارتباطی و تعطیلی مدارس، نگرانیهایی برای سلامتی خود و عزیزان پیش آورده است. برای همین همه ما ممکن است طیف گسترده‌ای از افکار، احساسات و واکنشها را تجربه کنیم. شما یا شخصی که می‌شناسید ممکن است احساسات و رفتارهایی را تجربه کنید که برایتان تازگی دارد. ممکن است حالات و نشانه‌هایی مانند زیر را تجربه کنیم:

-احساس استرس یا بی‌قراری یا دست و پاچگی

-اضطراب، نگرانی یا ترس

-غم، اشک ریختن، و یا از دست دادن علاقه به فعالیتهای لذت بخش معمول

-علائم جسمی مانند افزایش ضربان قلب، ناراحتی معده، کم‌انرژی شدن یا سایر احساسات ناراحت کننده

-سرخوردگی، تحریک پذیری یا عصبانیت

-احساس درماندگی

-مشکل در تمرکز یا خوابیدن

-انزوا یا جدا شدن از دیگران و یا ترس از رفتن به اماکن عمومی

راهکارهای مقابله با استرس، اضطراب یا پریشانی به وجود آمده

احساسات خود را تصدیق کنید:

در شرایطی که احساساتی مانند باتکلیفی، ابهام و تحولات مختلف را تجربه می‌کنیم، احساس استرس، اضطراب یا ناراحتی مانند سایر واکنش‌های هیجانی قابل درک است. به خودتان فرصت دهید، آنچه را که احساس می‌کنید مورد توجه قرار داده و درمورد آن با شخصی صحبت کنید و آنها را به زبان بیاورد؛ یا آنها را بنویسید یا از طریق یک کار خلاقانه یا تمرینهای مراقبه، عبادت، دعا و نیایش بیان کنید. یادتان باشد که اگر شما احساسی را تجربه کنید، یعنی یقیناً میلیون‌ها انسان دیگر هم در جایی از زمین، در حال تجربه همان احساس هستند، بنابراین شما تنها کسی نیستید که درد را تجربه می‌کند. فکر کردن به این موضوع، شاید به تسکین احساسات منفی شما کمک کند.

2-انتظار اینکه همیشه خوشحال باشیم، ممکنه بیشتر از خود استرس به ما آسیب برساند. عمر احساسات کوتاه هستند، فرقی نمی‌کند، خوشحالی یا خشم یا حتی استرس، اما اگر قرار باشد مدتی استرس، دودلی، نگرانی یا ابهام و ترس را تجربه کنیم، این انتظار که نباید این حس را داشته باشیم، کمکی به ما نمی‌کند.

سطح استرس خود را ارزیابی کنید:

از ابزارهای ارزیابی استرسی که در سایت هست استفاده کنید.چند تکنیک کاربردی هم برای این منظور در وبسایت کرونا (Corona.ir) گذاشته شده است.

یادتان باشد قرار نیست کرونا را فراموش کنید، به شما پیشنهاد می‌کنیم حین اینکه نگرانی مربوط به آن را در گوشه ذهن‌تان دارید، کارهای معمولی زندگی را هم انجام بدید و مثلاً هر کاری که از قبل از انجام دادنش لذت می‌بردین رو ادامه بدهید. مانند خواندن کتابهای الکترونیک، دیدن فیلم و غیره.

در صورت امکان فعالیت‌های روزمره خود را حفظ کنید

داشتن روال عادی و سالم می‌تواند تأثیر مثبتی بر افکار و احساسات شما بگذارد. برای مثال: خوردن وعده های غذایی سالم، ورزش، انجام حرکات کششی، خواب کافی و انجام کارهایی که از آنها لذت می‌برید.

ارتباط خود را با دیگران حفظ کنید

دریافت حمایت عاطفی، مراقبت و توجه از دیگران تأثیر قدرتمندی در کمک به کنار آمدن با چالش‌ها دارد. گذراندن وقت با خانواده و حفظ ارتباط مجازی با دوستان حامی می‌تواند احساس راحتی و امنیت به همراه آورد. صحبت کردن درمورد نگرانی‌ها، افکار و احساسات خود با دیگران نیز می‌تواند به ما کمک کند. راه‌های مفیدی برای تفکر یا برخورد با یک موقعیت استرس‌زا پیدا کنیم.

اطلاعات دقیق و موثق را جستجو کنید

یافتن منابع معتبری که می‌توانید به آنها اعتماد کنید، برای جلوگیری از ترس و وحشت ناشی از اطلاعات نادرست مهم است. وب سایت کرونا (Corona.ir) و اطلاعاتی که از وزارت بهداشت می‌رسد، به روزترین منبع برای کرونا و ویروس است. از اطلاعات و پشتیبانی به روز وبسایت و همچنین دوره‌هایی که به صورت آنلاین و مجازی در سایت کرونا گذاشته می‌شود، استفاده کنید و به منابع غیرمعتبر و شایعات اهمیت ندهید.

محدودیت‌هایی برای اخبار و رسانه‌های اجتماعی تعیین کنید

منابع خبری خود را به چند منبع موثق محدود کنید. این موضوع قابل درک است که بخواهید آگاه و در جریان اتفاقات باشید، بخصوص اگر شما یا عزیزانتان کمی علایم سرماخوردگی هم داشته باشید...

درعین حال، مدام خواندن، تماشا یا گوش دادن به اخبار ناراحت کننده، خود می‌تواند نگرانی و اضطراب را افزایش دهد. از اخبار یا رسانه‌های اجتماعی دوری کنید، به ویژه اگر اطلاعات جدیدی در دسترس نیست. روی چیزهای مثبت و دارایی‌های هرچند کوچک خود در زندگی و البته چیزهایی که بر آنها کنترل دارید، تمرکز کنید.

درس دوم: مهارت‌های مدیریت استرس کرونا (بخش اول)

مهارت «تجربه استرس» یا شکستن چرخه باطل «اجتناب»

اصلی ترین قدم در مدیریت استرس آن هم در مواجهه با کرونا، شکستن چرخه باطل اجتناب از تجربه هیجانات است .

-گاهی خوب است ببینیم چه بلایی سرمان دارد می‌آید !

-تمام علایمی که در لحظه تجربه می‌کنید را ببینید .

-این به معنای غرق شدن در آنها نیست.

-به خودتان بابت داشتن این علایم حق بدهید.

-شما با یک بحران مواجه شده اید پس واکنشهایتان طبیعی است.

-در کوتاه مدت، جهت مدیریت علایم و نه حذف آنها، لازم است خودمان را همانطور که صدایمان می‌لرزد، رنگمان پریده، هول شده ایم و تکرر ادرار گرفته ایم ببینیم. نادیده گیری آنها، مهارشان را از کف ما خارج کرده و تلاش ما را به سمت حذف رفتارها و واکنش‌هایی می‌برد که آنها را شرم آور قلمداد می‌کنیم. بنابراین با هدف شکستن این چرخه معیوب و تولید کننده استرس، علایم تان را رصد کنید و خودتان را بابت دیدن و توجه به این علایم، تشویق و تقویت کنید.

مهارت «آشتی با خود»

برای مدیریت استرس، لمس بخشهایی از بدن، می تواند اثربخش باشد. افزودن جهت گیری معنوی به این کار می تواند کارآمدی آن را بیشتر کند:

-حین وضو یا زمانی که روی دستها و صورت خود دست می کشید، جهت تایید و پذیرش وجود درد و استرس، تصدیق کنید که فکر کردن به این شرایط منو اذیت می کنه؛ اگر مضطرب نباشم چیزی حل نمیشه، کلی چیز برای نگرانی دارم؛ همه این فشارها توی بدنمه؛ نمی تونم آرام باشم تا وقتی اوضاع درست نشه و...

-سپس جهت مدیریت و مهار استرس به خودتان بگویید: ولی واقعا این فکر درست؟ شاید من این باورهای اشتباه رو از یه جایی یاد گرفتم از یکی یاد گرفتم، همه ناراحتی های درونم رو پیدا می کنم و بهشون اجازه می دم حرف بزنن، هیچ اشکالی نداره که حس استرس خودش رو نشون بده، من آزادش می دارم .به خودم اجازه می دم که آرامش رو احساس کنم، امروز یه روز جدید و من می تونم تغییرات خوبی ایجاد کنم.

-به خودت فرصت بده و هر حرفی که توی دلت نگه داشتی رو به زبون بیار .اجازه بده این احساس از روحت خارج بشه... بعد از تمام شدن حرفات یکی دو تا نفس عمیق بکش و هر چیزی که به ذهنت میاد رو یادداشت کن (البته اگر مایل بودی).

ایجاد حس کنترل

داشتن احساس تسلط فیزیکی، باعث کاهش استرس به میزان قابل توجهی خواهد شد:

همین عامل می تواند سطح استرس شما را بالا و پایین کند. نحوه نشستن، نحوه ایستادن و نوع نفس کشیدن که تنظیم کننده استرس شماست.

سعی کنید رفتارهایی داشته باشید که هرچند کوچک، اما به شما احساس کنترل جسمانی بدهد. در تمام تمرینهای این دوره، تلاش کرده ایم، احساس تسلط فیزیکی را تقویت کنیم .

تکنیک تجسم بدترین حالت ممکن

-ابهام، استرس ایجاد می کند، حتی بیشتر از خود بیماری؛ در واقع انتظار بیمار شدن است که استرس ایجاد می کند. انتظار کشیدن، ذخایر انرژی روانی را خالی می کند و دقیقا به خاطر نشخوار فکری منفی درمورد رویداد، در لحظه مواجهه، سرعت فرد را در واکنش کاهش می دهد و خودش استرس مضاعفی ایجاد می کند.

-داشتن باور مثبت نسبت به اینکه نگرانی، نوعی آمادگی روانشناختی است، خود می تواند استرس را تشدید کند. چراکه نگرانی بیش از حد و استرس پیایی می تواند در تمرکز کردن اختلال ایجاد کند.

-در شرایطی که بایستی منتظر بمانید و کاری نمی توان جز صبر و انتظار کشید، ذهن به هزار سو خواهد رفت و هزار اندیشه خواهد کرد. راهکاری که برای خروج از ابهام، در اینجا پیشنهاد می شود این است که تجسم کنیم بدترین حالت ممکن رخ داده است چرا که در بلا بودن به از بیم بلاست!

-بلا تکلیفی، رادیوی فنا و تیرگی ذهن را روشن می کند و چه بخواهیم و چه نه، در ذهن ما مدام زمزمه می کند. برای رهایی از این وضعیت، بدترین حالت ممکن را تجسم نموده و برای آن برنامه ریزی کنید (به این شکل غافلگیر هم نمی شوید) و بعد هر زمان که فکرتان به سمت

نشخوارکردن رفت، اول بررسی کنید آیا چیزی را از قلم انداخته اید که ذهنتان به مرورکردن رو آورده؟ اگر نه، حواستان را بدون جنگیدن با ذهنتان به چیز دیگری بدهید. در آخر پیشنهاد می کنم این جمله از راهبی هندی را به خاطر داشته باشید: هیچ جا هیچ خبری نیست، نه در تو، نه در بیرون تو و نه در دیگری.

-اگر برای تان سخت است تجسم کنید چه اتفاقی قرار است بیفتد، فقط از خود دو پرسش ساده برسید: ۱- بدترین اتفاقی که می تواند بیفتد چیست؟ ۲- آیا چنین چیزی پنج سال بعد نیز برای تان همین قدر اهمیت دارد؟ پاسخ دادن به این سؤال ها باعث می شود که از اندیشیدن به افکاری مانند «وای حالا چه اتفاقی می افتد؟ دیدی بدبخت شدم؟» دست بردارید .

مهارت تنفس با صدای امواج اقیانوس

صدای منظم امواج، و گوش دادن به صدای امواج دریا موجب میشود تا تنفس شما با آنها تنظیم شود و این رفتار، ابزاری در رسیدن به آرامش است. اما خودمان هم می توانیم صدای امواج را ایجاد کرده و به آن گوش دهیم! گلوی خود را به آرامی منقبض کنید و گویی می خواهید زمزمه کنید و به آرامی بدون مجبور کردن، نفس بکشید و هوا را بیرون بدهید. یک تمرین کوچک:

۱- پشت گلوی خود را به آرامی منقبض کنید.

۲- به آرامی از طریق بینی خود تنفس کنید درحالی که از یک تا پنج می شمارید. ابتدا با شکم خود نفس بکشید، سپس قسمتهای بالای سینه خود را از هوا پر کنید.

۳- هنگام شمارش از یک به پنج، به آرامی از بینی خود هوا را بیرون بدهید. برای بازدم ابتدا از سینه خود شروع کنید، سپس به شکم برسید.

۴- توجه داشته باشید که صدا و امواج آرام نفس در حال حرکت به درون و بیرون شماست، شما را با اکسیژن احیا کرده و مغز و بدن شما را تغذیه می کند.

درس سوم: چرا در شرایط همه‌گیری اپیدمی کرونا، نباید نگران باشیم؟ (فکر فقط فکر است)

با چند دقیقه توجه به تنفس شروع کن .

-بین آیا می توانی چند چرخه کامل دم و بازدم را دنبال کنی؟

-از دم شروع کن، به توجه کردن ادامه بده تا ریه ها کاملا پر شود، آنگاه تا تهی شدن نسبی آنها، بازدم را دنبال کن. سپس چرخه را مجدداً آغاز کن.

-اگر نگران باشی، طولی نخواهد کشید که افکار مربوط به آینده پدید آیند... در چند دقیقه اول هرگاه متوجه شدی که توجه ات از تنفس به سمت افکار منحرف شده، فقط به آرامی آن را به تنفس برگردان...

-کمی که این کار را انجام دادی، می توانی تصویر سازی ذهنی را امتحان کنی. آنها را ابرهایی تصور کن که از آسمان می گذرند .

-توجه کن که «تو» این افکار نیستی. اگر «تو» به خودت آگاه باشی، متوجه می شوی که تو آسمان هستی و افکار، ابرها، باران و برفی هستند که برای مدتی آن را اشغال می کنند. آسمان یکسره ثابت است.

-روش دیگر این است که تصور کنی افکار مانند حباب هایی هستند که در جریان آب یک رودخانه پدید می آیند. آنها ناپدید می شوند و می گذرند.

-در اینجا «تو» ساحل رود هستی و آب پیوسته جاری را تماشا می کنی. در حالیکه حباب ها می آیند و می روند، می ترکند یا گذر می کنند.

-اگر ماشین آلات را به طبیعت ترجیح می دهی، می توانی تصور کنی که «تو» در حال تماشای یک تسمه نقاله هستی، که افکار روی آن در حرکت هستند و از انتهای نوار به پایین می افتند: تلپ، تلپ، تلپ....

افکار مفید و غیرمفید درمورد کرونا ویروس



✚ در اینجا مقصود توقف افکار یا تغییر آنها نیست، بلکه مقصود آن است که با آنها «هم‌هویت» نشده و بی چون و چرا باورشان نکنیم.

-به افکاری بچسبیم و آن ها را ادامه بدهیم که مفید باشند و هر جا که فکر غیرمفیدی سراغمان آمد، به خودمان بگوییم که: فکر فقط فکر است.

✚ برای بسیاری از افراد همیشه نگران، در ابتدای راه، انجام تمرین های «توجه آگاهی» بسیار مشکل است.

✚ عموماً این افراد برای آرام کردن خودشان از پرت کردن حواس استفاده می کنند. و حتی مدتی «تنها ماندن با ذهن» برای ذهنی که یک ماشین تولید نگرانی است، می تواند بسیار ترسناک باشد.

✚ این افراد می توانند تمرین فکر فقط فکر است را با تلاش برای توجه به روی تنفس خود آغاز کنند. حتی ممکن است دنبال کردن یک چرخه کامل دم و بازدم هم برایشان مشکل باشد، اما با تمرین و به تدریج، تمرکز بهبود می یابد.

✚ پس از آن می توان توجه را به افکار منتقل کرد

به جای مشاجره با افکار یا اضافه کردن آنها به لیست کارهای عقب افتاده، یا اسبابی برای خود سرزنشی و... فقط رهایشان کنید تا بیایند و بروند، مانند حباب هایی که از جریان رود می گذرند:

"خدا کند این روزها زودتر تموم شه"

"نمی دونم مادرم سالم می ماند یا نه"

"الان بچه هام در چه حالی اند؟"

"چطوری تا پس فردا کار رو تموم کنیم؟"

"واقعا باید به شستشو انقدر توجه کنم"

درس چهارم: مهارت های مدیریت استرس کرونا (بخش دوم)

آگاهی از تنفس و افکار

- در حالت بدنی راست، هوشیار و نشسته قرار بگیرید .
- دستها را روی ران یا روی هم قرار بدهید سه تنفس عمیق بکشید و بعد از آخرین بازدم، ریتم عادی تنفس را بگیرید .
- اگر توجه تان منحرف شد، می توانید آن را به سوی تنفس برگردانید .
- هر زمان فکری به ذهنتان خطور کرد، بدون توجه به اینکه تلاش کنید از شر آن خلاص شوید یا اجازه دهید آن فکر شما را به سوی خودش بکشاند، فقط آن فکر را مشاهده کنید و آن را با برجسب های کلی نظیر «اندیشیدن»، «برنامه ریزی»، «فضاوت» یا «نگرانی» طبقه بندی کنید .
- هر زمان فکر کردید که افکار، شما را با خود می برد، آگاهی خود را به سمت تنفس برگردانید و سپس مشاهده گری افکار را ادامه دهید .
- مراقبه را یک تا دو دقیقه ادامه دهید. در طول یک هفته هر روز این تمرین را تکرار کنید .
- اگر فکری شما را درگیر خودش کرد با کنجکاوی از خود پرسید که آیا این فکر مفید است؟ آیا درمورد آن اطمینان دارید؟ یعنی مقداری شک گرایی را نسبت به افکار حفظ کنید و به خودتان بقبولانید که در هر صورت فقط یک فکر است .
- افکار را نباید با واقعیت مسلم اشتباه بگیریم و با یادگیری اینکه ما افکار نیستیم، در جهت تعادل هیجانی نقشی ایفا می کنیم.

عبارات تاکیدی

- (1) به همه افکار تان هر چند بی اهمیت به نظر برسند، توجه کنید.
- (2) سپس برای هر کدام که بیشتر شما را تحت تاثیر قرار می دهد، «عبارت تاکیدی» بنویسید .
- (3) عبارات تأکیدی را می توان خاموش یا با صدای بلند، حتی به صورت آواز و دعا ادا کرد؛ یا حتی آن را نوشت .

- 4) روزی ده دقیقه به عبارات تأکیدی پرداختن، می تواند اثر سالها عادت های کهنه ذهنی را خنثی کند .
- 5) طبیعتاً هرچه آگاهانه تر "آنچه را که به خود می گوید" به یاد آورید و کلمات و مفاهیم مثبت تر و گسترده تری را برگزینید، واقعیت مثبت تری خواهید آفرید .
- 6) هر جمله مثبت، یک عبارت تأکیدی است. این عبارت می تواند کلی یا جزئی باشد. عبارات تأکیدی بیشماری یافت می شود که در زیر، شمار اندکی از آن ها را می خوانید:

هر روز از هر جهت، وضع من بهتر و بهتر و بهتر می شود.
 من موجود تابناکم، سرشار از نور و محبت.
 من طبیعتاً روشن بین هستم.
 زندگی رو به کمال و شکوفایی است.
 هرچه را که برای کامروایی از اکنون و اینجا نیاز دارم، در اختیار من است.
 من صاحب زندگی خویشم.

جعبه نگرانی

از آنچه هنوز رخ نداده می پرس، که آنچه رخ داده برای مشغول ساختن کافیست!

- یک جعبه مقوایی مثل یک جعبه کفش بیارید و دربش رو محکم چسب نواری بزنید .
- بالای آن شکافی کوچک ایجاد کنید. حالا هر نگرانی که نسبت به یک موضوع دارید را روی یک تکه کاغذ بنویسید و داخل جعبه بیاورید. هر روز نگرانیها و استرسهای روزانه تان را نوشته و توی جعبه بیاورید .
- بعد از گذشت چند ماه جعبه را باز کنید و تمام نگرانیهای گذشته خود را مجدداً بخوانید. باور کنید کلی می خندید .
- از طرفی ملاحظه می کنید در کمال ناباوری ۹۰ درصد آن استرس ها تنها در ذهن شما حضور داشتند و عملاً هیچوقت اتفاق نیفتادند .
- به این شکل مغزتان تعلیم میبندد که به سادگی بابت مسائل کوچک مضطرب نشود . می توانید این شیوه را با تکرار به عادت تبدیل کنید. حتی می توان نگرانیها و تصاویر ذهنی نگران کننده را نوشت و میزان و شدت نگران کننده بودن آنها را از ۰ تا ۱۰ مشخص کرد و با «خود مشاهده گر»، نظاره گر نگرانی ها بود. این کار کم کم از شدت نگرانیها خواهد کاست.

جلوی کم تحرکی را بگیرید

- ✓ حالا که زیاد در منزل نشسته اید یا فرصت بیشتری برای بودن در خانه دارید، ورزش کنید. البته نیاز نیست حرفه ای و سنگین ورزش کنید .
- ✓ روزانه چند حرکت ساده که تعادلی بین ذهن و جسم شما ایجاد بشود.
- ✓ در واقع، هرچه کمتر درگیر فکرهای غیرمفید بشید، تاب آوری بیشتری خواهید داشت و برای این منظور فکرهای ناکارآمد و غیرمفید را به تحرک و انرژی جسمانی تبدیل کنید .-

غار تنهایی

- در این روزها که بیشتر در خانه هستید، جایی را برای خلوت خود پیدا کنید .
- جایی که با خود تنها باشید. البته بدون همراهی تلفن همراه یا هر وسیله ارتباطی غیرضروری .
- این خلوتگاه، می تواند حمام، دستشویی، زمان آب دادن به گلدانها، رانندگی، صبح زود، شبها قبل از خواب، پیاده روی و... باشد .

- صرف تنها شدن، هدف این مهارت نیست. بلکه شما فرصتی برای شنیدن صدای درونی خود، خواسته‌ها، دلخوری‌ها و خستگی‌های خود پیدا می کنید
- زمان‌هایی را برای خودتان صرف کنید. هرچند ماشین فکر، در این لحظه‌ها ممکن است شما را رها نکند. اشکالی ندارد. نسبت به افکاری که می آیند و می روند توجه آگاه باشید اما درگیری با آنها را رها کنید .
- حداقل روزی ده دقیقه و یا هفته ای یک ساعت، این هدیه ارزشمند خلوت با خویشتن را به خود هدیه بدهید و به تیمار زخمها و استرس‌های هفته یا تشویق و نوازش خود پردازید.

انطباق با عوامل استرس‌زا

- اگر نمی توانید عامل استرس‌زا را تغییر دهید، خودتان را تغییر دهید! شما می توانید با موقعیت استرس‌زا سازگار شوید و با تغییر نگرش و انتظارات خود، کنترل اوضاع را بدست بیاورید.
- چارچوب مشکلات را عوض کنید. سعی کنید به مشکلات از دیدگاه مثبت نگاه کنید. مثلاً هنگامی که در ترافیک طولانی گیر کرده اید، به آن بعنوان فرصتی برای مکث و گوش دادن به ایستگاه رادیویی مورد علاقه تان و یا لذت بردن از تنهایی تان، نگاه کنید.
- از استرس خودتان یک تصویر و چشم انداز داشته باشید و به آن تصویر بنگرید. از خودتان بپرسید در دراز مدت چقدر مهم خواهد بود؟ آیا آن در یک ماه آینده مهم است؟ در یکسال چطور؟ آیا واقعا ارزش این همه ناراحت شدن را دارد؟ اگر جواب منفی بود، انرژی و وقت خود را در جایی دیگر بگذارید.
- نگرش خود را تعدیل کنید. اینکه چگونه فکر می کنید می تواند تاثیر عمیقی در سلامت روانی و جسمی شما داشته باشد. هر بار که در مورد یک فکر منفی می کنید، بدن واکنش نشان می دهد و خود را در آن شرایط فرض می کند و برای مقابله با آن واکنش می‌دهد.

درس پنجم: نامه‌ای برای حامیان – شیوه مدیریت استرس در دیگران (در حمایت از بیماران و خانواده‌های آنها)

برای پاسخ مناسب در مواجهه با کروناویروس و آرامش بخشی روانی، چطور با افراد نگران صحبت کنیم؟

عبارات همدلانه ای وجود دارند که علاقه و مهربانی را منتقل می کند و با بیان آنها به فرد بیمار یا خانواده وی، می توانیم به افزایش تاب آوری کمک نموده و از بار فشار روانی شرایط بکاهیم:

- من نگرانیهای شما را می فهمم...
- حق دارید (غمگین، عصبانی باشید)
- دارم به صحبت‌هایت گوش می دهم و می شنوم...
- فهمیدم که نگران هستی ...
- در این شرایط واکنش شما عادی است...

شاید بتوانیم در مورد راه حل های ممکن صحبت کنیم... مثلاً چند روش ساده برای پیشگیری یا مداخله اولیه وجود دارد و میتوانیم در ادامه با هم اونها رو مرور کنیم.

به افراد نگران چه بگوییم؟

- ✓ هر زمان فکرهای نگران کننده به ذهنت اومد، سعی نکن حواست رو پرت کنی، اجازه بده اون نگرانیها تو سرت بمونند اما همزمان به کارهای دیگه ات هم برس...
- ✓ هر موقع احساس کردی نیاز داری با کسی حرف بزنی، میتونی با من یا شماره تماس بگیری و صحبت کنیم...

- ✓ کاری که می توانیم انجام بدیم اینه که ... (مثلا کمتر کانالهای تلگرام و شبکه های مجازی رو در مورد کرونا چک کنیم، اخبار رو فقط روزی دو بار چک کنیم و فقط از یک شبکه اطلاع رسانی مشخص، دنبال کنیم.)
- ✓ چیزی که ما رو نمی کشه قوی ترمون میکنه و تو مسیر قوی تر شدن، تنها نیستید و ما همه کنار هم هستیم...
- ✓ ازتون نمیخوام که کرونا رو فراموش کنید، میخوام پیشنهاد بدم حین اینکه نگرانی اون رو گوشه ذهنتون دارید، کارهای معمولی زندگی رو هم انجام بدید و مثلا هر کاری که از قبل از انجام دادنش لذت می بردین رو ادامه بدید...

به افراد نگران چه بگوییم؟ (موارد شدید)

در مواردی که فرد دچار پریشانی، اضطراب و نگرانی زیاد شده به گونه ای که باعث افت شدید عملکرد گشته یا مواردی که عود رفتارهای وسواسی یا احتمال آسیب به خود یا دیگری وجود دارد، می توانیم بگوییم:

من در مورد شما نگران هستم ... یا میخوام پیشنهاد بدم مانند سرماخوردگی که دارو میگیریم، برای آرومتر شدن، از کمک یک همکار روانپزشک استفاده کنیم برای همین با رضایت شما می خوام به همکارم زنگ بز

درس ششم: آموزش خودمراقبتی به کودک

کار مقابله را به یک تلاش تیمی تبدیل کنید

-افرادی که سیستم ایمنی قوی تری دارند باید مسئولیت بیشتری را برای حفظ و مراقبت از افراد با سیستم ایمنی ضعیف تر به عهده بگیرند.
-شرایط پیش آمده برای والدین فرصتی است تا مجددا بر نکات ایمنی که همیشه متذکر می شدند، تاکید کنند: مسواک زدن، شستن دستها به شیوه درست، تغذیه سالم و غیره.

لبخند بزنی و «عادی سازی» کنید

✚ نظافت، ضدعفونی کردن و هر کاری که انجام می دهید، همراه با لبخند و با عادی سازی کارها، با شعر خواندن و حتی مسابقه برای تمیز کردن همراه باشد.

✚ نتیجه گیری خوبی که از این شرایط میشود داشت این است که با انجام مناسب رفتارهای خودمراقبتی، فرهنگ سازی این رفتارها را در کودک تان نهادینه نموده و در آینده در صورت بروز چنین خطری، آنها می توانند بهتر و با استرس کمتری از خود مراقبت کنند.

توضیح علت

- به نوجوانان اطلاعات صحیحی در مورد نحوه انتقال ویروس ها ارائه داده و از آنها برای عبور موفقیت آمیز از این روزها کمک بخواهید و به طور عینی درخواست های خود را به آنها بگویید.
- دلیل اقدامات احتیاطی ما مانند شستن دست ۲۰ ثانیه و موارد دیگر را توضیح دهید و بگویید که ما از افراد آسیب پذیر به این شکل محافظت می کنیم.
- چنانچه لازم است، همراه با خرید مایحتاج منزل، تنقلاتی هم برای میان وعده کودکان تهیه و در خانه نگه دارید.

از کرونا غول نسازید

- ❖ نکته مهم این است که از کرونا هیولا و غول برای کودکان نسازید که منجر به پیامدهای منفی فراوانی نظیر اضطراب، استرس، افسردگی و حتی شاید شب اداری در آنان شود.
- ❖ برای این کار نیاز است که پدر و مادر اول برای خودشان از کرونا غول نساخته باشند و به جای توجه به شایعات، واقعیات مربوط به این بیماری و شیوه های جلوگیری از آن را فرا گرفته باشند.
- ❖ شایعه و حدس و گمان می تواند اضطراب را برانگیزد. دسترسی به اطلاعات با کیفیت خوب در مورد ویروس می تواند به شما کمک کند احساس کنترل بیشتری داشته باشید.
- ❖ حتما و موکدا می گوئیم که درخواست جهت ضد عفونی کردن و شستن دستها، زدن ماسک در صورت بیرون رفتن از منزل و رعایت نکات بهداشتی، با مهربانی و با لحن ملایم و البته جدی باشد. هرگونه پر خاش کلامی یا فیزیکی یا اجبار آنها به رعایت بهداشت بدون همراهی خودتان در این امر، ممکن است به پنهان کاری و استرس بیشتر آنها منجر شود.
- ❖ در ایام تعطیلی مدارس، برنامه ریزی روزانه منظم و انعطاف پذیری برای فعالیت هایشان در نظر بگیرید. وقت بیشتری را برای بازی با آنها صرف کنید.

در صورت بیماری چه کنیم؟

-چنانچه بیمار هستید، بدون نگران کردن فرزندتان، شرایط را برای او شرح دهید و به او امیدواری دهید که به زودی همه چیز بهتر می شود. در صورتیکه به خاطر بیماری امکان مراقبت از فرزندتان را ندارید، از همسر یا بستگان خود بخواهید از کودکان شما مراقبت کنند .
-در صورت بیماری فرزندتان، با کنترل دریای پرتلاطم استرسی که تجربه می کنید، نکات بهداشتی مانند ماسک و دستکش را رعایت نموده و بدانید کودکان به دلیل قوی بودن سیستم ایمنی، احتمال بیشتری برای بهبودی دارند و بعد از بهبودی همچنان به شما نیاز دارند، بنابراین در جریان مراقبت از کودک خود، خودتان را فراموش نکنید.

کرونا را از کودکان پنهان نکنید

-طوری رفتار نکنید که هیچ اتفاقی نیفتاده است، بلکه به زبان کودکانه و ساده با فرزندانتان در مورد آن حرف بزنید، نحوه شستن دستها، ماسک زدن و راههای پیشگیری دیگر را به آنان آموزش دهید.
-بهتر است در این کار برایشان الگو باشید و کارهایی مثل شستن دستها را در زمانهایی مشخص با هم انجام دهید .
-استفاده از بازی شیوه بسیار مناسبی برای این کار است و آموزش را با بازی همراه کنید.
-با لوازمی که قابلیت ضدعفونی شدن داشته باشند، با کودکان خود اسباب بازی بسازید. این کار هم برای سرگرمی و افزایش خلاقیت در کودکان مفید است و هم از ایمنی مناسب برای کودکان برخوردار است.
-حین اینکه استرس کرونا را جدی می گیرید، به برنامه های عادی زندگی تان در منزل هم برسید، این شیوه برخورد شما، به کودک نشان می دهد که می توان با این شرایط به خوبی و به چه شیوه ای کنار آمده و سازگار شد.
-برای کودکان خردسال از قصه گویی برای آموزش بهره بگیرید.

برای کودکان، پاسخ آرام و مناسب را مدل سازی کنید

به جای اینکه فقط عکس العمل نشان دهیم، والدین باید با فکر و برنامه ریزی در مورد فرزندشان تأمل کنند. این کار به فرزند شما کمک می کند.

شما به عنوان الگو، گام به گام به جلو می روید. نتیجه اش این است که فرزند شما قادر خواهد بود در آینده این کار را به تنهایی انجام دهد.

صبور باشید: ممکن است ناچار باشید بسیاری از برنامه ها، مانند برنامه های سفر را کنسل کنید. به فرزندتان خود بگویید که امسال مسافرت به خاطر خطر آن ارزش رفتن را ندارد، اما راه های دیگری را برای تفریح و لذت بردن خواهید یافت.

و به عنوان آخرین نکته...

به کودکان اجازه دهید تا احساسات شان را با شما در میان بگذارند. تخلیه هیجانی کودکان، آنها را پذیرای شرایط به وجود آمده و همراهی بیشترشان می کند. اگر نگران هستند، به آنها بگویید که این احساس طبیعی است و حق دارند. اما اگر بهداشت را رعایت کنند، استرس آنها کمتر می شود.

حراست دانشگاه فرهنگیان استان مرکزی