

استرس چیست؟ و در شرایط اپیدمی کووید ۱۹ از چه راهکارهایی جهت مقابله با آن استفاده کنیم؟

این روزها با توجه به شیوع کرونا و ویروس زیاد می‌شنویم که افراد می‌گویند دچار استرس شده‌اند. لازم است بدانیم که استرس چیست و چگونه می‌توانیم از استرس بیش از اندازه دور بمانیم. استرس یک حقیقت در زندگی روزمره است که هیچ‌کس نمی‌تواند از آن اجتناب کند و در حقیقت مقدار مناسبی از آن لازم است که فعال‌تر عمل کنیم. استرس یعنی تنش و برانگیختگی بدنی و ذهنی در واکنش به حوادث و تغییراتی که سازگاری فرد را بر هم می‌زند. استرس می‌تواند هم به شکل منفی و هم مثبت وجود داشته باشد و وقتی منفی تلقی می‌شود که فکر می‌کنیم کنترل امور از دست ما خارج شده و توانایی لازم جهت مقابله با آن را نداریم. حتی امر ازدواج هم که یک رخداد مثبت در زندگی افراد هست می‌تواند یک اتفاق استرس‌زا در زندگی فرد باشد چون یک تغییر بزرگ محسوب می‌شود و همین تغییر و چالش جدید می‌تواند منجر به استرس فرد شود. اگر چه استرس در زندگی همه انسان‌ها وجود دارد ولی واکنش افراد نسبت به آن متفاوت است. چون سبک‌های مقابله‌ای افراد متفاوت است. کسانی که از سبک‌های مقابله‌ای سالم و سازگارانه استفاده می‌کنند، شدیدترین استرس‌ها را هم با موفقیت پشت سر می‌گذارند. برای عبور از شرایط استرس‌زای امروز جامعه، نیاز به راهکارهای سالم و صحیح وجود دارد.

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 دوره‌هایی را با نشانه‌های زیر تجربه کنید:

□ احساس استرس یا بی‌قراری یا دستپاچگی

□ اضطراب، نگرانی یا ترس

□ غم، اشک ریختن، و یا از دست دادن علاقه به فعالیت‌های لذت‌بخش عادی

□ علائم جسمی مانند افزایش ضربان قلب، ناراحتی معده، افت انرژی یا سایر احساسات ناراحت‌کننده

□ سرخوردگی، تحریک‌پذیری یا عصبانیت

□ احساس درماندگی

□ مشکل در تمرکز یا خوابیدن

□ آنزوا یا جدا شدن از دیگران و یا ترس از رفتن به اماکن عمومی

در صورت وجود حالات هیجانی و رفتاری بالا پیشنهاد می‌شود:

۱- احساسات خود را تصدیق کنید. در شرایطی که بلا تکلیفی، ابهام و تحولات مختلفی از قبیل آنچه این روزها تجربه می‌کنیم، در حال وقوع است، 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 بیاورید؛ 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.

۲- 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.

۳- سطح استرس خود را ارزیابی کنید. از ابزارهای ارزیابی استرسی استفاده کنید. 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 دهید و مثل هر کاری که از قبل از انجام دانش لذت می‌بردین رو ادامه بدهید. مانند خواندن کتابهای الکترونیک، دیدن فیلم و غیره.

۴- فعالیت‌های روزمره خود را در صورت امکان حفظ کنید. داشتن روال عادی و سالم می‌تواند تأثیر مثبتی بر افکار و احساسات شما بگذارد. برای مثال: خوردن وعده‌های غذایی سالم، ورزش، انجام حرکات کششی، خواب کافی و انجام کارهایی که از آنها لذت می‌برید.

توصیه‌های عمومی جهت آمادگی روانشناختی برای مقابله با کرونا و ویروس

ویروس کرونا زمانی قدرتمند و مخرب است که با سیستم ایمنی ضعیف روبرو شود. مهمترین عاملی که سیستم ایمنی را تضعیف و این ویروس را قوی می‌کند "استرس" است. تغییر ترشح هورمون‌ها به هنگام استرس سبب کاهش تعداد و اختلال عملکرد گلبول‌های سفید خون می‌شود که به مثابه سربازان محافظ بدن در مقابل بیماری‌های عفونی عمل می‌کنند. بنابراین سیستم ایمنی ضعیف می‌شود و مجموعه تغییرات ناشی از استرس انسان را در معرض انواع اختلالات قرار می‌دهد.

کرونا مهمان ناخوانده ای است که چند هفته یا در نهایت احتمالاً چند ماه زندگی روزمره ما را تحت الشعاع قرار داده و سپس پایان می پذیرد. مهمترین عامل برای مصونیت بخشی در شرایط کنونی، برنامه ریزی صحیح برای آرامش بخشی به خانه و کاشانه است

راهکارهای پیشنهادی برای مقابله با استرس

- 1- خانه را به محل امن و آرام برای همه اعضا خانواده تبدیل کرده و از شرایط قرنطینه خانگی با استفاده از امکانات دورکاری، برای انجام کارهای عقب افتاده خود استفاده کنیم.
- 2- از آنجا که برنامه های خود مراقبتی براساس ویژگی های هر خانواده، منطقه و... متفاوت خواهد بود برنامه متناسب با شرایط خود را تدوین نموده و با در نظر گرفتن پاداش، با کودکان و نوجوانان خود برنامه های خود مراقبتی را تمرین نموده و تجربیات خود را به دیگران انتقال دهیم.
- 3- برای ایجاد آرامش در فضای خانواده، پدر و مادر به همراه فرزندان تجربیات خود را به اشتراک بگذارند؛ عادت به تغییر شرایط زندگی و دورماندن از فضاهای کاری، آموزشی، تفریحی و... را با ایجاد خلاقیت، ابتکار عمل و مشارکت دادن همه اعضا خانواده در تصمیم گیری ها آسان تر کنیم. با برنامه ریزی براساس نیازها، انتظارات و نگرانی های اعضای خانواده، گرفتن مشاوره، صحبت کردن، مطالعه کردن، ایجاد سرگرمی، برنامه های لذت بخش درون خانوادگی، نوشتن خاطرات مثبت، تغذیه مناسب، اجرای دستورات ستاد ملی مقابله با بحران و پیدا کردن تکنیک های آرام بخش برحسب سبک زندگی خود، استرس و اضطراب را کنترل نمائیم و به دیگران روحیه، امید و شرف را منتقل کنیم.
- 4- کودکان و نوجوانان افراد در معرض خطر می باشند. اغراق در پرداختن به خطر کرونا سبب افزایش استرس و اضطراب در عزیزان ما شده و تازه پس از پایان این همه گیری که به زودی اتفاق خواهد افتاد، در صورت عدم توجه خانواده، تبعات منفی اضطراب، موجب بروز انواع اختلالات از جمله: بیش فعالی، کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس، افسردگی و وسواس می گردد. کودکان نمی توانند فشار زیادی را تحمل کنند، باور کنید بچه ها از مشاهده اضطراب ما بیش از کرونا آسیب می بینند.
- 5- سالمندان و افراد با بیماری های زمینه ای جسمی و روانی، در مقابل استرس و اضطراب، شکننده تر هستند. استرس ها مانند آتشی که به خرمن زده شود، به تجارب ناخوشایند قبلی جرقه می زند که مهار و مقابله با آن مشکل است؛ بنابراین مواظب و مراقب سالمندان و کسانی که بیماری زمینه ای جسمی و روانی دارند، باشیم؛ آن ها را در معرض نگرانی های ایجاد شده قرار ندهیم و تغذیه مناسب و شرایط روحی و روانی مطلوبی برای آن ها فراهم کنیم.
- 6- داشتن ترس منطقی جهت اقدامات پیشگیرانه و مقابله با آن ضروری است. بی احتیاطی، عدم مواظبت و شوخی تلقی کردن آن عواقب غیر قابل جبرانی دارد و در طرف مقابل اضطراب بیش از حد موجب استیصال، تضعیف سیستم ایمنی بدن و موفقیت ویروس کرونا می شود. پس اضطراب نرمال و طبیعی داشته باشیم و با توکل بر خداوند مهربان به دنبال مقابله با مشکل و برقراری آرامش در زندگی باشیم.
- 7- در شرایط حاضر، انتشار اطلاعات ناصحیح "شایعات بی اساس" اثرات تخریبی بسیار دارند. برای خودمان منابع مطمئن اخبار را در نظر بگیریم و بکوشیم با عدم ارسال هر مطلبی، تا حد امکان چرخه انتشار شایعات را قطع کنیم.
- 8- واقعیت این است ویروس کرونا به هر دلیل الان در کشور ما و در کل دنیا منتشر شده است، قضاوت، نقد عملکرد دیگران و مسئولان، خشم و عصبانیت و توجه به پیام های رسانه های بیگانه در کانون خانواده مشکلی را حل نمی کند. با مثبت اندیشی، ایجاد امید، بیان پیام مثبت و توجه به عملکرد های مثبت مانند تلاش و جان فشانی کادر درمانی کشور و سایر ارکان، می توان با ارائه شواهد و بی اعتبار سازی از هجوم افکار منفی و مستولی شدن اضطراب و رفتارهای غیر منطقی اجتناب نمود.
- 9- در شرایط پر استرس با مشورت با روان شناسان و مشاورانی که می شناسید از طریق تلفن و فضای مجازی راهکار بگیرید. صحبت کنید و استرس خود را کاهش دهید. تمام روان شناسان و مشاوران کشور آماده اند از طریق فضاهای مجازی به یاری مردم عزیز بشتابند.