

در ایام خانه‌نشینی کرونایی چه کار کنیم؟

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور به ارائه راهکارهایی برای مقابله با استرس ناشی از ویروس کرونا پرداخت و گفت:



رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور به ارائه راهکارهایی برای مقابله با استرس ناشی از ویروس کرونا پرداخت و گفت: در شرایط فعلی که مردم در خانه هستند و سبک زندگی خود را تغییر داده اند، توصیه می شود که از اقداماتی مانند ریلکسیشن و سرگرم کردن خود و اعضای خانواده و مطالعه و نوشتن خاطرات خود برای مقابله با این استرس استفاده کنند.

به گزارش ایسنا، محمد حاتمی اظهار کرد: کرونا باعث توجه مردم به اقدامات پیشگیرانه و تغییر سبک زندگی شده و تکرار برخی رفتارها هم به مرور زمان به عادت تبدیل می شود، اما مردم مطمئن باشند که با رفتن این ویروس منحوس از کشور عادت به تکرار شستن دست ها و اقدامات بهداشتی هم از بین خواهد رفت.

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور با بیان اینکه کرونا مردم را نمی کشد و این ترس از کروناست که مردم را می کشد، گفت: متأسفانه اقدامات زمینه سازی ذهنی برای این ویروس انجام نشده بود و فقط می گفتند که کرونا در ایران نیست، اما به یکباره اعلام شد که چند نفر در قم فوت کردند و این موضوع استرس و اضطراب زیادی را در مردم ایجاد کرد.

وی اضطراب و استرس را جزو ذاتی ورود ناگهانی این ویروس به کشور دانست و افزود: درصدی از وجود اضطراب در افراد خوب است، چراکه باعث رعایت اقدامات بهداشتی و خود مراقبتی می شود، اما اگر میزان استرس از حدی فراتر رود هورمون کورتیزون کاهش می یابد و سیستم ایمنی بدن تضعیف و نهایتاً بدن آماده بیماری های صعب العلاج خواهد شد.

حاتمی که در برنامه ای رادیویی صحبت می کرد، با بیان اینکه مردم باید این اضطراب را بپذیرند و به اضطراب خود توجهی نکنند گفت: در شرایط فعلی که مردم در خانه هستند و سبک زندگی خود را تغییر داده اند، توصیه می کنیم که از اقداماتی مانند ریلکسیشن و سرگرم کردن خود و اعضای خانواده و مطالعه و نوشتن خاطرات خود برای مقابله با این استرس استفاده کنند و بدانند که تنها افرادی که بیماری زمینه ای دارند در اثر این ویروس فوت می کنند و کسانی که سیستم ایمنی قوی دارند از این بیماری نجات پیدا می کنند.