



با نگرانی ناشی از کرونا چه کنیم؟

از زمان شیوع کروناویروس در ایران، مردم از ابتلا به ویروسی که دو درصد از مبتلایان را به کام مرگ می‌کشد نگران بوده و با دریافت انواع خبرها از میزان شیوع و آمار فوتی‌ها با مشکلات روحی و روانی بسیاری دست و پنجه نرم می‌کنند.

ایسنا/آذربایجان شرقی: از زمان شیوع کروناویروس در ایران، مردم از ابتلا به ویروسی که دو درصد از مبتلایان را به کام مرگ می‌کشد نگران بوده و با دریافت انواع خبرها از میزان شیوع و آمار فوتی‌ها با مشکلات روحی و روانی بسیاری دست و پنجه نرم می‌کنند.

این روزها ویروس معروف کرونا تمام حواس و ذهن ما را درگیر خود کرده و چک کردن آمار مبتلایان و فوتی‌هایش کار روزمره ما شده، اما حتماً شنیده‌اید که ضعف سیستم ایمنی بدن مسیر ورود کرونا به بدن، رشد و تکامل و گسترش آن را هموار می‌سازد.

به گفته متخصصان امر نگرانی، ترس، اضطراب و ناامیدی بیش از حد، باعث بروز مشکلات روحی و روانی شده و در نتیجه ابتلا به بیماری‌های جسمی و سرکوب سیستم ایمنی بدن نیز دور از انتظار نخواهد بود. چه بسا حفظ خونسردی و رفع نگرانی در خصوص ابتلا به ویروس کرونا از اهمیت بالایی برخوردار است.

«اگر خانواده ام مریض شود؟ ماسک تموم شده و ژل ضدعفونی را با قیمت‌های بسیار بالا می‌فروشند! کرونا بگیرم حتما می‌میرم؟! و...» حرف‌هایی است که نشان از نگرانی، دلوپسی، ترس، اضطراب و ... بوده و ممکن است در مکالمات روزانه، این گفته‌ها را بشنویم، اما آنچه که اهمیت دارد چگونگی برخورد با این نگرانی‌ها است.

نگرانی یک حالت روحی است که فرد همراه با ترس و اضطراب، فکرش را درگیر یک اتفاق نیفتاده می‌کند و به نوعی دچار درگیری ذهنی و عدم تمرکز نسبت به مسائل می‌شود، آن‌گاه دنبال راه چاره برای عواقب پیش رو می‌گردد و در برخی مواقع خود را آماده آن اتفاق می‌کند، هم چون زمانی که برای مواجهه با خطر تصادف در حین رانندگی، کمر بند ایمنی خود را می‌بندد.

اما در برخی مواقع دیگر، احساس نگرانی، ترس و اضطراب چنان بر وجود شخص رخنه می‌کند که مجال هیچ اقدامی را به او نمی‌دهد. شب را صبح می‌کند. عرق سرد بر پیشانی اش می‌نشیند. لب و ناخنش را می‌جود. حتی میلی به غذا خوردن هم ندارد. افکار منفی دائم در ذهنش تداومی می‌شود و راه‌هایی و چاره را نمی‌یابد و نمی‌داند که فردا قرار است چه بلایی سرش بیاید و از فردا می‌ترسد.

تاثیر نگرانی در ایجاد بیماری‌های جسمی

نمی‌توان تاثیر نگرانی در ایجاد انواع بیماری‌های جسمی و روحی را انکار کرد پس باید توجه داشت که اگر نگرانی‌های خود را کنار نگذارید بهای سنگینی را با سلامتی خود خواهید پرداخت.

همانطوری که در کتاب آیین زندگی به نقل از افلاطون آمده است: یکی از بزرگترین مشکلات پزشکان این است که سعی می‌کنند بیماری‌های جسمی را بدون درمان بیماری‌های روحی معالجه کنند در حالی که جسم و روح یکی هستند و آن‌ها را نمی‌شود جداگانه معالجه کرد.

دیل کارنگی نویسنده و سخنران معروف آمریکایی در کتاب "آیین زندگی"، زندگی اشخاص متعددی را که دچار نگرانی‌های بسیاری بوده و سپس با کنار زدن ابرهای عظیم خاکستری نگرانی موفقیت و مسیر آینده خود را هموار ساخته‌اند را گنجانده است.

در این کتاب، یکی از رازهای موفقیت این است که «هر روز باید برای همان روز زندگی کرد». جمله‌ای که حرف‌های زیادی برای گفتن دارد و به این مفهوم نیست که دیگر خود را برای آینده آماده نکنید و فقط به فکر زندگی روزمره خود باشید، بلکه باید بدون نگرانی از آینده و اتفاقاتی که مشخص نیست چه و چگونه می‌افتند مسیری را از همین حالا برای خود مشخص کنید و از زندگی روزمره خود لذت ببرید.

برای موفقیت و ادامه زندگی باید به ترس و نگرانی های خود غلبه کنیم تا باقی عمر خود را حتی اگر یک روز یا یک ساعت و یا حتی یک لحظه هم باشد با دلی لبریز از شوق و عشق به زندگی سپری کنیم چرا که «برای انسان عاقل، هر روز زندگی جدیدی است».

راه رفع نگرانی از نگاه دیل کارنگی

نگرانی در افراد مختلف به صورت های گوناگون بروز می کند و انواع راه ها برای رهایی از آن وجود دارد. اما یک راه کلی که در کتاب آیین زندگی برای رفع نگرانی مطرح شده است.

بر اساس این راهکارها باید در ابتدا بدون ترس و صادقانه، موقعیتی را که در آن گرفتار شده اید را بررسی کنید و بدترین وضعیتی را که در صورت شکست برایتان پیش می آید را در نظر بگیرید؛ بدترین موقعیت را بپذیرید و خود را برای آن متقاعد کنید. در این حال متوجه خواهید شد که آرامشی در روح و روانتان پدید می آید که باعث آرامش ذهن و تمرکز و بهتر دیدن اطراف می شود و بر اساس آن موقعیت بد، اقدامات بعدی را انجام بدهید (بهبود در بدترین وضعیت).

همچنین، مطمئن باشید که با قبول موقعیت و حقیقت اطراف خود می توانید به راحتی با اتفاقات پیش رو کنار بیایید و با تصمیم گیری صحیح، اقدامات لازم را در آن موقعیت انجام دهید.

شادمانه بیندیشید تا شاد باشید

زندگی ما همان چیزی است که افکار ما آن را می سازد. اگر شادمانه بیندیشیم شاد می شویم اما اگر افکارمان بیمارگونه باشد دچار بیماری می شویم. پس باید با پیروی از یک برنامه روزانه تفکر سازنده و شاد، برای خوشبختی خود مبارزه کنیم.