



چگونه استرس های کوچک درباره کرونا را مدیریت کنیم؟

ویروس کرونا شایع شده است و من هر روز که به خانه می رسم، دستهای خود را با احتیاط دو بار و هر بار 20 ثانیه شستشو می دهم. سپس به کارهای روزمره خود می پردازم اما ذهنم دائم درگیر است.

ویروس کرونا شایع شده است و من هر روز که به خانه می رسم، دستهای خود را با احتیاط دو بار و هر بار 20 ثانیه شستشو می دهم. سپس به کارهای روزمره خود می پردازم اما ذهنم دائم درگیر است. مرتب فکر می کنم که آیا قبل از چک کردن گوشی هوشمندم، سطح آن را تمیز کردم؟ آیا پس از لمس سطوح در مترو و اتوبوس دستانم را شستم؟ آیا پیشخوان رستورانی که دستم را روی آن گذاشته بودم ضدعفونی شده بود؟ آیا با دستان آلوده صورتم را لمس کرده ام؟ سارا ژانگ از نویسندگان بخش علمی نشریه آتلانتیک نویسنده این مقدمه است و به نظر می رسد این ها بخشی از مشکلاتی است که برای بسیاری از ما در روزهای شیوع کرونا تکرار می شوند.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب : ویروس کرونا شایع شده است و من هر روز که به خانه می رسم، دستهای خود را با احتیاط دو بار و هر بار 20 ثانیه شستشو می دهم. سپس به کارهای روزمره خود می پردازم اما ذهنم دائم درگیر است. مرتب فکر می کنم که آیا قبل از چک کردن گوشی هوشمندم، سطح آن را تمیز کردم؟ آیا پس از لمس سطوح در مترو و اتوبوس دستانم را شستم؟ آیا پیشخوان رستورانی که دستم را روی آن گذاشته بودم ضدعفونی شده بود؟ آیا با دستان آلوده صورتم را لمس کرده ام؟ سارا ژانگ از نویسندگان بخش علمی نشریه آتلانتیک نویسنده این مقدمه است و به نظر می رسد این ها بخشی از مشکلاتی است که برای بسیاری از ما در روزهای شیوع کرونا تکرار می شوند.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، ژانگ در مقاله خود در آتلانتیک ادامه می دهد؛ از زمانی که کرونا گسترش یافته است ، من متوجه شده ام که نوعی وسواس (نه همیشه منطقی) تمام عادت های روزمره من را تغییر داده است. از زمانی که بحث ها درباره ویروس کرونا و روشهای انتشار آن پیچیده تر شدند، جنگ من با میکروب و ویروسهایی که نمی دیدم نیز پیچیده تر شد و وسواسی تر شده ام. درواقع حس می کنم این وسواس برای بقای من الزامی است.

من لزوماً از خود ویروس هراس ندارم چرا که می دانم بیشتر موارد بیماری ناشی از آن ، معروف به COVID-19 خفیف بوده اند. اما گزارش های مکرر خبری درباره کرونا باعث شده است که حضور فعال اما نامرئی این ویروس در ذهن من بیش از همیشه باشد و نوعی هزینه روانی را به همراه داشته باشد.

اگرچه با تاخیر(نسبت به برخی کشورها) اما بالاخره ویروس کرونا وارد آمریکا شده است و به نظر می رسد بخش بزرگی از بار جلوگیری از گسترش بیشتر آن به اقدامات فردی ما بستگی دارد. حتی می توان در شرایط فعلی به بهداشت فردی به عنوان نوعی وظیفه مدنی نگاه کرد. بنابراین من دائم به خودم یادآوری می کنم که حرکاتی مانند فشار دادن دکمه آسانسور یا دستکش یا ایزاری که ضدعفونی شده مهم است چرا که دکمه های آسانسور می توانند منبع انتقال بیماری باشند. من دائم سعی می کنم به یاد بیاورم که کدام دستم دکمه آسانسور را فشار داده که مبدا دستم را به سمت صورتم ببرم و مثلاً صورتم را بخارام.

چگونه استرس های کوچک درباره کرونا را مدیریت کنیم؟

بله درست است من قرار است از تماس دست آلوده با چهره ام خودداری کنم ، وظیفه ای که من و تقریباً هر فرد دیگری در موارد خاص در انجام آن ناکام مانده ایم. تغییر عادات دشوار است و دقیقاً این(تغییر عادات) همان چیزی است که توصیه های بهداشت عمومی ما خواسته است که انجام دهیم. بر اساس تعریف لغوی؛ عادات همان رفتارهایی هستند که "ما تلاش زیادی برای انجامشان نمی کنیم" لین بوفکا ، روانشناس بالینی در واشنگتن ، دی.سی معتقد است برای تغییر عاداتها باید مجموعه گسترده ای از تلاش های شناختی انجام شود. بسیاری از حرکات روزمره ما به شکل خودکار و غیرارادی انجام می شود و بسیار سخت است این عادات غیرارادی را تغییر دهیم.

به عنوان مثال ممکن است انرژی ذهنی خود را صرف این کنید که چهره خود را لمس نکنید. سپس بینی شما شروع به خارش می کند و شما به طور ناخودآگاه بینی خود را لمس می کنید. سپس ذهنتان به سرعت شما را تنبیه می کند و افکار پارانوئیدتان به شما می گوید احتمالاً به ویروس آلوده شده اید ، بنابراین چرا حتی زحمت می کشید و این همه از خودتان مراقبت می کنید؟ معمولاً این نوع افکار حداقل برای ده روز از ذهن شما عبور می کند و سپس کم کم به شرایط عادت می کنید.

بوفکا پیشنهاد می کند که به جای تمرکز به چنین افکاری از تقویت مثبت ذهن خود استفاده کنید. وقتی یادتان باشد که دستان خود را برای 20 ثانیه کامل بشوید ، باید به خودتان تبریک بگویید. خودتان را در مورد زمان هایی که فراموش کرده اید برخی نکات را رعایت کنید تحت فشار نگذارید. طبیعی است که تغییر عادات قدیمی و جا افتادن افکار جدید به مدتی زمان نیاز دارد. برای مثال حتی یاد گرفتن این که به جای دست های خود روی آرنجمان سرفه و عطسه کنیم نیز مدتی زمان می برد. به نظر می رسد که کرونا یک مهمان طولانی مدت است و بنابراین زمان کافی خواهیم داشت که عادات اشتباهمان را تغییر دهیم.

بد نیست این را بدانید که بسیار بعید است که ویروس ها روی مواد جاذب مانند پارچه پایدار بمانند. جیمز هامبلین پژوهشگر و نویسنده در این باره می گوید زنده ماندن ویروس روی این سطوح بسیار بعید است، اما به هر حال نظافت روزانه و رعایت نکات بهداشتی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. بنابراین به جای ناامیدی از عدم موفقیت در نظافت، بهتر است روی افزایش توان بهداشتی خود متمرکز شویم.

توصیه های بهداشت عمومی در مورد ویروس کرونا عمدتاً در مورد حفظ تعادل است. درواقع این توصیه ها تاکید دارند که باید مراقب باشیم در دام وسواس نیفتیم. الاین لارسون ، یک متخصص کنترل عفونت در دانشگاه کلمبیا معتقد است کاهش قابل توجه احتمال قرار گرفتن در معرض ویروس کرونا با رعایت نکات بهداشتی کاملاً قابل انجام است. اما کاهش آن به صفر مطلق بسیار غیر محتمل است. شما می توانید تمامی رفتارهای شخصی خود را پاکیزه کنید، اما بسیار بعید است بتوانید این نوع رفتار را به کل جامعه تعمیم دهید.

با این وجود یادآوری مداوم کرونا به خودتان می تواند به راحتی ذهن شما را به سمت اضطراب سوق دهد. بوفکا، روانشناس بالینی می گوید: "لازم نیست هر خبری را بخوانید. بسیار بعید است که یک خبر علمی در عرض یک ساعت به طرز چشمگیری تغییر کند. اگر مشتاق دنبال کردن خبرها هستید می توانید یک زمان مشخص و محدود روزانه را به آن اختصاص دهید."