

## برای مقابله با کرونا باید شیوع شایعه را مهار کرد

سرعت انتشار شایعه از سرعت شیوع کروناویروس در کشور پیشی گرفته که موجب ناامنی روانی خانواده‌ها شده است و اگر می‌خواهیم در مهار کرونا موفق عمل کنیم، ابتدا باید به جنگ ویروس شایعه برویم.



سرعت انتشار شایعه از سرعت شیوع کروناویروس در کشور پیشی گرفته که موجب ناامنی روانی خانواده‌ها شده است و اگر می‌خواهیم در مهار کرونا موفق عمل کنیم، ابتدا باید به جنگ ویروس شایعه برویم.

خبرگزاری مهر، گروه استان‌ها- بیت اله احمدی: این روزها بازار شایعات درباره ویروس کرونا بسیار داغ شده، به محض دیدن صفحه‌های مجازی، اخبار درست یا غلطی درباره این ویروس دیده و شنیده می‌شود، این ویروس ناشناخته به تنهایی هول و هراس را در دل مردم ایجاد کرده، اما علاوه بر آن، شایعاتی که به صورت گفته یا نوشته‌هایی بی پایه و اساس، بر این ترس مردم افزوده و به سرعت هم در حال پخش شدن است.

نباید این نکته را فراموش کنیم که شیوع کرونا جهانی است و مختص به جامعه و شهر و خانواده ما نیست و همگان به مقابله با این ویروس آمده‌اند، در عین حال که بهداشت فردی را رعایت می‌کنیم باید مراقب باشیم که توان روانشناختی کاهش پیدا نکرده و دچار استرس نباشیم تا زندگیمان را مختل کند.

باید آرامش روح و روان را در کنار مراقبت بهداشتی و جسمانی، مدنظر داشته باشیم و با خونسردی کامل، کرونا را جدی بگیریم، اما نترسیم.

نه اغراق نه ناچیز انگاری

ویروس کرونا مرز نمی‌شناسد و هر کسی که بهداشت را رعایت نکند به آن مبتلا خواهد شد، اما رعایت مسائل بهداشتی، انسان را مصون نگه خواهد داشت.

یکی روانشناس در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: نام این ویروس از خودش خطرناک تر شده است، اضطرابی که در جامعه ایجاد می‌کند، تأثیر منفی بر بدن انسان خواهد داشت.

علی حسین زاده تاکید کرد: با توجه به تعطیلی مدارس، باید برنامه‌های مفرح و مفید و شادی‌آوری برای کودکان در نظر گرفت تا روحیه خود را حفظ کنند.

رئیس نظام روانشناسی منطقه ۵ کشور نیز معتقد است، شفافیت و صداقت، رسالت مهم رسانه‌ها است و مردم تشنه اطلاعات بوده و به درستی نگران هستند و رسانه‌ها باید با انتشار اخبار درست، نگرانی را از مردم و جامعه دور کنند.

علیلو افزود: اگر صداوسیما به درستی اطلاع‌رسانی کرده و فیلم‌های آموزشی پخش کند؛ نه اغراق و نه ناچیزانگاری، هیچ کدام راهکار این مساله نیست.

کودکان را از کرونا نترسانیم

برخی از خانواده‌ها درگیر بیماری کرونا هستند و به دلیل عدم داشتن تجربه و سابقه رودررویی با این ویروس شاید دچار سرگردانی شده باشند.

مدیر گروه روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی تبریز در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به راهکارهای روانشناسی مراقبت از فرد مبتلا به بیماری، تصریح کرد: تمام جنبه‌های بهداشتی را باید رعایت کنیم، اما آرامش دادن و توکل به خدا بهترین راهکار است.

علی فخاری بیان کرد: خانواده‌ها به جای توضیح جزئیات ویروس به فرزندان، روش‌های ساده رعایت بهداشت را به

کودکان بیاموزند و آنها را ترسانند.

وی تاکید کرد: نباید کرونا را وسیله ای برای ترساندن کودکان قرار داد، بلکه باید از فرصت بهره برده و آموزش های بهداشتی را به آنان ارائه کرد.

به گفته این استاد دانشگاه، باید نکات مثبت بهداشت و سلامتی را به کودکان گوشزد کرد، استفاده از نکات منفی موجب ایجاد استرس در کودکان شده و توانمندی های آنان کاهش پیدا می کند.

فخاری تصریح کرد: وقتی در این شرایط نگران هستیم، موجب احساس تنگی نفس شده و افزایش تپش قلب را ممکن است به دنبال داشته باشد، در این مواقع باید با تنفس عمیق و شل کردن عضلات بدن، به احساس آرامش رسید.

وی تاکید می کند: مردم در این شرایط، با بهره گیری از ورزش های فردی، به ویژه در منزل و ارتباطات از راه دور با دوستان و آشنایان، با القای نکات مثبت به هم، به همدیگر آرامش دهند.

مدیر گروه روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی تبریز با اشاره به سوءاستفاده شبکه های معاند از شرایط پیش آمده، گفت: واقعیت ها در خبرپرانی های ساختگی شبکه های معاند مجازی و ماهواره ای گم می شود، اما مردم باید دقت کنند اطلاعات درست را از منابع موثق دریافت کنند.

فخاری در ادامه عنوان می کند: معنویت باعث افزایش اطمینان و آرامش در انسان می شود و بسیار در پیشگیری و بروس مؤثر است.

مبارزه با کرونا یک وظیفه ملی

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز نیز در گفتگو با خبرنگار مهر اظهار کرد: شیوع و بروس کرونا یک فرصت برای آموزش بیشتر در جامعه شده و روش های پیشگیری برای مردم تبیین شده و البته باید مراقبت های لازم نیز صورت بگیرد.

عباسعلی درستی تاکید کرد: معضل کرونا یک مشکل جدی است و اگر همه دست به دست هم ندهیم، خطرات دیگری را به دنبال خواهد داشت و این مساله یک موضوع ملی است که باید همگان به هشدارهای بهداشتی توجه کنند.

وی عنوان کرد: درست است که بازاریان در این شرایط دچار خسارت می شوند، اما خسارت بزرگ این است که کل مملکت در خطر است و بازاریان با مردم همراه شوند و مرتب سطوح مختلف را ضدعفونی کنند و مواد ضدعفونی کننده در اختیار مشتریان قرار دهند و تا می توانند از رد و بدل پول نقد خودداری کنند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز تماس با سطوح مختلف را مهم ترین علت آلودگی به این و بروس دانست و بیان کرد: مردم ضمن جدی گرفتن خطر و بروس کرونا، آرامش خود را حفظ کنند و آخرین اخبار را از رسانه های معتبر پیگیری کنند.

به گفته متخصصان اپیدمیولوژی کرونا و بروس، خطرناک تر از آنفلوآنزا نیست و کشندگی آن کمتر است، می توان با اطمینان گفت این بیماری کمتر از آنچه شایع شده خطرناک است

درستی با اشاره به کمبود مواد ضدعفونی کننده، اظهار کرد: یکی از آلوده ترین روش ها سطوح مختلف خانگی و محل کار است، با مخلوط کردن مقداری وایتکس با آب، می توان به سادگی با یک دستمال، سطوح مختلف را ضدعفونی کرد، این و بروس بسیار حساس به ضدعفونی کننده است و به راحتی از بین می رود.

وی با اشاره به عدم تأثیر الکل در از بین بردن و بروس کرونا، افزود: با وجود اینکه و بروس کرونا به مواد ضدعفونی کننده حساس است، اما الکل نقش مهمی در از بین بردن و بروس ندارد، بلکه ضررهای خاص خود را دارد. الکل ۱۰۰ درصد نیز در از بین بردن و بروس در سطوح مختلف هم اثر ندارد و به شکل خوراکی هیچ نقش کشندگی علیه و بروس ندارد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز در ادامه تصریح کرد: مخدرها نقش آرام بخشی ندارند بلکه گاهی نقش

تحریکی و مخرب دارند و ارتباط با خداوند و دعا بهترین راهکار کسب آرامش و انرژی مجدد برای مبارزه با این ویروس به شمار می رود.

وی عنوان کرد: مبارزه با ویروس کرونا مانند جنگ است و با همدلی و همراهی مردم، می توانیم این ویروس را شکست بدهیم.

تصور غیرواقع بینانه درباره کرونا

به گفته متخصصان اپیدمیولوژی کرونا ویروس، خطرناک تر از آنفلوانزا نیست و کشندگی آن کمتر است و می توان با اطمینان گفت این بیماری کمتر از آنچه شایع شده خطرناک است.

حجم اطلاعات غلط حتی از سوی برخی از افراد کادر درمان، سبب ایجاد هراس بیجا و نگرانی مردم شده است. مسئولان باید از پخش این شایعات نگران کننده جلوگیری کنند و به مردم امیدواری بدهند.

تصویری که از کوید ۱۹ یا کروناویروس جدید در جامعه منتشر شده و عمومیت پیدا کرده تصور غیرواقع بینانه ای است و انتشار اخبار نادرست و شنیده ها و شایعات، بر این مساله دامن زده است.

به نظر می رسد اگر می خواهیم در مهار کرونا موفق عمل کنیم، ابتدا باید به جنگ ویروس شایعه برویم&hellip;