

چند راهکار ساده برای مدیریت استرس کرونایی

یک روان درمانگر با تاکید بر اینکه خودتان را به دلیل داشتن استرس، سرزنش نکنید، راهکارهای ساده‌ای را برای مدیریت استرس ناشی از اخبار کرونایی ارائه کرد.



ایسنا/آذربایجان شرقی: یک روان درمانگر با تاکید بر اینکه خودتان را به دلیل داشتن استرس، سرزنش نکنید، راهکارهای ساده‌ای را برای مدیریت استرس ناشی از اخبار کرونایی ارائه کرد.

فائزه پورشهلا در گفت و گو با ایسنا با بیان اینکه داشتن استرس به دنبال شیوع ویروس کرونا نشان می دهد که شما قبلا هم فرد نگرانی بودید و استرس ها و نگرانی هایی در مورد سایر مسایل زندگی داشتید، گفت: توصیه می شود این استرس ها و نگرانی ها را درمان کنید.

وی با اشاره به اینکه بخشی از استرس ها را می توان به شکل جسمانی مدیریت کرد، گفت: انجام برخی ورزش ها در منزل می تواند در مدیریت استرس بسیار کمک کننده باشد، تنفس دیافراگمی معروف یا نفس عمیق هم موثر است.

وی متذکر شد: تمرین بر روی افکار نیز از دیگر راه های مدیریت استرس است، باید این نکته را در نظر بگیرید که واقعیت دقیقا همان چیزی نیست که در ذهن شما اتفاق می افتد، ذهن نگران شما می تواند همه چیز را بدتر از آنچه که هست، نشان دهد، می توانید از قانون احتمالات برای این کار استفاده کنید.

روانشناس مرکز بهداشت تبریز اضافه کرد: مثلا می توانید در نظر بگیرید که با رعایت نکات بهداشتی چه میزان احتمال دارد تا شما به کرونا مبتلا شوید یا در صورت ابتلا به کرونا چه قدر احتمال دارد، جانتان را از دست بدهید، حتما ذهن نگران شما این احتمال را نزدیک به 100 درصد برآورد می کند، در حالیکه شاید حقیقت چیز دیگری باشد.

وی متذکر شد: تمرکز بر روی رفتار از دیگر تکنیک ها بوده و چک کردن اخبار باعث تشدید نگرانی می شود، مثل این است که شما قصد لاغر شدن و پیروی از یک رژیم غذایی خاص را دارید، در حالیکه همواره یک جعبه شیرینی در خانه شما موجود است و با این وضعیت، رعایت این رژیم سخت است.

وی یادآور شد: توصیه می شود لیستی از کارهایی را داشته باشید که همیشه فکر می کردید که اگر وقت یا مرخصی چند روزه داشتید، آن را انجام می دادید، هر روز یکی از کارها را از این لیست برداشته و انجام دهید و خودتان را برای انجام این کار تشویق کنید.

این روانشناس خاطرنشان کرد: کارهایتان با حضور ذهن و طوری انجام دهید که گویی بار اولتان است و از انجام آن لذت ببرید.

وی در ادامه با بیان اینکه واکنش افراد مختلف به رویدادهای اطراف، متفاوت است، اظهار کرد: به عنوان مثال برخی افراد در واکنش به اخبار کرونا و شرایط حاصل از آن، استرس و اضطراب زیادی را تجربه می کنند و واکنش های روانی، جسمانی یا رفتاری از خود نشان داده و خوابشان به هم ریخته و نمی توانند کارهای روزمره را انجام دهند و عصبی و پرخاشگرتر هم می شوند.

وی متذکر شد: برخی افراد دیگر هم متاسفانه در مرحله انکار قرار دارند و موضوع را بسیار سهل گرفته و با بی توجهی به بسیاری از توصیه های بهداشتی به زندگی روز مره مانند سفر، مهمانی، خریدهای غیر ضروری قبلی ادامه می دهند.

این روان درمانگر در خاتمه گفت: برخی افراد هم درصد معقولی از استرس را تجربه می کنند که شاید تاثیرگذار باشد. استرس ما را برای شرایط خاصی آماده می کند و در صورت معقول بودن، مفید و تاثیرگذار هم خواهد بود.