

## نوروز کرونایی را چگونه سپری کنیم؟

نوروز ۹۹ به علت شیوع بیماری واگیردار کروناویروس به شکلی متفاوت برگزار خواهد شد.



نوروز ۹۹ به علت شیوع بیماری واگیردار کروناویروس به شکلی متفاوت برگزار خواهد شد. نهی از انجام دید و بازدید نوروزی بویژه با سالمندان، تعطیلی مراکز تاریخی و تفریحی، تشویق متخصصین به ماندن در خانه کمک به قطع زنجیره بیماری و... همگی نکاتی است که سبب می شود عید امسال مانند هیچ سال دیگری نباشد.

به گزارش ایسنا، با بروز پدیده ای به نام کرونا ویروس که سبب تغییر عمده در زندگی ما شده، لازم است روش برخورد با این تغییر و راهکارهای نحوه صحیح استفاده از تعطیلات پیش رو بررسی شود.

شیوع کروناویروس اولین تاثیر خود را بر سبک زندگی افراد گذاشته است از این رو لازم است با توجه به شرایط، امکانات و نیازهای افراد خانواده برنامه ریزی های متفاوتی انجام شود. استرس و اضطرابی که اکنون مردم دارند، می تواند از ویروس کرونا، مضرتت عمل کند. استرس باعث بروز ترس و اضطراب شده و در این شرایط بیشترین گروهی که در معرض خطر هستند کودکان، نوجوانان و افراد دارای بیماری زمینه ای هستند.

اولین تغییری که به دنبال کروناویروس بر زندگی ایرانیان سایه انداخت، تغییر در حال و هوای عید نوروز بود. کمرنگ شدن رسم و رسومات عید، نهی از انجام دید و بازدید و... همگی از نشانه های تغییر در آیین نوروز ۹۹ است. البته نکات دیگری نیز وجود دارد که با رعایت آنها می توانیم به قطع شدن زنجیره کروناویروس کمک کنیم. پس توجه به نکات ذیل ضروری است:

- به دید و بازدید نوروزی نروید و از دیگران هم بخواهید به منزل شما نیایند.
- مسافرت های نوروزی را حذف کنید زیرا هر شهر با توجه به ظرفیت اماکن و کادر درمانی خود می تواند پذیرای بیماران باشد و نباید فشار کاری مضاعف به آنها وارد کنیم.
- از حضور در اماکن تاریخی و تفریحی خودداری کنید.
- با تنظیم برنامه های مطالعاتی در خانواده استرس و اضطراب را از خود و خانواده دور کنید. مطالعه کردن و نوشتن خاطرات روزانه می تواند شما را سرگرم کرده و به شما روحیه بخشد.
- فعالیت های ورزشی را متوقف نکرده و در منزل با امکانات موجود اقدام به ورزش و تحرک کنید. به طور معمول ورزش های هوازی می توانند ورزش های مناسبی برای منازل باشد.
- کودکان و نوجوانان را در برنامه ریزی ها مورد مشورت قرار دهید تا توافق بیشتری بین اعضای خانواده ایجاد شود. بگذارید فرزندان در خانه صحبت کنند و نظرات و انتقادات خود را مطرح کنند تا در شرایط فعلی چالشی متوجه اعضای خانواده نشود.
- در صورتی که در خانواده شما فرد سالمندی زندگی می کند از او مراقبت کنید چراکه آنان می توانند نسبت به جوان تر ها شکنندگی هایی داشته باشند.
- بنابر اعلام سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور، با رعایت نکات فوق و مثبت اندیشی و عدم توجه به شایعات بی اساس می توانید در ایام نوروز روزهای خوبی را با خانواده خود سپری کنید.