



چگونه بر استرس ناشی از همه‌گیری ویروس کرونا غلبه کنیم؟

زمانی که اخبار همه گیری یک بیماری عفونی همچون کرونا را می شنویم، می خوانیم یا می بینیم ممکن است مضطرب شده و نشانه های استرس را داشته باشیم، اما چگونه می توان بر این استرس غلبه کرد؟.

زمانی که اخبار همه گیری یک بیماری عفونی همچون کرونا را می شنویم، می خوانیم یا می بینیم ممکن است مضطرب شده و نشانه های استرس را داشته باشیم، اما چگونه می توان بر این استرس غلبه کرد؟.

به گزارش ایسنا، استرس در هر فردی طبیعی است و در افراد در معرض خطر و نزدیکان آنها بیشتر دیده می شود. در زمان همه گیری یک بیماری عفونی لازم است که هم به سلامت جسمی و هم به سلامت روانی خودمان دقت داشته باشیم و بدانیم چه موقع از دیگران کمک بگیریم.

بنابر اعلام سامانه آموزش آنلاین سازمان نظام پزشکی کشور، باید بدانیم که نشانه های استرس مجموعه ای از پاسخ های رفتاری، فیزیکی، هیجانی و شناختی هستند که همگی از شاخصه های اضطراب و استرس محسوب می شوند.

استرس دارای چهار نشانه رفتاری، جسمانی، هیجانی و روان شناختی است که هر کدام از این نشانه ها ویژگی هایی دارند که در زیر به آن ها اشاره می شود:

۱- نشانه های رفتاری

- افزایش یا کاهش سطح انرژی و فعالیت
 - افزایش مصرف سیگار یا موارد مشابه آن
 - افزایش تحریک پذیری به شکل زود عصبانی شدن و جر و بحث کردن زیادی
 - مشکل در خوابیدن و استراحت کردن
 - گریه کردن زیاد
 - اضطراب بیش از حد
 - تمایل به تنها ماندن
 - برای هر چیزی دیگران را سرزنش کردن
 - مشکل در برقراری ارتباط و گوش دادن به حرف دیگران
 - مشکل در کمک کردن یا کمک گرفتن از دیگران
 - خوشحال و شاد نبودن
- ### ۲- نشانه های جسمی
- دل درد یا اسهال
 - سردرد و درد در جاهای دیگر بدن

- کاهش اشتها یا خوردن بیش از حد

- تعریق زیاد یا احساس لرز

- لرزش دست یا پرش عضلات

- زود ترسیدن از هر چیزی

۳- نشانه های هیجان

- مضطرب بودن یا ترسیدن بیش از حد

- احساس افسردگی

- احساس گناه

- احساس عصبانیت

- احساس قهرمان بودن، سرخوشی یا شکست ناپذیری

- بی توجهی به همه چیز

- احساس غمگینی بیش از حد

۴- نشانه های شناختی

- مشکل در به یاد آوردن چیزها و کارها

- احساس گیجی

- مشکل در خوب فکر کردن و تمرکز

- مشکل در تصمیم گیری

چگونه استرس خود را کاهش دهیم؟

اولین کار این است که از همان ابتدا آخر ماجرا را ببینید. اگر خودتان یا نزدیکان در مواجهه زیاد با بیماری هستید طبیعی است که بخواهید همه اخبار را بدانید ولی به یاد داشته باشید که توجه تان را به زندگی روزمره از دست ندهید و مدت زمان خواندن و شنیدن و دیدن اخبار مربوط به بیماری را محدود کنید.

دومین کار این است که به اخبار «صحیح و درست» دسترسی پیدا کنید. اگر در معرض خطر هستید باید با شنیدن اخبار بتوانید اطلاعات کافی و درست در مورد بیماری به دست بیاورید و خودتان را در برابر آن محافظت کنید.

به حرف افراد یا منابع خبری گوش دهید که قابل اعتماد هستند. برای مثال در سایت کرونا Corona.ir تمام تلاش می شود که مطالب آموزشی صحیح در دسترس افراد قرار گیرد.

سومین کار این است که از روش های عملی برای کاهش استرس استفاده کنید.

- نفس های عمیق بکشید، حرکات کششی انجام بدهید، دست و صورت را بشویید و اگر ممکن باشد در برنامه های سرگرم کننده مجازی شرکت کنید.

- سعی کنید بین اتفاقات استرس زا وقفه بیندازید، یعنی بعد از یک کار و فعالیت سخت و دشوار کمی شادی کنید.
 - از هر فرصتی برای رسیدن به آرامش استفاده کنید. مثلاً به آرامی و غذای سالم بخورید، خواب، ورزش و فعالیت جسمی مناسب داشته باشید و با دوستان و آشنایان از طریق ایمیل یا تلفن یا فضای مجازی در تماس باشید، مطالعه کنید، به موسیقی گوش کنید، دوش بگیرید و تا آنجا که می توانید با اعضای خانواده یا یکی از کارکنان یا مشاوران گروه بهداشت و درمان و درد و دل کنید.
 - از کشیدن سیگار و قلیان و مصرف مواد مخدر و داروهای محرک و مشروبات الکلی بپرهیزید. برای رفع نیازهای احتمالی جسمی و روحی برنامه داشته باشید که در صورت لزوم کجا برید و چگونه کمک بگیرید.
- پس لازم است که به جسم و روح و روان خودمان توجه کنیم، بنابراین:
- علائم زودرس استرس را بشناسیم.
 - به یاد بیاوریم که چگونه تجربیات قبلی موفق زندگی مان می توانند برای حل مشکلات کنونی کمک کنند و با کمک آنها احساسات و هیجانات خودمان را در وقایع ناخواسته به خوبی کنترل کنیم.
 - بدانیم که احساس استرس، افسردگی، احساس گناه یا عصبانیت برای همه ما بعد از همه گیری بیماری های عفونی یک اتفاق طبیعی است.
 - با دوستان و آشنایان که آنها هم دچار استرس شده اند در مورد نگرانی ها صحبت کنیم، تلاش کنیم اخبار و اطلاعات موثق داشته باشیم. اطلاعاتی را جمع آوری کنیم که با کمک آنها به درستی بتوانیم احتمال خطر را حدس بزنیم و احتیاطات لازم را داشته باشیم. از منابع معتبر اطلاع رسانی همچون روابط عمومی های وزارت بهداشت، سازمان نظام پزشکی یا دانشگاه های علوم پزشکی استفاده کنیم.
 - هم خودمان و هم اعضای خانواده را از شنیدن و دیدن اخبار نگران کننده و آسیب رسان فضای مجازی حفظ کنیم.
 - سعی کنیم در مورد چیزهایی غیر از بیماری صحبت کنیم و به یاد خودمان بیاوریم که موارد مهم و مثبت زیادی در زندگی هستند که باید به آنها توجه کرد.
 - از همه مهمتر لازم است که با توکل به خدای بزرگ، عبادت و دعا و کمک به دیگران روح و روان خودمان را تازه کنیم.