



چگونگی تاب و تحمل خود را در زمان بحران ارتقا دهید؟

یک روان شناس و روان درمانگر با تاکید بر اینکه حق داریم در شرایط فعلی و در زمان بحران کرونا مضطرب باشیم ولی باید مراقب باشیم که درمانده نشویم؛ راهکارهایی برای افزایش و ارتقای تاب تحمل و ظرفیت روان شناختی افراد ارائه کرد.

یک روان شناس و روان درمانگر با تاکید بر اینکه حق داریم در شرایط فعلی و در زمان بحران کرونا مضطرب باشیم ولی باید مراقب باشیم که درمانده نشویم؛ راهکارهایی برای افزایش و ارتقای تاب تحمل و ظرفیت روان شناختی افراد ارائه کرد.

دکتر علیرضا زرنندی در گفت و گو با ایسنا، مقوله اضطراب به عنوان یک واکنش روانشناختی را همواره ناشی از یک تهدید دانست و گفت: در شرایط بحران فعلی نیز عامل تهدیدآمیز اپیدمی کرونا و پیامدهای آن است که در درجه اول بقا و پس از آن سلامت، معیشت و روابط ما را تهدید می کند. بنابراین اضطراب در این روزها یک پدیده کاملاً طبیعی بوده که البته سطح واکنش افراد به آن متفاوت است.

وی ادامه داد: رخداد تهدیدآمیز واحد در همه افراد یک نوع واکنش هیجانی ایجاد نمی کند، بلکه طیفی از اضطراب و احساسات بروز می یابد که باید برای همه آنها راهکار داشته و متناسب با هر سطح راه حل ارائه کنیم.

استرس شفابخش چیست؟

وی در این رابطه به مبحث استرس شفابخش (ustress) اشاره کرد و گفت: سطح مشخصی از اضطراب که همواره هشداردهنده و آگاهی بخش بوده و برای خودمراقبتی افراد لازم است، استرس شفابخش نامیده می شود. از طرف دیگر سطح بالای استرس و اضطراب که از حد طبیعی خارج شده، نیازمند مداخله روانشناختی است، چراکه عملکرد و سیستم ایمنی ما را تحت تاثیر قرار می دهد.

مدیریت اضطراب بر اساس ظرفیت روانشناختی افراد

وی با بیان اینکه افراد در زمان بحران بنا به ظرفیت روانشناختی خود واکنش نشان می دهند، اظهار کرد: با توجه به ظرفیت روانشناختی افراد، مدیریت اضطراب باید در سطوح مختلف دنبال و پیگیری شود. به عنوان نمونه واکنش برخی عادی و در حد طبیعی بوده و گاهی نیازی به مداخله ندارد، ولی واکنش برخی بیشتر بوده، به گونه ای که دستگاه گوارش و یا عملکرد شناختی آنها را تحت تاثیر قرار داده و یا منجر به عارضه های پوستی و دردهای عضلانی می شود.

دکتر زرنندی با اشاره به شکایت برخی افراد مبنی بر تنگی نفس شدید طی روزهای اول بحران کرونا، اظهار کرد: همان ابتدا مطرح شد که بسیاری از این علائم به دلیل استرس و اضطراب بالای افراد بروز کرده و ارتباطی با کرونا ندارد، لذا آگاهی نسبت به علل و طیف نشانه های اضطرابی در مدیریت آن موثر خواهد بود.

وی با بیان اینکه علاوه بر موقعیت تهدیدآمیز بوجودآورنده اضطراب، نوع درک و تفسیر ما از وقایع علت مهم تری در بروز و ظهور و سطح اضطراب است، اظهار کرد: اگر خواستار ارائه خدمات روانشناختی موثر به افراد هستیم، باید به آنها در درک و تفسیر واقع بینانه رخدادها و افزایش ظرفیت های روانشناختی کمک کنیم.

طولانی و مزمن شدن بحران پیش آمده چالش روانشناختی بعدی

وی طولانی و مزمن شدن شرایط پیش آمده را مساله و چالش بعدی عنوان کرد و گفت: تداوم شرایط و عوارض ناشی از همه گیری ویروس کرونا، مزمن و چندعلیتی شدن اضطراب را به دنبال دارد. ورود ویروس در ابتدا، قرنطینه خانگی، یکنواختی و حالا دغدغه کسب و کار و از بین رفتن درآمد، همه این مسایل می طلبد که ظرفیت روانشناختی خود را برای مدیریت بهینه اضطراب و احساسات ناشی از آن بالا ببریم و این یک تکلیف روان شناختی است.

قرنطینه یک توفیق اجباری

وی موضوع قرنطینه و در خانه ماندن افراد را از یک جنبه ی دیگر، نوعی فرصت تمرین و توفیق اجباری برای ایجاد و ارتقای این ظرفیت روانشناختی دانست و گفت: طی این مدت افراد می توانند فارغ از درگیری های کاری، با خود خلوت کرده و آگاهی و ظرفیت روانشناختی خود را ارتقا دهند.

پر رنگ شدن شخصیت مشاهده گر وجودی در بحران کرونا

این روانشناس در بخش دیگر گفت وگو با بیان اینکه شخصیت انسان ها از دو بخش مشاهده گر و بازیگر تشکیل شده، عنوان کرد: تا پیش از بحران کرونا، افراد به دلیل مشغله ها، بیشتر درگیر بخش بازیگر زندگی بودند، ولی با بروز اپیدمی کرونا و توقف بدو بدوهای زندگی، بخش مشاهده گر شخصیت آنها میدان عمل بیشتری یافته و از این طریق می توانند زندگی خویش را از چشم انداز بالاتری نظاره گر باشند.

وی با اشاره به این خلوت پیش آمده که فرصت خوبی برای مرخصی دادن به بخش بازیگر وجودمان است، عنوان کرد: در این موقعیت می توان با تقویت شخصیت مشاهده گر و فارغ از هر درگیری بیرونی، احساسات کمتر تجربه شده خویش را نظاره و تجربه کنیم و روی قدرت ادراک و تفسیر خود، شیوه عمل دنیای ذهنی و احساسی و نحوه برخوردمان با افکار و احساسات کار کنیم.

راه کارهایی برای تقویت ظرفیت روانی افراد

وی خودافشایی نوشتاری را یکی از راهکارهای ایجاد فضای مشاهده ای دانست و گفت: در این روش فرد تمام ذهنیات اعم از احساسات، افکار، اشتغالات، رخدادها و هرآنچه باعث آزار و اذیتش شده را بدون سانسور به نوشتار تبدیل کرده، مرور کرده و سپس آن را از بین می برد. البته این فضا باید کاملاً شخصی باشد. این فعالیت با افزایش مسیرهای پردازش روانی به انسجام بخشی و سازمان دهی ذهن افراد که در راستای افزایش ظرفیت روانی است، کمک می کند.

دکتر زرندی "ذهن آگاهی" را یکی از روش های موثر جهت افزایش ظرفیت روانشناختی عنوان کرد و گفت: از طریق "ذهن آگاهی" و افزایش پهنای باند توجه و آگاهی به اتفاقات درون و بیرون وجودمان خواهیم توانست عادت های مخرب، کلیشه های ذهنی، تفسیرهای ناکارآمد و قضاوت های اتوماتیک را بی اثر کنیم و از اضافه بار دنیای روانی خود بکاهیم.

وی نگاه متوقعانه و خارج از توان به خود و اطرافیان و مقایسه کردن های بی تناسب را در تناقض با ذهن آگاهی و از عوامل ذهنی تشدیدکننده اضطراب دانست.

چگونه تاب تحمل خود را ارتقا دهیم

به گفته وی، از منظر یک نگاه "ذهن آگاهانه" احتمال آن بیشتر است که روایتی سازنده و موثرتر از خود و شرایط فعلی در ما شکل بگیرد، تا از این طریق تاب تحمل مان را افزایش داده و از پس اضطراب های مختل کننده رهایی یابیم.

دکتر زرندی با تاکید بر اینکه حق داریم در شرایط فعلی مضطرب باشیم ولی مراقب خودمان باشیم که درمانده نشویم؛ گفت: می توان از توفیق اجباری پیش آمده برای خلوت عمیق تر با خودمان و تقویت بخش مشاهده گر وجودمان استفاده کنیم. از طرف دیگر می توان از این فرصت برای تغییر جهت گیری زندگی که مبتنی بر تلاش بی وقفه برای «داشتن» و جمع کردن بود بهره برد و مسیر را به سمت تلاش برای «بودن» تغییر داد.

این روانشناس با بیان اینکه بالاخره این دوره بحران به پایان می رسد، خاطرنشان کرد: بنابراین بهتر است از این فضا برای تبدیل شدن به فرد و شخصیتی سازنده تر در یک زندگی جدید و پساکرونایی بهره بیشتری ببریم.