

چگونه بر ترس از کرونا غلبه کنیم؟

بهترین راه برای کاهش هراس از کرونا، افزایش آگاهی نسبت به بیماری، خودمراقبتی و آموزش اطرافیان برای مراقبت از خود است.



بهترین راه برای کاهش هراس از کرونا، افزایش آگاهی نسبت به بیماری، خودمراقبتی و آموزش اطرافیان برای مراقبت از خود است.

به گزارش ایسنا، در دستورالعمل تهیه شده توسط کارگروه "حمایت روانی اجتماعی" ستاد مقابله با کرونا استان تهران، در رابطه با "ترس از کرونا" و "نحوه غلبه بر این ترس و هراس"، آمده است: ترس یک واکنش طبیعی به خطری مشخص و اضطراب، ادامه مشغول بودن ذهن و احساس نگرانی عمومی درمورد امکان بروز عواقب نامطلوب است. در همین رابطه، نداشتن هرگونه ترس یا اضطراب، غیرعادی و خطرناک است، چراکه ما را از تلاش برای پیش گیری از خطر باز می دارد.

در مورد ویروس کرونا نیز کسی که کاملاً بی خیال و بدون اضطراب باشد، دستورات بهداشتی را رعایت نمی کند، مثلاً دست های خود را به طور مرتب نمی شوید، هنگام برخورد با افرادی که علائم بیماری دارند فاصله را رعایت نمی کند و حتی گاهی ممکن است بگوید "من از چیزی نمی ترسم". چنین برخوردی شجاعت نیست و نه تنها به خود فرد بلکه به اطرافیان او و جامعه اطرافش هم لطمه می زند. گاهی دیده شده افرادی که آلوده به بیماری شده اند، اهمیت آن را انکار می کنند و حتی عفونت را به دیگران منتقل می کنند.

از طرف دیگر، اگر کسی به طور دایم دچار حالت هراس از مبتلا شدن به کرونا باشد و نتواند یک لحظه از این وحشت خلاص شود، نمی تواند امور روزمره خود را پیش ببرد. پیش بینی های منفی در مورد آینده ذهن او را آزاد نمی گذارد و این حالت می تواند به او و دیگران آسیب بزند. ممکن است به علت پایین آمدن تمرکزش نتواند دستورات بهداشتی را درست اجرا کند و یا حتی فراموش کند با خودش دستمال کاغذی بردارد، متوجه تماس خود با اشیای آلوده نشود و به علت اضطراب دست به صورت و لبهای خود زده و یا ناخن های آلوده خود را بجود و غیره.

تحقیقات علمی نشان داده است که استرس بیش از حد ایمنی و مقاومت انسان را در مقابل عفونت ضعیف تر می کند.

بنابراین نتیجه می گیریم که نه بی ترسی و نه هراس شدید از کرونا، بلکه نگرانی معتدل و معقول بهترین حالت ذهنی برای رفتار خونسردانه بهداشتی و کمک به خود و دیگران است.

چگونه بر هراس کرونا غلبه کنیم؟

از طرف دیگر احساس ترس هنگامی به سراغ ما می آید که احساس کنیم در معرض خطر قرار داریم و این ترس هنگامی شدید می شود که احساس کنیم هیچ راه حلی برای دفاع از خود نداریم. ادامه ی چنین وضعیتی استرس را به حدی می رساند که فرد احساس "درماندگی" کند.

در این مرحله سوالی که مطرح می شود این است که آیا ما دفاعی در مقابل کرونا داریم؟

ما می توانیم نقش مهمی در کنترل بیماری داشته باشیم، اگر بتوانیم آگاهی خود را در مورد اصول محافظتی بیشترکرده و مطابق آن عمل کنیم، استرس ما کاهش پیدا می کند.

درست است که هنوز واکسن ضد کرونا در حال ساخت است و درمان های بسیار موثر آماده نشده است، ولی ما روش های موثری برای پیشگیری داریم و در صورت مبتلا شدن هم می توانیم به بهبود امیدوار باشیم. در واقع بیشتر افراد آلوده شده علامتی ندارند و اکثر افراد مبتلا شده هم بهبود پیدا می کنند. این وضعیت در سطح جامعه گذرا خواهد بود و درنهایت مانند همه گیری های پیشین کنترل خواهد شد.

در این شرایط ابزار موثر ما خودمراقبتی است که پیام های مرتبط با خودمراقبتی مانند شستشوی منظم دست ها بخصوص

هنگام ورود به منزل و پیش از غذا خوردن، دست نزدن به صورت، عدم حضور در مراکز شلوغ و غیره بارها مطرح شده است. به عبارت دیگر، خودمراقبتی نوعی احساس واقع بینانه ی کنترل در انسان ایجاد می کند که سطح استرس را پایین می آورد.

در همین راستا، آگاهی دادن به دیگران نیز می تواند از گسترش همه گیری پیشگیری کرده و منجر به کاهش سطح استرس شود، به خصوص وقتی اصول ساده ی خودمراقبتی را به افراد خانواده ی خود آموزش دهید، خطر آلودگی از طریق آنها را نیز کاهش می دهید و نگرانی شما از سرنوشت عزیزانتان کاهش خواهد یافت.