



چرا دست نزدن به صورت در دوران همه گیری کرونا دشوار است؟

در روزهای همه گیری کرونا برای شما بسیار سخت است که به چهره خود دست نزنید؟ آیا دقیقا در همین دوران مرتب حس می کنید صورتتان دچار خارش شده و باید صورتتان را لمس کنید؟

در روز های همه گیری کرونا برای شما بسیار سخت است که به چهره خود دست نزنید؟ آیا دقیقا در همین دوران مرتب حس می کنید صورتتان دچار خارش شده و باید صورتتان را لمس کنید؟ شما تنها فردی نیستید که چنین وضعیتی دارید. با پخش شدن کرونا در سرتاسر جهان، مردم در فاصله ۶ فوت (۱.۸ متر) از یکدیگر قرار دارند، دستان خود را مرتب می شویند و در تلاشند از تماس دستان خود با چهره خودداری کنند. اما رعایت کردن اصل دست نزدن به صورت در دوران همه گیری کرونا بی نهایت دشوار است. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: در روز های همه گیری کرونا برای شما بسیار سخت است که به چهره خود دست نزنید؟ آیا دقیقا در همین دوران مرتب حس می کنید صورتتان دچار خارش شده و باید صورتتان را لمس کنید؟ شما تنها فردی نیستید که چنین وضعیتی دارید. با پخش شدن کرونا در سرتاسر جهان، مردم در فاصله ۶ فوت (۱.۸ متر) از یکدیگر قرار دارند، دستان خود را مرتب می شویند و در تلاشند از تماس دستان خود با چهره خودداری کنند. اما رعایت کردن اصل دست نزدن به صورت در دوران همه گیری کرونا بی نهایت دشوار است.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب به نقل از لایو ساینس، نادیده گرفتن احساس خارش چشم، بینی و ... بسیار سخت است. حتی متخصصانی که باید به دیگران آموزش دهند این کار را نکنند نیز درگیر این مشکل هستند. برای مثال، طبق یک مطالعه که در سال ۲۰۱۵ در ژورنال کنترل عفونت آمریکا منتشر شده است، دانشجویان دانشکده پزشکی که در زمینه پیشگیری از بیماری های عفونی آموزش دیده اند، ۲۳ بار در ساعت در طول سخنرانی صورت خود را لمس کردند.

چرا دست نزدن به صورت در دوران همه گیری کرونا دشوار است؟

روانشناس آمریکایی، کوین چاپمن، بنیانگذار و مدیر مرکز اضطراب و اختلالات مربوط به آن در کنتاکی گفت: «این یکی از رایج ترین عادت هایی است که به معنای واقعی کلمه برای هر انسانی وجود دارد. به افراد آموخته می شود که مرتب چهره خود را لمس کنند، برای آرایش، مسواک زدن و نخ دندان زدن یا آرایش مو های خود. البته این رفتار ها به رفتار های دیگری مثل مالیدن چشم های شما در یک فروشگاه مواد غذایی پر از میکروب نیز منتهی می شوند.»

این گرایش ما به لمس صورت فقط مربوط به تکرار نیست بلکه یک عادت برای فظ ظاهر است. چاپمن به لایو ساینس گفت: «این یک عادت است که اطمینان حاصل کنیم چهره های ما به شکلی مشخص و مرتب در انظار عمومی ظاهر می شود. به عنوان مثال، مالیده شدن غذا اطراف دهان باعث می شود به سرعت دستمال یا اگر ناگزیر باشیم دستمان را دور دهانمان بکشیم تا پاکیزه شود. لمس صورت یک مکانیسم ناهشیار برای پاک کردن و آراستگی چهره است.»

اگرچه لمس کردن صورت برای بسیاری از افراد عادت بدی است، اما برای افرادی که اضطراب دارند بدتر می شود. چاپمن گفت: «برای مدیریت استرس، ممکن است افراد با سطح اضطراب بالا، رفتار های تکراری مانند تمیز کردن ناخن یا کشیدن مو های خود را انجام دهند، این امر می تواند در زندگی روزمره فرد اختلال ایجاد کند، مانند حواس پرتی فرد از تعاملات اجتماعی و تشدید تنش. براساس یک مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۴ که در مجله Brain Research منتشر شده برخی از افرادی که استرس دارند با لمس صورت خود سعی می کنند وضعیت استرس خود را کنترل کنند.»

به گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده (CDC)، خوشبختانه لمس کردن صورت شما اصلی ترین راه آلوده شدن افراد به کرونا ویروس نیست. با این وجود، CDC توصیه می کند که بینی، دهان و چشم خود را لمس نکنید، زیرا ویروس به این روش نیز گسترش می یابد و اگر یک سطح آلوده را لمس می کنید، به یاد داشته باشید که دستان خود را با آب و صابون تمیز کنید یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

چاپمن می گوید وقتی مردم نگران لمس چهره های خود هستند، ممکن است ناخودآگاه این کار را مکرر انجام دهند، مثل این که وقتی به فردی بگویید که به یک فیل صورتی فکر نکند، فوراً یک فیل صورتی را در ذهن خود خلق می کند. برای شکستن این عادت نیز بهتر است سعی کنید سر خود را گرم کنید و پس از لمس صورت خود با دست، فوراً خود را تنبیه نکنید.