



مدیریت استرس در خانه در دوران بحرانی کرونا

یک روانشناس بالینی در مورد راه‌های کاهش استرس در کودکان و نوجوانان در دوران بحرانی کرونا گفت:

ایسنا/مازندران: یک روانشناس بالینی در مورد راه‌های کاهش استرس در کودکان و نوجوانان در دوران بحرانی کرونا گفت: ویروس کرونای جدید که کووید-۱۹ نامیده می‌شود، همچنان در حال گسترش است، لازم است که بزرگسالان نحوه برخورد با کودکان را بدانند و به درستی عمل کنند تا به نوعی مدیریت بحران در منزل داشته باشند.

طالبعلی پورشریعه در گفت‌وگو با ایسنا با بیان اینکه اولین مرحله برای کاهش استرس در کودکان نحوه انتقال اطلاعات و گویش والدین به کودک است، اظهار کرد: کودکان توجه زیادی به نحوه صحبت کردن بزرگسالان در مورد ویروس کرونا دارند، از مهم‌ترین نکاتی که باید مدنظر داشت این است که کودکان از بزرگسالان برای درک جهان استفاده می‌کنند.

وی تصریح کرد: به همین دلیل کودکان بسته به نحوه صحبت کردن بزرگسالان اطرافشان با آن‌ها، کم و بیش دچار استرس می‌شوند کودکان و نوجوانان به یک نحو به کمک بزرگسالان نیاز دارند تا اهمیت این شرایط را درک کنند.

این روانشناس تاکید کرد: بدانید که بچه‌ها اغلب به صحبت‌های بزرگسالان گوش می‌کنند، حتی زمانی که این‌گونه به نظر نمی‌رسد، بهترین کار این است که مستقیماً با خود آن‌ها صحبت کنید و تا آنجا که می‌توانند به آن‌ها قوت قلب بدهند؛ همچنین حقایق دقیق و متناسب با سن کودکان را درباره ویروس کرونا ارائه دهید.

پورشریعه ادامه داد: کودکان باید کمتر در معرض اخبار و رسانه‌های اجتماعی قرار گیرند، حتی نوجوانان که از رسانه‌های اجتماعی جهت ارتباط با دوستانشان استفاده می‌کنند نیز لازم است وقفه‌ای در استفاده از گوشی‌های خود داشته باشند.

مسئول ساماندهی کودکان کار در مازندران گفت: توجه داشته باشید که استرس با اضطراب تفاوت داشته و اگر استرس تداوم داشته باشد تبدیل به اضطراب و مشکلات دیگر خواهد شد بنابراین والدین ابتدا باید میزان استرس کودکان را کاهش داده و با عوامل بازدارنده سعی در آموزش بهداشت فردی داشته باشند.

وی افزود: اگر کودکان را به دو رده سنی زیر دوازده سال و دوازده تا هجده سال تقسیم کنیم راهکارهای ساده و عملی را می‌توان ارائه کرد بطوریکه برای کودکان زیر ۱۲ سال، با یک بزرگسال مورد اعتماد صحبت کنند، نفس عمیق بکشند، نقاشی کنند و موضوع را برای والدین توضیح دهند در مورد احساسات‌شان داستان بنویسند و احساسات را بیان کنند.

این روانشناس بالینی گفت: برای کودکان وقت بگذارید، تا می‌توانید عشق و محبت و توجه نثارشان کنید و رابطه نزدیکی با آنان برقرار کنید، به حرف‌ها و نگرانی‌هایشان گوش دهید، با مهربانی و آرامش با آن‌ها صحبت کنید و اطمینان خاطر دهید، کودکان خیلی زود خسته و بی‌حوصله می‌شوند بنابراین برای اوقات فراغت آنان در شرایط جدید برنامه ریزی کنید.

پورشریعه تصریح کرد: مطالعه را به برنامه روزانه کودکان اضافه کنید، ضمن پیشنهاد کتاب مورد نظر خودتان، اجازه دهید هر کتابی را که دوست دارند، بخوانند، مرور درس‌ها؛ های گذشته همراه با فعالیت‌ها؛ های جذاب و دوست‌داشتنی مثل برگزاری مسابقه را مدنظر قرار دهید.

وی ادامه داد: واقعیت‌ها را با زبان ساده و قابل درک و فهم بدون ایجاد اضطراب، برای کودکان توضیح دهید که چه اتفاقی افتاده و چه کارهایی باید صورت گیرد، برنامه ریزی‌های درسی و تحصیلی را همگام با مدرسه تلویزیون و فضای مجازی ادامه دهند، حرکات ورزشی و نرمش‌های متناسب با منزل را برای آنان طراحی و اجرا کنیم و به عنوان والدین در این فعالیت‌ها مشارکت داشته باشیم.

این روانشناس بالینی اظهار کرد: وقتی در معرض اضطراب و فشار روانی هستیم، مغز اطلاعات را به بخش واکنشی خود می‌فرستد و از حرکت جریان سیال اطلاعات به قشر قدامی یا بخش جلویی مغز جلوگیری می‌شود یعنی ناحیه‌ای از مغز که حافظه بلندمدت در آن شکل می‌گیرد.

پورشریعه خاطرنشان کرد: پس برای آموزش کودکان می توان این مسئله را در نظر گرفت و قبل از شروع آموزش، اقداماتی برای کاهش فشار روانی و استرس انجام داد مثلاً با پخش موسیقی شاد و کودکانه، بازی های ساده با توپ یا لطیفه های خنده دار از میزان اضطراب آن ها را کم کرد، با از بین رفتن استرس و فشار روانی ظرفیت مغز کودکان برای پذیرش و حفظ اطلاعات افزایش می یابد و حافظه به شکل قابل ملاحظه ای تقویت می شود.

وی در مورد راه های کاهش استرس در کودکان ۱۲ الی ۱۸ سال تصریح کرد: درصدد کسب اطلاعات زیاد، به هر قیمتی و از هر کانالی نباشیم، اطلاعات و حرف های ضد و نقیض، بدون امکان تمیز و تشخیص آن ها، میزان نگرانی آنان را افزایش می دهد، منابع کسب اطلاعات خود را مدیریت کنیم.

این روانشناس بالینی یادآور شد: از منابع مطمئن و موثق استفاده کنیم تا جایی که می توانیم از خبرهای فاجعه ساز فاصله بگیریم و در جستجوی دریافت آمار لحظه به لحظه نباشیم چراکه این اطلاعات نه تنها کمک کننده نیستند، بلکه نگرانی را افزایش می دهند.

پورشریعه ادامه داد: از اخباری که تاثیر منفی می گذارند و هیجانات منفی را بسط می دهند، فاصله بگیریم، زمان کمتری صرف خواندن، شنیدن یا تماشا کردن چیزهایی باشیم که اضطراب ما را افزایش می دهند.

وی افزود: در مورد واقعیت های گذشته و رویدادهای پیش رو بزرگنمایی و فاجعه انگاری نکنیم، در عین حال ناچیزانگاری هم نکنیم و قبول کنیم موضوع جدی است اما مشابه سایر بیماری ها قابل مدیریت است و راه حل مطمئنی برای درمان آن پیدا می شود.

این روانشناس بالینی خاطرنشان کرد: بپذیریم بسیاری از اتفاقات در ارتباط با ویروس کرونا در اختیار ما نیست تا بتوانیم اقدامات موثری انجام دهیم، بنابراین به سمت چیزهایی برویم که در اختیار ما است از جمله رفتارهای خودمراقبتی، رعایت بهداشت فردی، مدیریت هیجانات، نحوه تماس و ارتباط با دیگران، پس از واقعیت ها فرار نکنیم، آن ها را انکار یا سرکوب نکنیم، برعکس سعی کنیم آن ها را بشناسیم و زیر سوال ببریم تا افکار و احساسات بهتری داشته باشیم.

چسبیدن به هر چیزی اضطراب آور است

پورشریعه گفت: چسبیدن بیش از حد به هر چیزی، اضطراب آور است، تا زمانی که بیش از حد به چیزی فکر کنیم، آرامش نخواهیم داشت؛ سعی کنیم نگرانی را به مساله تبدیل کنیم، بجای اینکه ذهنمان را درگیر سوال های تکراری چه از خودمان پرسیم بهترین کاری که می توانیم انجام دهیم، چیست بعد در جهت تحقق آن، گام های عملی، اجرایی و دقیق برداریم.

وی بر انتخاب سبک زندگی سالمی تاکید کرد و گفت: تغذیه مناسب، خواب مناسب، ورزش مناسب، سرگرمی و پرکردن اوقات فراغت با کارهایی که ما را شاد می کند، سعی کنیم رفتار و عملکرد عادی داشته باشیم، فعالیت های روزمره و عادی خود را حفظ کنیم.

این روانشناس بالینی تصریح کرد: مثبت نگر باشیم، به جنبه های مثبت زندگیمان توجه کنیم، از چیزهایی که داریم لذت ببریم و شکرگزاری کنیم، کارهای مثبت انجام دهیم، کسانی که موجب رنجش ما شده اند، را ببخشیم، برای سلامتی خود و دیگران دعا کنیم و از دیگران هم بخواهیم دعا کنند، دعا نقطه اتصال ما به نیروی قدرتمند است که می تواند امید را در ما تقویت کند اعمال و رفتارهای خوب دیگران را تشویق کنیم.

پورشریعه افزود: از کلمات، جملات یا رفتارهای آرامش بخش، به ویژه مواردی که در گذشته به ما کمک کرده اند، استفاده کنیم. از روش های آرامش بخش یا مقابله ای مثل تنفس آرام یا عمیق، تصویرپردازی ذهنی استفاده کنیم.

وی خاطرنشان کرد: با افراد شاد، خوش بین، امیدوار، شوخ طبع و با روحیه قوی ارتباط برقرار کنیم، مرتباً به خودمان یادآوری کنیم که سالم، قوی، شاد و با نشاط هستیم و آمادگی مقابله با هر سختی و دشواری را داریم، احساسات و نگرانی های خود را با افراد قابل اعتماد در میان بگذاریم. از افراد غمگین، ناامید، افسرده، دلسرد، بی انگیزه، بی حوصله، ترسو، مضطرب، بدبین، پرخاشگر، سرزنشگر، متخاصم که استرس ما را افزایش می دهند، دوری کنیم.

این روانشناس اظهار کرد: با مدیریت هیجانات منفی (ترس، اضطراب، غم، خشم، افسردگی) و با تقویت سیستم ایمنی به جنگ ویروس کرونا برویم و مطمئن باشیم که او را شکست خواهیم داد، غم و ناامیدی، بی‌انگیزگی و... کمکی نخواهند کرد.

مسئول ساماندهی کودکان کار در مازندران گفت: اقدامات متعددی برای مدیریت و کنترل استرس و اضطراب ناشی از ویروس کرونا در خانواده، می‌توان انجام داد از جمله در جهت ایجاد جوّ سالم، محبت آمیز و صمیمانه بین اعضای خانواده تلاش کرده و فضای خانواده را با هیجانات مثبت (شادی، نشاط، شوخی، طنز) پر کنیم.