



## ۵ اشتباه بزرگ که ممکن است در دوران همه گیری کرونا انجام دهید

این روزها بسیاری از افراد به محل کار خود بازگشته اند یا تردد در شهر را با وسایل نقلیه عمومی انجام می دهند. این موضوع برای برخی افراد اجتناب ناپذیر است...

این روزها بسیاری از افراد به محل کار خود بازگشته اند یا تردد در شهر را با وسایل نقلیه عمومی انجام می دهند. این موضوع برای برخی افراد اجتناب ناپذیر است، اما باید دقت کنیم که در دوران حساس فعلی که همه گیری کرونا هنوز هم باقیست و کنترل نشده خود را تا حد امکان از ابتلا محفوظ نگه داریم. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: این روزها بسیاری از افراد به محل کار خود بازگشته اند یا تردد در شهر را با وسایل نقلیه عمومی انجام می دهند. این موضوع برای برخی افراد اجتناب ناپذیر است، اما باید دقت کنیم که در دوران حساس فعلی که همه گیری کرونا هنوز هم باقیست و کنترل نشده خود را تا حد امکان از ابتلا محفوظ نگه داریم.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، محققان علوم روانشناسی در دانشگاه پرینستون و دانشگاه تورنتو می گویند که روند اهمیت دادن به بیماری کرونا رو به افول است و در نتیجه این بیماری همه گیر همچنان قربانی می گیرد و خطرناک است. در اینجا شش اشتباه در مسافت اجتماعی ذکر شده است که همه ما باید از آن آگاه باشیم که دیگر در روزهای آغازین COVID-19 نیستیم.

### عادی سازی

محققان خاطرنشان کرده اند که ترس از بیماری ناشناخته، یک عامل محرک در پیشگیری از بیماری توسط مردم است. در اوایل شیوع COVID-19، که اطلاعات کمی در مورد این ویروس وجود داشت، اسرارآمیز بودن آن باعث می شد افراد اقدامات محافظتی را جدی بگیرند. اما با گذشت چندین هفته این بیماری عادی سازی شده است و افراد بسیاری از موارد را رعایت نمی کنند.

### ۵ اشتباه بزرگ که ممکن است در دوران همه گیری کرونا انجام دهید

#### بازگشت به عادات روزمره

بحران COVID-19 در حال حاضر توجه همه را به خود جلب کرده است، بنابراین به طور طبیعی مردم سعی می کنند عادات روزمره مثل برگزاری مهمانی، حضور در جوامع شلوغ و ... را فراموش کنند. اما متأسفانه با گذشت زمان برخی از افراد به عادات روزمره خود بازگشته اند. یعنی شروع به سهل انگاری در خصوص عادات روزمره خود کرده اند.

#### تمرکز بر سلامت جسمی، اما غفلت از سلامت عاطفی

اگر شما تمام تلاش خود را برای محافظت از خود برابر COVID-19 به کار بسته اید، اما به سلامت روان و عاطفی خود اهمیت نمی دهید، باید بدانید که شدیداً در خطر هستید. مراقبت از سلامت روانی شما می تواند پیروی از پروتکل های مناسب فاصله گذاری اجتماعی را نیز آسان تر کند.

#### اعتقاد به بی اثر بودن اقدامات احتیاطی

محققان می گویند که تا یک ماه پیش، مردم نسبت به پوشیدن ماسک و دوری از اجتماع نگرش مثبتی داشتند، اما به مرور زمان و با افزایش تعداد مبتلایان به نظر می رسد نگرش مردم نسبت به پیشگیری از بیماری منفی شده است و برخی از افراد پیشگیری از بیماری ها را چندان قدرتمند نمی دانند. گاهی انتشار خبر های ضد و نقیض نیز می تواند مردم را به سمت این نوع نگرش سوق دهد.

#### اشتیاق برای بازگشت به "شرایط عادی"

آیا مایلید هر چه سریعتر به باشگاه، آرایشگاه، استخر و بسیاری از مراکز محبوب دیگر بازگردید؟ این حس و حال مشترک بسیاری از افراد است. اما فقط به این دلیل که ما می خواهیم زندگی به حالت عادی برگردد، به معنای طبیعی بودن آن نیست و نباید اینگونه باشد. محققان پیشنهاد می کنند که قانون گذاران و مسئولان بهداشت عمومی باید بر سودهای آینده تأکید کنند تا به مردم کمک کنند شرایط فعلی را بهتر درک کنند.