

چگونه اضطراب کرونایی را تشخیص دهیم؟

شیوع کروناویروس جدید و همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ بیشتر مردم جهان را خانه‌نشین کرد، باعث شد افراد از دوستان و خانواده‌های خود دور شوند و عده قابل توجهی از مردم دنیا را نیز گرفتار مشکلات اقتصادی کرد.



شیوع کروناویروس جدید و همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ بیشتر مردم جهان را خانه‌نشین کرد، باعث شد افراد از دوستان و خانواده‌های خود دور شوند و عده قابل توجهی از مردم دنیا را نیز گرفتار مشکلات اقتصادی کرد.

به گزارش ایسنا، افراد می‌توانند در سطوح مختلف از شکست تحصیلی گرفته تا ابتلا به یک بیماری جدی و مرگ، احساس غم و اندوه را تجربه کنند. در حال حاضر شیوع کروناویروس زندگی مردم جهان را تحت تاثیر خود قرار داده است. درحالیکه بسیاری از افراد توانسته‌اند با این بحران کنار آیند، کارشناسان ابراز نگرانی کرده‌اند که با ادامه یافتن تهدید بیماری کووید-۱۹ تاب آوری روانی و عاطفی افراد به تدریج فرسوده شود.

در این شرایط ضروری است تا افراد از این موضوع آگاهی پیدا کنند که احساس استرس و اضطراب ناشی از شیوع کروناویروس در آنها در چه مرحله‌ای قرار دارد و آیا از این نظر در وضعیت خطرناکی هستند؟

شبکه خبری سی‌ان‌ان در گزارشی به نشانه‌هایی اشاره کرده که بر اساس آن‌ها می‌توان نسبت به وخامت وضعیت استرس و اضطراب ناشی از شیوع کروناویروس در خودمان آگاهی پیدا کنیم.

خواب بی کیفیت

زمانیکه کابوس شبانه متداول شود و کیفیت خواب به طور مداوم نامطلوب باشد اولین نشانه‌ای به حساب می‌آید که حاکی از ضرورت توجه به بهبود سلامت روان است. خواب بی کیفیت می‌تواند به اضطراب منجر شود و همچنین اضطراب می‌تواند با تاثیر منفی بر کیفیت خواب همراه باشد.

تمرکز بر اخبار منفی

محدودیت در تردها و خودداری از ارتباط گرفتن با دوستان و آشنایان موجب شده تا افراد، بیشتر وقت خود را در شبکه‌های اجتماعی و به پیگیری اخبار در رسانه‌های مختلف بگذرانند. در صورتیکه فرد تمام روز خود را به پیگیری اخبار مرتبط با شیوع کروناویروس و آنچه در آینده رخ خواهد داد اختصاص دهد، این وضعیت می‌تواند نشانه‌ای از به خطر افتادن سلامت روان باشد.

از دست دادن علاقه

یکی دیگر از نشانه‌های نامطلوب بودن وضعیت سلامت روان، نداشتن شوق و انگیزه برای برقراری ارتباط با دوستان و اعضای خانواده است.

احساس درماندگی و اضطراب فلج کننده

به گفته کارشناسان اگر تهدید فعلی بیماری کووید-۱۹ احساس ناامیدی و درماندگی مثلا در مواجهه با خشونت خانگی یا از دست دادن انگیزه و هدف پس از اخراج از محل کار به همراه داشته باشد می‌توان از آن به عنوان نشانه‌ای نگران کننده یاد کرد.

فکر خودکشی

ناامیدی و احساس اضطرابی که باعث شود افراد به خودکشی فکر کنند نشانه‌ای جدی از نامطلوب بودن وضعیت سلامت روان آنها و تاکید بر ضرورت درخواست کمک از متخصصان است.