



چگونه با اضطراب کرونایی مقابله کنیم؟

روانشناس با تاکید بر اینکه نباید در بحران کرونا هر خبری را پذیرفت اظهار داشت: برای پذیرش یک خبر باید منبع رسانه‌ای آن و انگیزه و هدفش از انتشار خبر را بدانیم.

روانشناس با تاکید بر اینکه نباید در بحران کرونا هر خبری را پذیرفت اظهار داشت: برای پذیرش یک خبر باید منبع رسانه‌ای آن و انگیزه و هدفش از انتشار خبر را بدانیم.

به گزارش نصر، علیرضا عابدین روانشناس درباره روشهای کاهش استرس و اضطراب در مبتلایان به کرونا گفت: امروزه و با توجه به بحران کرونا در کشورمان در وضعیت دشواری قرار گرفته ایم. از طرفی به صورت روزمره توسط رسانه‌های غربی و عربی تحت خبرهای بد و سیاه هستیم و از طرف دیگر اعتماد عمومی نسبت به عملکرد مسئولان نسبت به کنترل بحران کرونا به حداقل رسیده است. در این حالت مردم افسرده شده‌اند و ما باید نقشی فعال را در دریافت و پردازش اخبار داشته باشیم. در این عصر نمی‌توان به صورت منفعلانه خبر را دریافت کرد.

عابدین افزود: ما بسیار باید باهوش‌تر باشیم. پیش از این خبر رادیو تلویزیون و روزنامه را باید تجزیه تحلیل می‌کردیم و در حال حاضر رسانه‌های جمعی دیگر هم وجود دارند. نباید موارد موجود در این شبکه‌ها را برای دیگران ارسال کنیم. اگر بخواهیم به صورت 24 ساعته به اخبار بد گوش دهیم تاثیر خود را به صورت قطره چکانی بر جای خواهد گذاشت. نیازی نیست منابع خبر را محدود کنیم بلکه باید بتوانیم هدف و انگیزه این رسانه‌ها را تحلیل کنیم به عنوان مثال NBS عربستان سعودی و BBC انگلستان و جیره خوار ملکه انگلیس است و صدای آمریکا همان صدای آمریکاست و صدای ایران نیست.

وی با تایید این موضوع که استرس موجب کاهش سطح ایمنی بدن می‌شود گفت: باید ضمن اینکه ساعات دریافت خبر را محدود کنیم از منابع مختلف خبری استفاده کنیم اما بدانیم انگیزه این رسانه‌ها چیست و از کجا تغذیه می‌شوند. در زندگی نباید اوقاتمان را فقط با اخبار پر کنیم بلکه باید هنری مثل موسیقی و کامپیوتر بیاموزیم و با افراد دیگر به صورت مجازی ارتباط بگیریم. تغذیه مناسب داشته و ورزش کنیم و از مشاوره استفاده کرده و از مصرف دخانیات خودداری کنیم.

روانشناس خاطرنشان کرد: در درجه اول باید با هوشتر باشیم و از زمانمان با کادربندی جدید به صورت بهینه استفاده کنیم اگر لازم است در خانه بمانیم واقعا در خانه بمانیم و اگر مسئولان می‌گویند از تردد غیر ضرور خودداری کنیم نباید جاده‌ها را پُر کنیم بلکه باید بیشتر مهارت بیاموزیم.

وی اظهار داشت: فردی که نمی‌تواند بخواهد یعنی اضطراب دارد فردی که نمی‌تواند خواب درستی داشته باشد یعنی افسردگی دارد. باید برای جلوگیری از استرس راهکارهای گوناگونی را مد نظر قرار دهیم و استرس را از بدنمان خارج کنیم.

این روانشناس یکی از راهکارهای کاهش استرس و اضطراب را نوشتن عواطف، ترس‌ها و نگرانی‌ها بر روی کاغذ عنوان کرد و گفت: این کارها کمک می‌کند که افکار و اطراف را شفاف‌تر ببینیم. همچنین با حل مساله برنامه ریزی داشته باشیم و به خود یادآوری کنیم که زمان‌هایی در زندگی بوده که اوج اضطراب را تحمل کرده و حل کرده‌ام پس می‌توانم این بار هم خوب کار کنم.

وی ادامه داد: به دلیل شیوع کرونا، بخش زیادی از عواملی که ما را در تعدیل اضطراب و استرس کمک می‌کند مانند دوره‌های و تفریح‌های خانوادگی را از دست داده‌ایم؛ بنابراین باید به سراغ یکسری فعالیت‌های لذت بخش برویم که در کنار محفوظ نگه داشتن از کرونا، ما را از استرس جدا کند. همچنین زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی را کاهش دهیم.

این روان‌شناس یادآور شد: تمرین‌های تن‌آرامی داشته باشیم و عبارات مثبت و مهربانانه به خود بگوییم و از تخریب و تنبیه و ... و شنیدن اخبار و حوادث ناگوار بپرهیزیم. از آن مهمتر به بعد جسمانی اهمیت دهیم و در کنار خواب کافی و رژیم غذایی مناسب، ورزش و حرکات جسمانی داشته باشیم.

این روانشناس، گفتگو با خداوند و دعا و نیایش بخصوص در ماه رمضان را وسیله دیگر آرام شدن دل‌ها و کاهش اضطراب دانست و افزود: هرگز به فردی که اضطراب دارد نگوئیم آرام باش، چیزی نیست، حساس نباش، ادم باید قوی باشد و ... چرا که این حرف‌ها اصلا به درد نمی‌خورد چرا که آن فرد می‌داند که باید آرامش داشته باشد و این روزها می‌گذرد.

عابدین توضیح داد: باید به او بگوییم بیا در مورد این حسی که داری تجربه می‌کنی صحبت کنیم. این مشکل خیلی تو را اذیت می‌کند من سراپا گوش هستم. در واقع اجازه دهیم افراد حرف بزنند و شنونده باشیم سپس تجربه‌های خود را در اختیار او بگذاریم.

خبرگزاری فارس