

## خانواده‌ها چگونه فشارهای روانی دوران کرونا را مدیریت کنند؟



«نسرین سادات سیدمراغه» روانشناس به خبرنگار ایرنا گفت: خانواده‌ها در نظر داشته باشند در دوران کرونا می‌توان با استفاده از آموزش مهارت‌های خودتنظیمی، حل مساله، روش‌های خودمراقبتی و بالا بردن سطح آگاهی از بروز برخی مسائل و مشکلات روانی جدی جلوگیری کرد.

«نسرین سادات سیدمراغه» روانشناس به خبرنگار ایرنا گفت: خانواده‌ها در نظر داشته باشند در دوران کرونا می‌توان با استفاده از آموزش مهارت‌های خودتنظیمی، حل مساله، روش‌های خودمراقبتی و بالا بردن سطح آگاهی از بروز برخی مسائل و مشکلات روانی جدی جلوگیری کرد.

به گزارش نصر، بیش از ۲ سال از ورود کرونا به کشورمان می‌گذرد و در این مدت شاهد بودیم که در حوزه‌های مختلف زندگی تغییراتی ایجاد شد. تغییراتی که چندان خوشایند هم نبود و زندگی انسان‌ها را تحت تاثیر قرار داد. برای مثال، روانشناسان معتقدند در این دوران، به دلیل عدم شناخت بیماری و نحوه کنترل آن، استرس مضاعفی بر افراد وارد شد و سوگ‌های ابراز نیافته و پیامدهای ناشی از آن سبب شد، میزان افسردگی و ناراحتی‌های عصبی افزایش یابد، بطوریکه در این مدت بسیاری از متخصصان اعصاب و روان با تعدد و افزایش مراجعان رو به رو شدند. این امر هر چند در جامعه ملموس نیست، اما می‌تواند پیامدها و اثرات بسیار دیگری را نیز داشته باشد. برای کنار آمدن با استرس در دوران کرونا راهکارهایی وجود دارد که با پیش گرفتن آنها می‌توان روزهای بهتری را تجربه کرد. نظر به اهمیت این بحث و واکاوی ابعاد آن با نسرین سادات سیدمراغه، روانشناس به گفت و گو نشستیم که مشروح آن را در ذیل می‌خوانید:

### اثرات و پیامدهای روانشناختی کرونا

سیدمراغه پیرامون اثرات و پیامدهای روانشناختی کرونا، اظهار داشت: تاثیر کرونا بر اعصاب و روان اجتناب ناپذیر است. بیش از دو سال است که از شیوع کرونا گذشته و زندگی مردم در این مدت دستخوش تاثیرات مثبت و منفی آن بوده است اما تبعات روان شناختی ناشی از آسیب‌های اقتصادی و تبعات روحی مستقیم ناشی از بیماری بیشترین آسیب دوران پاندمی کووید ۱۹ بوده است. "ترس و نگرانی" بر سلامت روان مردم سایه افکند و زندگی کردن در "جامعه خطر" و "بحرانی" تجربه شد. اگرچه در ماه‌های اولیه شیوع کرونا اثرات جسمانی این بیماری دغدغه‌ی جامعه بود با گذشت زمان اختلالات روان شناختی که به طور مستقیم از ابتلا به کووید ۱۹ ناشی می‌شود مانند افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری، اختلال خواب، پرخاشگری و مه‌آلودگی ذهن، محل نگرانی روان شناسان قرار گرفت.

وی افزود: طیف وسیعی از گروه‌های مختلف سنی از کودکان گرفته تا سالمندان درگیر مشکلات روان شناختی ناشی از دوران شیوع کرونا شدند. با بروز مشکلات اقتصادی متعدد و کساد شدن کسب و کار، سرپرستان خانواده نیز با فشار روانی بالایی مواجه شدند، بطوریکه این امر منجر به بروز پرخاشگری و تحریک پذیری در ایشان شد.

این روانشناس ادامه داد: جوانان که به نوعی در فشارهای شدید ناشی از یافتن کار و تشکیل زندگی هستند، مشکلات روان شناختی جدی تری مانند افسردگی، انزوا و افکار مخرب را تجربه کرده و بعضا می‌کنند. با طولانی شدن این وضعیت و مواجه شدن با مرگ‌های پی در پی، محدودیت روابط اجتماعی و دوری از فضای آموزش حضوری سبب شد تا نوجوانان بیش از سایر گروه‌ها به دلیل عمده افت تحصیلی و دیگر عوارضی مثل افسردگی و اضطراب و گوشه‌گیری، به روان شناسان و مشاوران مراجعه داشته باشند. از سوی دیگر پناه بردن به فضای مجازی و تبدیل شدن آن به نوعی اعتیاد و بالا رفتن سطح استرس و پرخاشگری، صدمه‌های سنگینی به روان کودک و نوجوان وارد کرده است.

### راهکار چیست؟

سیدمراغه به راهکارهایی برای حفظ سلامت روان در شرایط بحران اشاره کرد و توضیح داد: اولین جایگاه امن برای حفظ سلامت روان هر فرد، خانواده است. نهاد خانواده با وفاق، تعاملات همدلانه و رویکرد حمایتی می‌تواند تاثیر بسزایی در بهبود مشکلات روان شناختی داشته باشد. با آموزش مهارت‌ها و بالابردن سطح آگاهی خانواده در مورد سلامت روان، خانواده‌ها تغذیه صحیح، روش‌های خودمراقبتی و مهارت‌های خودتنظیمی، مهارت‌های حل مساله، غلبه بر افکار منفی و فاجعه‌ساز که باعث ایجاد استرس، اضطراب، اختلال در تمرکز، اختلال خواب و کاهش انرژی و خستگی می‌شود را می‌آموزند. این آموزش‌ها منجر به حفظ سلامت روان افراد می‌شود. از سوی دیگر در جامعه ما انجمن‌های تخصصی مانند انجمن روان شناسی مدارس یا دیگر انجمن‌های مرتبط که راهگشا و راهنمای جامعه علمی و اجرایی هستند، وجود ندارند. تشکیل این انجمن‌ها توسط متخصصان در نهادها، اداره‌ها و مدارس می‌تواند بار مشکلات روان شناختی این دوران را کم کند. بنابراین در هر حوزه‌ی خاص نیازمند هستیم تا کمیته‌های علمی آسیب‌ها و اختلالات درون نمود و برون نمود را رصد کند و به طور خاص سلامت روان افراد را پایش کند.

این روانشناس در پایان سخنان خود تاکید کرد: از آنجا که توجه تخصصی و مستمر به حوزه‌های مختلف سلامت روان در جامعه‌ی ما مورد نیاز است، ایجاد ساختار برای ارتقای خدمات سلامت روان ضروری به نظر می‌رسد که در صورت ایجاد مشکلاتی اینچنین

در آینده، با آمادگی بیشتری اقدامات لازم انجام شود. ایجاد پلتفرم‌های مجازی مانند ایجاد خطوط تلفنی فوریتی و مشاوره بر خط، کارافزارهای مبتنی بر تلفن همراه و رایانه جهت آموزش روان‌شناختی که به ابزارهای معتبر و شناخته شده علمی و تخصصی مجهز باشند، در حوزه سلامت روان ضروری و مهم است. همچنین با تدارک ساز و کارهایی هدفمند به منظور ارتقای روابط حمایتی می‌توان پیوند و تعلق جمعی و عاطفی در شرایط بحران ایجاد کرد که در بهبود عوارض روان‌شناختی این دوران اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

انتهای پیام/

خانواده‌ها چگونه فشارهای روانی دوران کرونا را مدیریت کنند؟ خبرگزاری ایرنا