

مدیریت هیجانات در کرونا

درس گفتار اول:

امیدواری سوخت ذهن ماست. یعنی به اندازه‌ای که شما اشتیاق و امید دارید انرژی برای کار کرد بیشتر است، کار کردن در راستای هدف‌هایی که دارید و در راستای برنامه‌هایی که برای خودتان فهرست کرده‌اید.

نقطه مقابل خوشحالی، خشم نیست.

نقطه مقابل خوشحالی، یاس و ناامیدی است.

ناامیدی که می‌تواند منجر به افسردگی و احساس پوچی شود ممکن است فرد را به سمت اعتیاد، به سمت رفتارهای نامناسب، به سمت تصمیمات نادرست ببرد و به واقعیت‌های موجود عکس‌العملی نشان نمی‌دهد.

کسی که می‌خواهد امید را در خودش بالا ببرد باید باور داشته باشد که قدرت کنترل کردن زندگی را دارد و قادر به کنترل کردن امور است.

آیا باور دارید که می‌توانید؟ اعتماد به نفس شما چقدر است؟ احساس من می‌توانم در شما چقدر است؟ کسی که باور ندارد می‌تواند کاری را انجام دهد انرژی هم ندارد.

داستان از جایی شروع می‌شود که شما قادر باشید که با هر آنچه الان وجود دارد و در زندگی شما است یک رابطه لذت بخش و با معنا برقرار کنید. زمانی که شما با واقعیت‌های موجود ناسزا نمی‌گوئید در حال پذیرش هستید و می‌توانید با حفظ آرامش در بحران‌های مختلف زندگی حاضر شوید و با موفقیت و سربلندی از آنها عبور کنید. انرژی خود را صرف جنگیدن نمی‌کنید. پس این انرژی ذخیره می‌شود.

گفتگوهای درونی شما توسط خودتان نظاره می‌شود، خود نظاره‌گری به شما کمک می‌کند در جهت خود تنظیمی هیجانات.

هوشیاری داشتن نسبت به گفتگوهای درونی اولین گام برای مدیریت هیجانات و حفظ آرامش در بحران های زندگی است. قبل از امیدواری پذیرش نسبت به واقعیت‌هاست.

آیا زندگی و هر آنچه که وجود دارد برای شما ارزش دارد؟

اگر ارزش دارد پس شما قادر هستید که با امیدواری به آن نگاه کنید. احساس امیدواری احساسی است که باید در پشت آن آگاهی وجود داشته باشد. یعنی فرد باید به زندگی یک دید مثبت داشته باشد تا امید در وجودش انرژی ایجاد کند برای حرکت.

فرد امیدوار هر اتفاقی در زندگیش بیفتد می‌تواند حال خودش را برای روبه‌رویی با آن اتفاق سخت خوب کند و خیلی قوی برخورد کند و آن اتفاق دردناک را تبدیل به فرصت کند.

تا زمانی که زنده هستیم روان ما به غذاهای خوبی نیاز دارد باید به آن غذا برسانیم تا بتوانیم با تعادل بیشتری نسبت به امواج سهمگین زندگی برخورد کنیم.

برای اینکه بتوانید امید را در خودتان بالا ببرید:

❓ باید بر روی امکانات، مهارت‌ها، تمرکز کنید.

❓ قدرت کنترل کردن زندگی را داشته باشید.

تا حالتان خوب شود و انرژی و اشتیاق شما برای عملکرد مثبت بالا برود و این عملکرد شما را به آدم دیگری تبدیل کند.

درس گفتار دوم:

وضعیت ذهنی که ما در مقابله با مشکلات و بحران ها در آن قرار می‌گیریم، چیست؟

هیجانات و رفتارهای ما نتیجه گفتگوهای درونی و باورهای ماست. ذهن ما یک دستگاه تولید فکر و قضاوت است. یعنی ما در مواجهه با هر چیز و هر کس یک نسبتی به آن می‌دهیم، سه وضعیت مهمی که ما مدام در آنها قرار می‌گیریم عبارتند از شدن، بودن، انجام دادن.

شدن به این معنا که در هر لحظه به آدمی جدید تبدیل می‌شویم توسط تجربه، یا فکری که به ذهن ما خطور می‌کند. اغلب اوقات شدن به صورت ناخودآگاه است.

بودن به این معنا که در لحظه حال باشیم. بدون اینکه قصد داشته باشیم کاری انجام دهیم، بدون تغییر دادن چیزی، سکوت کنیم.

انجام دادن به این معنا که بیشتر آدمها در حال انجام دادن هستند تلاش برای اینکه از موقعیتی که در آن هستند به یک موقعیت بهتر برسند. ما باید هدفمند کاری را انجام دهیم.

درس گفتار سوم:

پذیرش چه کمکی به حفظ آرامش در بحران می کند؟

پذیرش، یک دوگانگی در عالم است. اینکه وقتی با موقعیتی روبه رو شدید که به نظر شما خیلی خوب است بدانید که خلاف این موقعیت هم ممکن است پیش بیاید. در واقع زندگی نوسان دارد، این بالا و پایین بودن نبض زندگی است و خودتان را برای روزهای سخت آماده کنید تا بتوانید با بحران های زندگی با حفظ آرامش روبرو شوید. باید یاد بگیرید تا قبل از رسیدن به شرایط سخت خودتان را قوی کنید تا از آن مرحله سخت با سربلندی عبور کنید. انسانها در سختی ها ساخته می شوند.

ما خیلی دوست داریم کیمیاگری باشیم که مس را به طلا تبدیل می کند. قبل از اینکه اینکار را بتوانیم بخش هایی از وجود خودمان را که احتیاج به تحول دارد به بخش هایی ارزشمند تبدیل کنیم. فردی که کیمیاگر می شود و وجود خودش را ارزشمند می کند هیچ وقت ترس از دست دادن ندارد، چون می داند مهمترین چیزها در درونش است.

اولین گام این است که لیستی از عاداتی که برای موفقیت و سالم زیستن نیاز دارید را تهیه کنید. بعد آنها را تمرین کنید تا به عاداتی شما تبدیل شوند تا از طریق آنها بتوانید در موقعیت های مختلف زندگی با حفظ آرامش در بحران ها قدم بردارید....

درس گفتار چهارم:

چگونه با چالش های خانواده برخورد کنیم؟

ابتدا باید درک کنیم که هر کدام از اعضای خانواده که در کنار ما هستند آزردهی هایی دارند بنابراین توقعمان کاهش پیدا می کند. بنابراین اوقاتی از روز را صرف این کنیم که راجع به همین موضوع صحبت کنیم اینکه همدیگر را درک کنیم. ممکن است متوجه شویم که نیازهای فردی از اعضای خانواده مانند سابق ارضا نمی شوند. پس طبیعی است که از قبل زود رنج تر و حساس تر شده باشد.

دومین نکته این است که زمانهایی در طول روز را از هم فاصله بگیریم. این فاصله یعنی کاری به کار هم نداشتن و وجود چنین فاصله هایی خیلی خوب است زیرا وقتی بهم نزدیک می شویم واقعا تشنه ارتباط با یکدیگر هستیم و همین امر باعث می شود احترام و محبتی را که نیاز داریم به یکدیگر بدهیم.

نکته سوم این است که به خودتان برسید. لباس مرتب بپوشید، محیط را زیبا نگه دارید و تنوع ایجاد کنید، چون ذهن ما احتیاج به تنوع و تازگی دارد.

اهمیت داشتن خانواده سالم

خانواده سالم، بستر شکل گیری ذهن های سالم است. چه برای فرزندانمان و چه برای خودمان ما به محیطی آرام، همراه با شادمانی، گذشت، لذت و احترام در خانواده نیاز داریم. ما نیاز داریم که یکدیگر را ببینیم، بشناسیم، به حرف های هم گوش بدهیم و با هم گفتگوی بالغانه داشته باشیم. اگرچه محیط جامعه هم سهم قابل توجهی در رشد فکری ما دارد، اما ما اولین و درونی ترین آموخته هایمان را در بستر خانواده فرا می گیریم.

اگر نمی توانید با همسران یا فرزندانمان به خوبی ارتباط برقرار کنید، اگر احترامی که زمانی نسبت به هم داشته اید شکسته شده و نمی دانید چگونه از نو به دستش آورید، اگر معتقدید که با تغییر خود می توانید افراد دیگر خانواده تان را نیز تشویق به تغییر کنید و اگر می خواهید سهمی قدرتمند در ساختن خانواده ای سالم برای خود داشته باشید، بدانید که می توانید.

ساختن زندگی، آنچنان که می خواهیم، هنری است قابل اکتساب و شما با انتخاب این مجموعه آموزشی، اولین گام هوشیارانه را در جهت ساختن زندگی دلخواه تان برداشته اید.

درس گفتار پنجم:

چگونه استرس ذهنی مان را کم کنیم؟

ما میتوانیم با روشهای مختلفی استرس وجودمان، استرس ذهنمان را کاهش دهیم. ما می توانیم با آرام تر صحبت کردن استرس را پایین بیاوریم و هوشیارانه تر زندگی کنیم و از این طریق، با آرامش در بحران های زندگی نیز ظاهر شویم.

وقتی استرس کم می شود فرد آرامش بیشتری دارد، سیستم ایمنی قوی تر کار می کند و بدن در سطح مطلوبی قرار می گیرد و بهترین عملکرد را دارد. صرفاً سن شناسنامه ای نیست که بر روی بنیه و توانایی های جسمی و ذهنی تاثیر گذار است. بلکه با پیگیری یک سبک زندگی سالم می توانیم خود را شارژ کنیم و سالم بمانیم.

یکی از راه های سالم زیستن و سالم ماندن، همدلی کردن و گفتگو کردن با فردی صمیمی است که می شناسید. این یکی از کارهایی است که می تواند فشار عصبی را در شما کاهش داد. همچنین توانایی درخواست کمک کردن از دیگران از نشانه های شخصیت سالم است.

به نظر شما شخصیت سالم چه ویژگی هایی دارد؟

آیا سلامت شخصیت به سن، جنسیت، مدرک تحصیلی، نژاد، میزان درآمد، عقاید و باورها و ... بستگی دارد؟

سلامت شخصیت چه تأثیراتی بر روابط، موفقیت های شغلی، سلامت جسمی دارد؟

سلامت شخصیت چگونه به ما در حفظ آرامش در بحران های زندگی کمک می کند؟

انسان سالم ویژگی های متعددی دارد که با شناخت آن ویژگی ها می توانیم الگویی مناسب در جهت تغییر و سالم تر شدن برداریم تا زندگی سرشار از رضایت و سلامت داشته باشیم.
از نشانه های سلامت روانی و شخصیتی:

توانایی دوست داشتن زندگی، خود، دیگران، و هر آنچه در زندگی وجود دارد

انجام کارها با لذت و شادمانی

بازده بالا در انجام کارها

مفید واقع شدن و نه صرفاً گیرنده بودن

بهتر قادر به مقاومت در برابر ضربه ها و بحران ها بودن

بهتر می توانند توجه و تمرکز خود را تنظیم کنند

رفتار ضد اجتماعی در این افراد کم است

رفتار پرخاشگرانه کمی دارند

جایی که یک انسان چه از روی اجبار چه از روی فشار رفتار می کند، اگر سالم باشد، می تواند گزینه ها و انتخاب هایی عاقلانه تر را جایگزین رفتارهای مخرب سازد.

درس گفتار ششم:

اگر یکی از اعضای خانواده ما مبتلا به ویروس کرونا شده باشد باید چه کنیم؟

چرا بیمار می شویم؟

بیماری نشانه عدم تعادل در جسم، روان و زندگی ما است. هر عدم تعادلی که در هریک از این جنبه های زندگی به صورت مکرر ایجاد می شود، در حافظه وجود ما ذخیره شده و به تدریج منجر به بیماری یا مشکلات در جنبه های مختلف زندگی ما می شود.

برای اینکه سلامتی به جسم و ذهن و وجود ما بازگردد، لازم است این عدم تعادل ها را شناسایی و ریشه یابی کنیم تا بتوانیم با تغییر ساختاری در سبک زندگی و رفتاری مان آن ها عمیقاً درمان کنیم.

یکی از مشهودترین عواملی که در درازمدت ما را بیمار می‌کند، عادت‌های غذایی ناسالم است. همه ما افرادی را می‌شناسیم یا در اطرافیانمان سراغ داریم که غذاهای چرب و ناسالم جزو برنامه غذایی روزانه‌شان است و به مرور دچار بیماری‌های مشخصی از جمله اضافه وزن و چربی خون و ... می‌شوند. یا افرادی که تحرک کافی ندارند و به مرور زمان دچار افت جسمانی و اصطحلاک بدنی می‌شوند. اینها البته بسیار بدیهی و مشهودند.

عوامل غیربدیهی تری هم هستند که ما را دچار بیماری می‌کنند، مثل خشم زیاد، اضطراب‌های طولانی مدت که در طول زمان اگر به آنها نپردازیم و سعی در درمان‌شان نکنیم، نه تنها خودشان شدت می‌گیرند، بلکه بر جسم ما نیز اثرات منفی زیادی می‌گذارند.

و این همه ماجرا هم نیست.

اما در برابر بیماری عزیزانمان باید چه واکنشی نشان دهیم؟

این بیماری یا هر بیماری دیگری می‌تواند درمان خاصی داشته باشد و نیاز به روحیه و اطرافیان قوی دارد. اطرافیانی که اولاً تغییر رویه جدی نمی‌دهند به طور مثال اگر شخص بیمار فرد ساکتی است و اهل گفتگو کردن نیست به او نزدیک نمی‌شوند که با او حرف بزنند. مگر اینکه خود بیمار اعلام کند نیاز به کمک دارد و از من انتظاراتی دارد.

بدون تشخیص اینکه بدانید شرایط چه چیزی را می‌طلبد تلاش بیش از حد نداشته باشید. این یعنی نگرانی. و می‌خواهید بیمار را متقاعد کنید که نگران نباشد. دلگرمی دادن فرق می‌کند با این تلاش بیش از حد.

درباره مدیریت استرس مقالاتی مطالعه کنید تا بدانید چگونه با کم کردن استرس بدن بیماری را مغلوب می‌کند، امیدواری بیشتر می‌شود و ایمنی بدن بالا می‌رود.

فضا را عوض کنید بدون اینکه مستقیماً درباره بیماری چیزی بگویید.

درس گفتار هفتم:

چگونه خاطرات منفی گذشته را فراموش کنیم؟

رویدادهای سخت زندگی اتفاق نمی‌افتند که بعدها فراموش شوند رویدادهای سخت و دردناک اتفاق می‌افتند که ما تحت تاثیر آن رویداد تبدیل به آدمی قوی تر و توانمندتر و در نهایت قدرتمندتر شوید. اگر سالها تلاش می‌کردید که فراموش کنید یا از بین ببرید شما انرژی زیادی صرف آنها کردید ولی به شیوه غلط.

قرار نیست که گذشته را فراموش کنید. قرار است وقت بگذارید از خاطرات بد گذشته به عنوان درسهای جدی برای تغییرات اساسی استفاده کنید. به این معنا که باید یک بار دیگر با آن اتفاقات دردناک روبه رو شود ولی این بار با اشتیاق به سراغ آنها میرود.

دفتری تهیه کنید و یکی از خاطرات دردناک گذشته را یادداشت کنید و اجازه دهید با وجود درد و ترس و هیجان منفی روی کاغذ بیاید و

درس گفتار هشتم:

چگونه از دست دادن عزیزانمان را بپذیریم؟

یکی از واقعیت های زندگی، قطعی ترین وقایع زندگی ما مرگ و از دست دادن عزیزان است. مسئله اصلی اینجاست که خیلی از آدمها نمی پذیرند و در درون و بیرون اعتراض می کنند. و با لحن های اعتراض آمیز شدت درد آور بودن این واقعه را در ذهن خود زیاده تر می کنند و حال خودشان را بدتر می کنند. و به نظر این اتفاق یک فاجعه است.

فرد زمان خیلی زیادی لازم دارد تا آرام آرام به این نقطه برسد که کاری نمی تواند بکند و با این اعتراضات شدید فرآیند سوگ را بیشتر می کند و در طول زمانی که سوگوار است نمی تواند با داشته هایش رابطه خوبی برقرار کند.

از همین واقعیت سخت و روبه رو شدن با آن استفاده کنید و ارزیابی کنید چقدر قوی می‌توانید با چنین احتمالی در زندگی روبه رو شوید.

درس گفتار نهم:

در بحرانها چگونه به خودم کمک کنم؟

ابتدا باید تعریفی از بحران داشته باشیم. ممکن است چیزی که برای یک نفر بحران است برای نفر بعدی بحران نباشد فقط یک واقعه باشد که نسبت به آن تفکر و تأمل کند. و بستگی به شرایط ما دارد.

اما رویدادی که برای خود شخص بحران به حساب بیاید به این معنا که حالش را خیلی بد کند بهترین کار این است که از کارهای روتین و روزمره و همیشگی برای یک مدتی هر چند کوتاه دست بردارد و با خود خلوت کند ببیند چه وضعیتی دارد و این وضعیت چقدر دشوار است، درباره این وضعیت چه جملاتی به خود می گوید آیا این جملات کمکی به او می کند؟ او را توانمندتر می کند یا او را پر از ترس و نگرانی می‌کند؟

پس چیزی که فرد به آن نیاز دارد این است که در بحران ها از روزمرگی فاصله بگیرد. و در درون خود نظاره گری داشته باشد. اگر باورهای خوبی در بانک ذهنی خودش پس اندز کرده باشد می تواند در چنین شرایطی خیلی آگاهانه رفتار کند.

درس گفتار دهم:

چگونه استرس مان را مدیریت کنیم؟

هر تغییر، جابه جایی، و هر مشکل، می تواند ما را دچار عدم تعادل، استرس و آسیب های متعدد نماید. پس ضروری است درباره نحوه برخورد مناسب با موقعیت های استرس زا و درمان استرس که از کنترل خارج شده و به صورت مزمن در ما ایجاد می شود نکات مهمی را یاد بگیریم تا بتوانیم در موقعیت های مختلف زندگی با آرامش با بحران ها روبرو شویم.

بیماریهای ناشی از استرس که به آنها بیماریهای سبک زندگی هم گفته می شود در گذشته های دور عمدتاً یا وجود نداشتند و یا شدت و گستردگی آنها بسیار کمتر از امروز بوده و به دلیل تغییر سبک زندگی به سراغ ما آمده اند. پس لازم است ما هم یاد بگیریم که چگونه خود را با سبک زندگی جدید هماهنگ کنیم و با آگاهی از دلایل و عوامل ایجاد کننده استرس و همچنین راهکارهای مدیریت استرس، استرس مان را کنترل کرده و کاهش دهیم.

ذهن ما مدام در راستای تولید فکر عمل می کند. کار ذهن تولید فکر است. مشکل اینجاست که ما افکارمان را به درستی نمی شناسیم. در واقع شناختی از خود نداریم. خیلی از آدمها وقتی با چیزی موافق نیستند آن را بد تلقی می کنند.

اگر می خواهید تفکر کردن منطقی را یاد بگیرید و کمتر هیجانی برخورد کنید با وقایع زندگی، باید طبقه بندی بد و خوب را کنار بگذارید. باید به شکل بالغانه طبقه بندی کنید و مطلق درباره عقایدتان صحبت نکنید.

همه آدمها در برخورد با وقایع زندگی یک نظریه تولید می کنند. ابتدا فرضیه است و آنقدر درباره آن فرضیه صحبت می کنند و سعی می کنند مصادیق مثبت آن را پیدا کنند که آن فرضیه را تبدیل به نظریه می کنند.

مشکلی که در اینجا به وجود می آید این است که به ذهن اجازه نمی دهند آن نظریه زیر سوال برود و مورد تجزیه و تحلیل قرار بگیرد. یادتان باشد با عوض شدن شرایط ممکن است نظریات و باورها که در ذهن موجود است نیاز به باسازی داشته باشد.

درس گفتار یازدهم:

مهمترین عامل ایجاد کننده استرس در ما چیست؟

مهمترین عامل ایجاد کننده استرس در زندگی خودمان هستیم. یکی از عوامل ایجاد کننده استرس عزت نفس پایین است. کسی که عزت نفس پایین دارد قطعاً آسیب پذیری بالایی دارد. به این معنا که در ارتباطات با کمترین رفتارها بیشترین هیجان منفی را تجربه می‌کند. عزت نفس پایین خودش را به شکل های مختلف نشان می‌دهد. حس ارزشمندی از دوران کودکی توسط پدر و مادر داده می‌شود.

در زمان استرس گفتگوهای دورنی اغلب گفتگوهایی است که خود را با آنها ضعیف می‌کنید.

یکی از علتهای اصلی استرس در شرایط سخت کم بودن حس ارزشمندی است.

عامل بعدی ایجاد کننده استرس باید ها و نبایدهای ماست. باید ها و نبایدها را به ترجیحات تبدیل کنید.

ما قبول نداریم که روزهای سخت جزیی از زندگی هستند و اتفاقاً در روبه‌رویی با شرایط سخت است که تفکر کردن را آغاز می‌کنیم، گفتگوی جدی می‌کنیم و سعی داریم چیزی را یاد بگیریم.

روی سلامت شخصیت خود کار کنید یک شخصیت سالم قبول دارد که اشکالاتی دارد، حتماً یادگیرنده باشید روی رشد روانی خود برای اینکه سالم‌تر و قوی‌تر باشید کار کنید.

درس گفتار دوازدهم:

چگونه در بحران ها رفتار قدرتمندی داشته باشیم؟

یکی از ویژگی هایی که به ما کمک می‌کند تا در موقعیت های سخت زندگی با قدرت رفتار کنیم داشتن پذیرش با واقعیتی است که پیش روی ماست. مهم این است که ما چگونه به آن وضعیت پاسخ می‌دهیم. چه عکس العملی نشان می‌دهیم چه افکاری در ما فعال می‌شود و چه احساساتی را تولید می‌کنیم. نتیجه همه اینها بازخورد رفتاری ما را نسبت به آن موقعیت تعیین می‌کند. کسانی که با خشم و پرخاشگری برخورد می‌کنند به این معناست که از قدرت درون برای روبه رو شدن با وضعیت بهره ایی نبرند.

این افراد با ترس ها و تردیدهایشان و با ضعف‌هایی که داشتند خودشان را فعال می‌کنند و نمی‌توانند کار زیادی برای آن موقعیت انجام دهند و راه حل های بالغانه ایی به ذهنشان خطور نمی‌کند آسیب پذیر هستند و قدرت حل مشکل و استفاده از نکات مهم و پیام های ارزشمندی که در آن موقعیت وجود دارد را ندارند.

درس گفتار سیزدهم:

و اما آرامش در بحران

مدیریت اضطراب در کرونا را مانند رعایت نکات بهداشتی جدی بگیرید. برای مهار تنش های ناشی از شیوع کرونا باید یاد بگیرید که آن را مدیریت کنید. با رسیدن ویروس کووید ۱۹ یا همان کرونا به ایران و گسترش بسیار تند آن در سراسر کشور نوعی نگرانی و ترس از ابتلای به آن بسیاری از ما را وادار به رفتارهای متفاوت و غیرمعارفی کرده است. از آنجایی که راهی برای فرار از این شرایط وجود ندارد و در حال حاضر تمام استان-های کشور و حتی سایر کشورهای دنیا درگیر این

بیماری شده-اند پس باید ایستاد و با آن جنگید؛ باید دست به کار شد و برای مقابله و ستیز با آن اقداماتی انجام داد.

راه های مدیریت اضطراب در کرونا:

روی برگردانی

بازسازی شناختی و به چالش کشیدن فکر منفی

توجه آگاهی و شناسایی هیجانات و تمایز آنها

توقف فکر

خودگویی مثبت

استفاده از تجسم و تصویرسازی ذهنی

تنفس عمیق

تن آرامی یا آرمیدگی

مدیریت رسانه

از جستجوی علائم و نشانه های بیماری در خودمان دست برداریم؛ چک کردن دمای بدن، شمردن تعداد سرفه ها، حبس کردن نفس در سینه تا ده ثانیه؟! انجام این اعمال به دلیل ویژگی اطمینان بخشی و آرام سازی، باعث تداوم این رفتارها می-شوند که نتیجه ای به غیر از برگشت اضطراب و انجام دوباره و دوباره آن رفتارها ندارد. در اینجا دیگر ما در دام بیماری وسواس و خود بیمار پنداری و عوارض منفی افتاده -ایم. دوره هایی چون مدیریت اضطراب، مدیریت استرس و رهایی از ترس، در خصوص مدیریت کردن اضطراب ناشی از شیوع کرونا می توانید به شما کمک کند.

مدیریت اضطراب در کرونا

یکی دیگر از نکات مهم در این روزها این است که خود را ایزوله و به دور از دسترس دیگران نکنیم. تحقیقات زیادی وجود دارد که نشان می-دهد افرادی که در شرایط دشوار کسانی را دارند که با آنها درد و دل کنند و به عبارت دیگر از شبکه حمایتی مفیدی برخوردارند کمتر در شرایط استرس و فشار روانی آسیب می-بینند؛ بنابراین از طریق تلفن و یا مکالمه تصویری در این روزها به ویژه در ایام نوروز با نزدیکان و دوستان خود در تماس باشید. نکته مهم این است که مکالمه شما نباید درباره کرونا باشد و اگر هم ناگزیر به آن رسیدید، وقت بسیار کمی از گفتگوی شما را تشکیل دهد. صحبت

کردن با دیگران سبب دور شدن ذهن شما از کرونا و افزایش خلق و روحیه-تان می‌شود. آن را امتحان کنید.

استرس در هنگام شیوع بیماری عفونی می‌تواند شامل این موارد باشد:

تغییر در الگوی خواب یا تغذیه

ترس و نگرانی برای سلامتی خودتان و عزیزان تان

وخیم تر شدن مشکلات سلامتی مزمن

مشکل در خوابیدن یا تمرکز کردن

افزایش مصرف الکل، دخانیات یا سایر مواد مخدر

مدیریت رسانه چه نقشی در مدیریت اضطراب دارد؟

بیش از دو تا چهار ساعت در روز تلویزیون تماشا نکنید. تصمیم بگیرید که چه برنامه‌ای را می‌خواهید تماشا کنید و فقط برای تماشای آن برنامه، تلویزیون را روشن کنید. برای باقی ساعات روزانه برنامه ریزی های دیگری مثل بازی، کارهای منزل، مطالعه و غیره داشته باشید. برای استفاده از تبلت و موبایل نیز برنامه مشخصی را تعیین کنید.

روی برگردانی چه نقشی در مدیریت اضطراب در کرونا دارد؟

در این تکنیک شما در زمان استرس و اضطراب توجه خود را به امور و کارهای دیگری که دوست دارید، معطوف می‌کنید. شاید شنیده باشید که گفته‌اند آدم بیکار دچار فکر و خیال بیشتری می‌شود. نباید بیکار بمانید. سعی کنید در زمان‌های مشخصی برای کارهای خود برنامه‌ریزی داشته باشید و خود را مشغول کنید، برای مثال مطالعه، ظرف شستن، فیلم دیدن، بازی با بچه‌ها یا همسر، تماس تلفنی و ... همچنین در زمان حمله اضطرابی از ۱۰۰ به‌ذسورت معکوس ۲ تا ۲ تا، تا صفر بشمارید و کم کنید. یا از ۱ تا ۱۰۰ بشمارید. یا شعر بخوانید و آواز زیبایی را تمرین کنید.

در مواردی که ترس و اضطراب‌مان زیاد است یا در گذشته زمینه اضطراب، ترس، وسواس، افسردگی، بیماری‌های روان‌تنی، مشکلات شبه جسمی و غیره داشته‌ایم و در حال حاضر تشدید شده و نمی‌توانیم آن‌ها را مدیریت کنیم، از یک روانشناس خبره یا استفاده از دوره آنلاین روانشناسی کمک بگیریم.