

دغدغه‌های شایع کرونایی پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی

دکتر احمد کرمی - دکتر فاطمه نادری



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دغدغه‌های شایع کرونایی پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی

دکتر احمد کرمی

متخصص اعصاب و روان

دکتر فاطمه نادری

متخصص دندان‌پزشکی کودکان



۱۳۹۹

شماره کتاب‌شناسی ملی	ایران ۷۳۶۳۷۵۰
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۵۵۳۸-۶-۲
سرشناسه	کرمی، احمد، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	دغدغه‌های شایع کرونایی، پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی [منابع الکترونیک: کتاب] / احمد کرمی، فاطمه نادری؛ ویراستار: علی حسین پور.
مشخصات نشر	شهر کرد: انتشارات دزپارت، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱ منبع برخط (۵۰ ص).
وضعیت فهرست‌نویسی	فیپا
یادداشت	کتاب‌نامه: ص. ۴۹-۵۰.
نوع منبع الکترونیکی	فایل متنی (PDF).
یادداشت	دسترسی از طریق وب
ویراست دیگر از اثر در قالب دیگر رسانه	دغدغه‌های شایع کرونایی، پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی [کتاب]
شناسه افزوده	نادری، فاطمه، ۱۳۶۲-
موضوع	کروناویروس‌ها -- جنبه‌های روان‌شناسی -- پرسش‌ها و پاسخ‌ها
موضوع	Coronaviruses -- Psychological aspects -- Questions and answers
رده‌بندی کنگره	QR۳۹۹:
رده‌بندی دیویی	۵۷۹/۲۵۶:
دسترسی و محل الکترونیکی	https://www.skums.ac.ir



دغدغه‌های شایع کرونایی، پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی

نویسندگان: دکتر احمد کرمی؛ دکتر فاطمه نادری.

ویراستار: علی حسین پور

طراح جلد: سروش فروزنده

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۵۳۸-۶-۲

سال انتشار: ۱۳۹۹

نشانی نشر: شهر کرد، منظریه، محله ۳۶، خیابان شهید مجید شهریاری، انتشارات دزپارت.

علی حسین پور (مدیر انتشارات دزپارت)
Email: dezpart97@gmail.com

دکتر احمد کرمی (متخصص اعصاب و روان)
Email: Ahmadkarami۳۷۲@gmail.com

دکتر فاطمه نادری (متخصص دندان‌پزشکی کودکان و عضو هیأت علمی دانشگاه)

Email: Fatemehnaderidnt@gmail.com

تمام حقوق برای نویسندگان و انتشارات دزپارت محفوظ است.

تقدیم به:

شهدای مدافع سلامت

سخن ناشر

پس از چاپ و انتشار الکترونیکی کتاب چگونه با اضطراب کرونا کنار بیاییم؟ کتابِ دغدغه‌های شایع کرونایی، پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی دومین اثر با موضوع کرونا و دغدغه‌ها ناشی از شیوع این بیماری است که آقای دکتر احمد کرمی متخصص اعصاب و روان و سرکار خانم دکتر فاطمه نادری تألیف می‌نمایند.

نویسندگان محترم، در این کتاب، با هدف ایجاد آرامشِ فکری، رفع اضطراب و نگرانی‌های ناشی از بیماری کرونا، با طرح سؤالات مختلف درباره‌ی اثرات کرونا بر جنبه‌های مختلف زندگی، پاسخ‌های کاربردی و روان‌شناسی را ارائه نموده‌اند که در این شرایط سخت دورانِ کرونایی برای تمام افراد جامعه، به ویژه پرسنل بهداشتی و درمانی، جهادگران و مدافعان سلامت که در خطِ مقدم مبارزه با این ویروس هستند، قابل

استفاده خواهد بود. مخاطبان ارجمند می‌توانند این کتاب‌ها را که هم به صورت نسخه‌ی چاپی و هم کتاب الکترونیکی موجود است، مطالعه نموده و نظرات و دیدگاه‌های خود را درباره‌ی موضوعات و محتوای کتاب‌های منتشر شده به نشانی پست الکترونیکی (رایانامه) نویسندگانِ محترم ارسال فرمایند.

برای آقای دکتر کرمی و خانم دکتر نادری و تمامی پرسنل محترم بهداشتی و درمانی و جهادگران سلامت که با تمام وجود و خالصانه برای سلامت هموطنان عزیز تلاش می‌کنند، آرزوی توفیق، پیروزی و سلامتی می‌نمایم.

علی حسین پور

مدیر انتشارات دزپارت

شهرکرد - پاییز ۱۳۹۹

فهرست مطالب

- ۱۰..... پیش‌گفتار
- ۱۱..... شرایط کرونایی کی تمام می‌شود؟
- ۱۲..... با خود بیمار انگاری ناشی از کرونا چه کنیم؟
- ۱۳..... وسواس شست‌وشوی دست‌ها ناشی از کرونا را چگونه درمان کنیم؟
چگونه می‌توانم کلافگی ناشی از رعایت محدودیت‌های حفاظت
شخصی مانند ماسک زدن و... را درمان کنم؟
- ۱۵.....
- ۱۷... با دغدغه‌ی این که باعث شیوع و گسترش کرونا شوم، چه کنم؟
- ۱۸..... چگونه با فکر ترس از مرگ ناشی از کرونا کنار بیاییم؟
از این که باعث مرگ مادر پیرم شده‌ام، از خودم بیزار هستم، با این
افکار چه کنم؟
- ۲۰.....
- از این که پدر و مادر پیرم و بچه کوچکم از من کرونا بگیرند،
می‌ترسم با این شرایط چه کنم؟
- ۲۳.....
- ۲۴... با فکر این که بی‌خیال شوم و همه چیز را رها کنم، چکار کنم؟

- با خستگی و کلافگی در محیط کار چه نکاتی را باید در نظر بگیریم؟ ۲۵.....
- از این که دیگران قدر فعالیت‌های مرا در مراقبت از بیماران کرونایی نمی‌دانند، چه کنم؟ ۲۶.....
- چرا باید کارهایی انجام دهم که وظیفه من نیست؟ ۲۷.....
- با نگرانی ناشی از پیشرفت تحصیلی فرزندان چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟ ۲۸.....
- نگران استفاده غیرمجاز فرزندان از فضای مجازی هستم در این رابطه چه وظایفی دارم؟ ۲۹.....
- پس از مرگ چه بر سر اعضای خانواده‌ام می‌آید، با این افکار نگران کننده، چه کنم؟ ۳۰.....
- چرا از افرادی که پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند، ناراحت و عصبی می‌شوم؟ ۳۱.....
- اگر بیمار شوم چه کسی وظایف کاری و خانوادگی من را انجام می‌دهد؟ ۳۲.....
- بهترین راه برای برخورد با افکار خودکشی چیست؟ ۳۳.....
- چگونه می‌توانیم در این شرایط سخت کرونایی شاد باشیم؟ ۳۵.....
- چگونه می‌توانم مرگ عزیزان و همکارانم را تحمل کنم؟ ۳۷.....
- چگونه در برخورد با بیماران در محیط کار عصبی و پرخاشگر نشوم؟ ۳۹.....

- اگر شرایط کرونایی چندین سال طول بکشد، چگونه آن را
تحمل کنم؟ ۴۱
- چرا توانایی تحمل این شرایط کرونایی را ندارم؟ ۴۲
- چرا من بعد از ابتلا به کرونا دیگر آن فرد سابق نیستم؟ ۴۳
- چرا دیگران پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند؟ ۴۴
- از مرگ می‌ترسم، چه کنم؟ ۴۵
- کتاب‌نامه ۴۸

پیش‌گفتار

با طولانی و همه‌گیر شدن بیماری کرونا، عمده‌ی نگرانی مراکز بهداشتی- درمانی، خستگی، اضطراب و فرسودگی شغلی و به تبع آن افت عملکرد پرسنل درمانی است؛ زیرا فعالیت در شرایط خاص کرونایی و محدودیت‌های آن، همچنین سایر مشکلات موجود، باعث بروز بی‌قراری، کلافگی و تفکرات نگران‌کننده برای نیروهای ارجمند بهداشتی و درمانی که حافظ سلامتی جامعه هستند، می‌شود، گاهی همین دغدغه‌ها، به نوعی آن‌ها را مستعد به بیماری‌های روان‌پزشکی می‌نماید. در این نوشتار سعی بر آن است که با پاسخ‌های ساده و کاربردی به دغدغه‌ها و سؤالات ذهنی کادر درمانی درگیر بیماری کرونا، توانمندی‌های ذهنی این عزیزان را بالا برده و کیفیت سلامت روان آن‌ها را ارتقا بخشید.

به امید غلبه هرچه سریع‌تر بر بیماری کرونا.

دکتر احمد کرمی، متخصص اعصاب و روان

شهرکرد- پاییز ۱۳۹۹

شرایط کرونایی کی تمام می‌شود؟

از نظر روان‌شناسی سؤالاتی که پاسخی برای آن‌ها پیدا نمی‌شود، به جای ایجاد احساس آرامش، باعث تولید اضطراب در فرد می‌شود. بعضی از ذهن‌ها به خطا به این باور رسیده‌اند که برای کاهش اضطراب، سؤالاتی از خود بپرسند و با پیدا کردن جوابی برای آن‌ها، به آرامش برسند؛ حال آن که سؤالاتی که برای آن‌ها پاسخی پیدا نمی‌شود، خودش باعث شعله‌ور شدن اضطراب می‌شود. سؤالات بدون پاسخ، پس از مدتی به نشخوار ذهنی تبدیل می‌شوند و خود باعث ایجاد چرخه‌ی تولید اضطراب می‌شود، پس بهتر است به جای پرسش‌هایی مانند شرایط کرونا کی تمام می‌شود؟ به سؤالاتی مانند چه افکاری داشته باشیم و چه اقداماتی انجام بدهیم تا بتوانیم از این شرایط کرونایی بهترین سود و فایده را ببریم، رجوع کنیم.

با خود بیمار انگاری ناشی از کرونا چه کنیم؟

اگر افراد بدون علامت یا مشکوک به باور قطعی برسند که مبتلا به کرونا شده‌اند، باید به این موضوع دقت کنند که شاید به درجاتی از اختلال خود بیمار انگاری مبتلا شده‌اند! این افراد شواهدی از بیماری را در خود پیدا کرده و علی‌رغم این‌که نتیجه‌ی آزمایش آن‌ها منفی شده و یا پزشکان اعلام نمودند که بیماری کرونا ندارند، باز هم باور دارند که بیماری کرونا را گرفته‌اند. این اختلال به صورت یک طیف، با شدت خفیف مثل افکار مزاحم و وسواس تا شدت شدید به شکل باور غلط مبنی بر ابتلای قطعی به بیماری کرونا است. اصل درمان، توجه به این نکته است که چنین بیمار روانی وجود دارد، خودآگاهی و بینش نسبت به بیماری، اصل درمان است. گاهی به علت شدت علائم، نیاز به درمان‌های دارویی، غیردارویی و مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک است.

وسواس شست‌وشوی دست‌ها ناشی از کرونا را چگونه درمان کنم؟

اضطراب یکی از عوامل ابتلا به افسردگی و وسواس است. با پیدایش اضطراب، ذهن انسان برای رهایی و یا کاهش اضطراب اقدامات مختلفی را انجام می‌دهد که بعضی مفید و سودمند و بعضی هم باعث پیچیده‌تر شدن اضطراب می‌شوند. برخی افراد عموماً یک استعداد ژنتیکی به انواع وسواس‌ها دارند؛ این افراد وقتی دچار اضطراب می‌شوند، برای کاهش اضطراب‌شان اقدامات عملی انجام می‌دهند که در ادامه، همین اقدامات عملی تبدیل به رفتارهای عادت‌ی و سپس رفتارهای وسواسی آن‌ها می‌شود. اگر بعد از مدتی فرد همین رفتارهای وسواسی را انجام ندهد، چه بسا دچار اضطراب شده و یک سیکل معیوب اتفاق می‌افتد به گونه‌ای که اضطراب باعث رفتارهای تکراری شده و انجام ندادن رفتارهای تکراری باعث اضطراب می‌شود.

یکی از راه‌های ابتلا به کرونا تماس با سطوح آلوده است. از توصیه‌های جدی برای جلوگیری از ابتلا به کرونا، شستن مکرر دست‌ها است. با شستن دست، فرد اطمینان پیدا می‌کند که احتمال ابتلای خود را به کمترین میزان رسانده است. همین موضوع در افرادی که مستعد به اضطراب و بیماری‌های وسواسی هستند، باعث می‌شود برای کاهش اضطراب درونی

خود، دست‌هایشان را بیشتر بشویند و با شستن دست‌ها اضطراب درونی‌شان کاهش پیدا می‌کند. تکرار این چرخه گاهی آن قدر جلو می‌رود که شستن دست‌ها از اراده‌ی فرد خارج شده و دیگر ارتباط با آلودگی سطوح ندارد و فرد بدون این که به جایی دست گذاشته باشد، صرفاً با یک احساس ذهنی دست‌های آلوده اقدام به شستن مکرر دست‌های خود می‌کند. بهترین درمان، بینش و آگاهی به شرایط بیماری است و این که عامل شستن دست‌ها، به دلیل نوعی اضطراب درونی است و با تخلیه این اضطراب به روش‌های دیگر و یادگیری توانمندی‌هایی برای ممانعت از تولید اضطراب، می‌توان رفتارهای وسواسی (مانند وسواس شست‌وشو) را کاهش داد. البته افراد از روش‌های رفتار درمانی، یعنی ممانعت از انجام رفتارهای وسواسی به صورت کنترل شده سود خواهند برد.

در این شرایط، فرد باید به این نتیجه برسد که شستن زیاد از حد دست‌ها نه تنها مانع ابتلای او از کرونا نخواهد شد، بلکه بیماری‌هایی مانند وسواس را نیز برای فرد ایجاد می‌کند.

چگونه می‌توانم کلافگی ناشی از رعایت محدودیت‌های

حفاظت شخصی مانند ماسک زدن و... را درمان کنم؟

باید به این نکته توجه کنیم که محدودیت‌ها عموماً باعث خستگی و کلافگی می‌شود. نمی‌توانیم به بدن مان سوزنی بزنییم و انتظار داشته باشیم که درد نداشته باشد! پس منتظر خستگی و کلافگی ناشی از محدودیت‌ها باشیم و زیاد به خودمان سخت نگیریم. از طرفی رعایت محدودیت‌ها در هر شرایطی یک معامله است، مثل تمام معامله‌های دیگر؛ یعنی ما چیزی می‌دهیم و چیزی می‌گیریم. البته همه‌ی ما می‌دانیم سودی که از این رعایت محدودیت‌ها به ما می‌رسد، بسیار بیشتر از ضرری است که از عدم رعایت محدودیت‌ها می‌بریم.

همیشه با خودم فکر می‌کنم افرادی که گوش و بینی خود را سوراخ می‌کنند و تزئینات به آن آویزان می‌کنند، چرا با این محدودیت‌ها دچار کلافگی نمی‌شوند. بله! آن‌ها به علت کسب منافع بیشتر مانند زیبا دیده شدن و... آن محدودیت‌ها را پذیرفته و تازه از آن هم لذت می‌برند. حال سؤال بعدی پیش می‌آید که کودکان که عموماً منفعت زیبا دیده شدن را درک نمی‌کنند، چرا این محدودیت‌ها را می‌پذیرند؟

البته کودکان معامله و کسب منافع بلند مدت را درک نمی‌کنند ولی از طرفی تقلید و تشویق را دوست دارند و با تقلید از

بزرگ‌ترها کم‌کم به شرایط موجود عادت کرده، به‌گونه‌ای که بعد از مدتی در صورت نبود آن محدودیت، احساس گم‌گشتگی می‌کنند. نکته آخر این که عقاب اگر نتواند پرواز کند افسرده می‌شود، ولی اسب اگر نتواند پرواز کند ناراحت و افسرده نمی‌شود؛ چرا این اتفاق می‌افتد؟ چون که اسب از خودش توقع پرواز ندارد. ما نیز در شرایط فعلی که نمی‌توانیم تغییرش بدهیم، باید توقعات را از خودمان کاهش دهیم و بپذیریم این محدودیت‌ها جزئی از دوره‌ی زندگی ماست و در آینده‌ای نه چندان دور، به عنوان یک دوره‌ی جذاب و در عین حال سخت به آن نگاه خواهیم کرد.

با دغدغه‌ی این که باعث شیوع و گسترش کرونا شوم، چه کنم؟

نگرانی‌ها و اضطراب‌ها تا جایی که باعث اُفت عملکردهای شخصی اجتماعی شغلی و تحصیلی نشوند، نه تنها مضر نیستند، بلکه مفید و سودمند هم هستند. نگرانی تا جایی که باعث بشود ما برای سلامتی خودمان و دیگران اهمیت و ارزش قائل شویم و پروتکل‌های بهداشتی را به شکل مرسوم و معمول رعایت کنیم بسیار مفید و ارزنده است.

اگر این دغدغه و نگرانی، بیش از حالت طبیعی باشد و سبب اُفت عملکردهای شخصی، اجتماعی، شغلی و تحصیلی فرد شود، خود این موضوع، یک اختلال روان‌پزشکی محسوب می‌شود که باید مورد توجه و درمان قرار گیرد. وظیفه‌ی ما به عنوان یک شهروند این است که پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنیم و در عین حال وظایف فردی، اجتماعی و خانوادگی خود را نیز انجام دهیم. اگر با انجام پروتکل‌های بهداشتی باز هم نگران شیوع کرونا از سوی خودمان هستیم، به نظر این موضوع بیشتر یک وسوسه‌ی فکری است و باید با درمان‌های مختلفی مانند بی‌توجهی به افکار و یا جایگزین کردن افکار دیگر، این دغدغه‌ها را از خود دور کنیم.

چگونه با فکر ترس از مرگ ناشی از کرونا کنار بیاییم؟

این که ویروس کرونا توانسته است جهان را به هم بریزد قدرت کشندگی بالایی ویروس نیست، بلکه ویژگی خاص کرونا قدرت سرایت بالای آن است، پس ترس مرگ ناشی از کرونا بیشتر کاذب و غیر واقعی است تا حقیقی و واقعی، جهت روشن‌تر شدن موضوع، به مثال زیر توجه نمایید:

آمار مرگ و میر تصادفات جاده‌ای بسیار بسیار بالاتر از آمار مرگ و میر حوادث هوایی است. نکته جالب اینجا است که بیشتر کسانی که سوار هواپیما می‌شوند، در لحظه‌ای از پرواز احساس مرگ قریب‌الوقوع می‌کنند و معمولاً یک دعایی می‌خوانند و ارتباطی با خدا برقرار می‌کنند. پس از نشستن هواپیما روی زمین، احساس می‌کنند که از حادثه‌ی ناگواری رهایی پیدا کرده‌اند. اگر به افراد سوار هواپیما بگوییم آمار حوادث هوایی بسیار پایین است، باور می‌کنند، ولی باز هم می‌گویند به هر حال ما در هوا پرواز می‌کنیم و احتمال اتفاق ناگوار برای هواپیماها بیشتر از ماشین است. چرا این اتفاق می‌افتد؟ چون ذهن افراد عادت کرده است که روی زمین حرکت کند و از حرکت بر آسمان می‌ترسد. ترس ناشی از کرونا هم به همین شکل است، چون که فضای جامعه ملتهب و... است، افراد تلقین‌پذیر کرونا را با مرگ مساوی می‌گیرند.

از طرفی همه‌ی ما می‌دانیم ترس از هرچیزی به ویژه ترس از مرگ باعث افزایش اضطراب مزمن در فرد شده و همین اضطراب دائمی در فرد، سبب می‌شود کلیه دستگاه‌های بدن برای مدت زمان طولانی، در حالت تدافعی مقابل حمله‌ی دشمن فرضی قرار بگیرند. چنین حالتی علاوه بر آن که باعث خستگی و بیماری دستگاه‌های بدن می‌شود، قطعاً مرگی را که قرار نبوده با بیماری کرونا برای فرد ایجاد شود، به جلو می‌اندازد. بنابراین، باید ترس از مرگ ناشی از کرونا را با انجام تمرینات مختلف ورزشی و انجام فعالیت‌های ذهنی لذت‌بخش مانند تصویرسازی، خیال‌بافی، توجه برگردانی و... از خودمان دور کنیم.

از این که باعث مرگ مادر پیرم شده‌ام، از خودم بیزار هستم، با این افکار چه کنم؟

خیلی از اتفاقات جهان از حیطةی اختیار، انتخاب و به تبع آن از وظیفه‌ی ما خارج است. ما چه بخواهیم و چه نخواهیم جهان کار خودش را پیش می‌برد. ما در برابر اتفاق‌هایی که اراده، اختیار و انتخابی در قبال آن‌ها نداریم، چاره جز تسلیم و پذیرش نداریم. البته نباید فراموش کرد انسان موجودی انعطاف‌پذیر است و می‌تواند (و البته باید بتواند) خود را با هر شرایطی سازگار کند و از آن به نفع خود سود ببرد.

در بعضی از اتفاقاتی که انسان‌ها مؤثر هستند، این اثر یا تعمدی و یا سهوی است. در موارد سهوی با این که فرد به دنبال یک هدفی سودمند است، ولی دچار یک لغزش مضر می‌شود. به عنوان مثال، فردی برای رساندن کودک خود به مدرسه، عجله می‌کند که دیر نرسد، ولی به طور اتفاقی در مسیر خانه تا مدرسه تصادفی رخ می‌دهد و به کودک آسیب وارد می‌شود که نوعی اتفاق سهوی محسوب می‌شود.

در موارد عمدی فرد با نقشه‌ی قبلی در مسیر یک هدف مشخص حرکت می‌کند تا به مقصد برسد. در اتفاقات سهوی انسان مقصر نیست و هرگونه تفکر در این رابطه مبنی بر مقصر بودن بیشتر یک نشخوار ذهنی برای مقصر جلوه دادن خود

است تا یک واقعیت. در اتفاقات عمدی هم باید دید اجبار و اضطرابی در کار بوده یا نبوده است. در این شرایطِ اضطراب هم هرگونه تفکر ناشی از مقصر بودن فرد، نشخوار ذهنی است و باید آن را درمان کرد. در آخر اتفاقات عمدی است که از روی اجبار و اضطراب اتفاق نیفتاده است که در این مواقع هم می‌توان با جبران کردن موضوع با قضاوت یک فرد عادل موضوع را خاتمه داد.

با توجه مطالب ذکر شده، می‌توان گفت ما در اتفاقات خارج از اراده و اختیار، اتفاقات سهوی، اتفاقات عمدی از روی اجبار و اضطراب مقصر نیستیم و هرگونه افکاری در این زمینه، نشخوار فکری است که می‌خواهد اضطراب درونی فرد را کم کند، ولی به غلط ذهن تصور می‌کند، اگر مقصر واقعی را پیدا کند از اضطراب رهایی می‌یابد و چون که مقصری را نمی‌یابد، برای رهایی از اضطراب، خود را مقصر می‌داند.

درباره‌ی اتفاقات عمدی بدون اجبار من همیشه این بیت شعر حافظ را برای بیماران می‌خوانم:

«پدرم روضه رضوان به دو گندم بفروخت

ناخلف باشم اگر من به جوی نفروشم».

بله! پدر و مادر اول ما (یعنی حضرت آدم و حوا) بعد از آمدن به زمین و آن داستان‌های قبلی که همه شنیده‌ایم، دائم

گریه می‌کردند. به آن‌ها گفته می‌شد خدا شما را بخشیده و دیگر نیازی به گریه کردن نیست، جواب آن دو این بود که می‌دانیم خداوند ما را بخشیده، ولی از این‌که خطا و اشتباه کردیم، ناراحت هستیم. این موضوع مدت‌ها ادامه داشت تا روزی فرشته‌ای به حضرت آدم و حوا گفت: قبل از این که شما این اشتباه را بکنید، خداوند زمین را خلق کرده بود و قرار بود شما در این زمین ساکن شوید. در این‌جا بود که وقتی آن‌ها این حقیقت را فهمیدند که بنا بوده این اتفاقات بیفتد، آرام شدند.

از این که پدر و مادر پیرم و بچه کوچکم از من کرونا بگیرند، می‌ترسم با این شرایط چه کنم؟

یکی از راه‌های پیشرفت در زندگی شخصی و اجتماعی، مدیریت زمان است. یکی از عوامل اصلی در مدیریت زمان اولویت‌بندی است. اولویت‌بندی یعنی افراد کارهای خود را به مهم و غیر مهم، فوری و غیر فوری تقسیم کرده و بر اساس آن، اولویت‌بندی کنند که، امروز، این ماه و امسال چه کارهایی در اولویت دارد که انجام دهند. هر فردی باید اولویت‌هایش را بر اساس شرایط خود مشخص و برنامه‌ریزی کند. ما چاره‌ای جز زندگی کردن بر اساس اولویت‌ها نداریم و البته وقتی بر اساس اولویت‌ها زندگی می‌کنیم، هیچ عقلی به ما خرده نمی‌گیرد. بهتر است اولویت‌های زندگی خود را نوشته و بر اساس آن عمل کنیم؛ یعنی، بهتر است بگوییم ما چاره‌ای جز عمل کردن طبق اولویت‌های زندگی خود نداریم و در این مسیر هر اتفاقی بیفتد، قابل چشم‌پوشی و اغماض است؛ چرا که ما مقصر نیستیم.

اگر کسی مجبور است به علت مشکلات اقتصادی و یا نیاز جامعه به او در حرفه‌ای مشغول فعالیت باشد و در عین حال به علت شرایط مجبور است از والدین پیر و بچه‌ی کوچک خود نگهداری کند، البته پروتکل‌های بهداشتی را هم رعایت کند،

اگر هر اتفاقی برای افراد خانه بیفتد، هیچ عقل سلیمی او را مقصر نمی‌داند. پس در این زمینه باید مراقب اضطراب‌های غیر واقعی باشیم؛ چرا که اولاً اتفاقی نیفتاده است، ثانیاً اگر اتفاقی بیفتد ما در این زمینه مقصر نیستیم.

**با فکر این که بی‌خیال شوم و همه چیز را رها کنم،
چکار کنم؟**

یکی از مکانیسم‌های خوب و سودمند دفاعی که افراد از آن استفاده می‌کنند، بی‌خیالی است. در این مکانیسم فرد استرس بالای روانی خود که ناشی از یک موضوع یا یک مسأله است را با حذف موضوع یا مسأله در ذهن خود، آن را کاهش می‌دهد و به اصطلاح «خود را به بی‌خیالی می‌زند» و اصلاً به موضوع و مسأله توجه نمی‌کند. اگر بی‌خیالی باعث شود ما با وجود رعایت پروتکل‌های بهداشتی، بی‌خیال افکار و استرس‌های پیرامون خود ناشی از کرونا شویم، مفید و سودمند است، ولی چنانچه بی‌خیالی باعث شود به خودمان بگوییم هر اتفاقی می‌خواهد بیفتد، بیفتد، ما دیگر پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنیم، در این‌جا بی‌خیالی مضر است؛ چرا که اصل موضوع یعنی کرونا وجود دارد و ما تنها به صورت کاذب صورت مسأله را پاک کرده‌ایم.

گاهی بی‌خیالی ناشی از ناامیدی زیاد نسبت به آینده است، مانند کسی که به علت سرطان ریه از زنده ماندن خود ناامید شده و دائم سیگار می‌کشد. در این‌گونه موارد، حتماً باید به فکر درمان افسردگی خود باشیم.

با خستگی و کلافگی در محیط کار چه نکاتی را باید در نظر بگیریم؟

اگر احساس کلافگی و خستگی در همه شرایط زندگی شخصی، اجتماعی، شغلی و تحصیلی وجود دارد به احتمال زیاد ما دچار افسردگی شده‌ایم و باید آن را درمان کنیم. اگر احساس کلافگی و خستگی صرفاً در محیط کار ایجاد می‌شود و در سایر محیط‌های خانوادگی و فردی وجود ندارد، باید به دنبال علت این علائم در محیط کار بگردیم. مطمئناً نارضایتی شغلی، احساس مفید نبودن، عدم امنیت شغلی، اعتماد به نفس شغلی پایین، احساس بی‌عدالتی، کار یکنواخت، احساس نداشتن پیشرفت شغلی، کار و فعالیت بیش از حد توان و قدرشناسی شغلی می‌تواند باعث ایجاد خستگی و کلافگی در محیط کار شود. اگرچه اصلاح بسیاری از این موارد به دست افراد نیست، ولی می‌توان با استفاده از روش‌هایی مانند ایجاد تنوع، تغییر دکوراسیون، قدم زدن در فضای باز، روی آوردن به طنز و

شوخی، ورزش کردن و مدیریت زمان احساس خستگی و کلافگی در محیط کار را کمتر یا درمان کنند.

از این که دیگران قدر فعالیت‌های مرا در مراقبت از بیماران کرونایی نمی‌دانند، چه کنم؟

قبل از پاسخ‌گویی به این سؤال، باید گفت چرا شما انتظار دارید مردم و مسئولان قدر زحمات شما را بدانند؟ چرا انتظار دارید دیگران به شما توجه داشته باشند؟ چرا حرف دیگران برایتان مهم است؟ با پاسخ به این پرسش‌ها به این نتیجه می‌رسیم خط‌کش اندازه‌گیری ما دچار خطا شده است. افراد قرار است بر اساس اهداف تعیین شده با اولویت‌بندی و برنامه‌ریزی اقدامات عملی را انجام داده و با بررسی و بازخورد از اقدامات انجام شده، مجدداً اهداف و اولویت‌بندی و برنامه‌ریزی‌ها خود را اصلاح و بازسازی کنند. اگر در این مسیر، کسی قدردان ما باشد به وظیفه‌ی خود عمل کرده و اگر قدردان ما نباشد به وظیفه خود عمل نکرده است.

قدردانی افراد در تعیین اهداف و اولویت‌های ما نباید نقش داشته باشد و اگر احساس می‌کنیم قدردانی افراد در مسیر زندگی ما نقش دارد، باید به دنبال درمان نیاز به جلب توجه و قدردانی دیگران ناشی از اعتماد به نفس پایین خود باشیم.

چرا باید کارهایی انجام دهم که وظیفه من نیست؟

اگر در محیط کار بی‌عدالتی نباشد این‌گونه سؤالات کمتر پیش می‌آید. در این خصوص باید رفتار جرأت‌مندانه را تمرین کنیم. جهت اطلاع باید گفت، سبک برقراری ارتباط به سه صورت است: پرخاشگرانه، منفعلانه و یا جرأت‌مندانه است.

در سبک ارتباطی پرخاشگرانه فرد با تهدید حق خود را می‌گیرد، ولی حقوق دیگران را ضایع می‌کند. در سبک ارتباطی منفعلانه، فرد افکار احساسات و حقوق خود را به نفع دیگران نادیده می‌گیرد. در سبک ارتباطی جرأت‌مندانه فرد احساسات و افکار خود را بدون ضایع کردن حق دیگران بیان می‌کند و به دنبال اهداف خود حرکت می‌کند. به نظر می‌رسد تمرین کردن رفتار جرأت‌مندانه در محیط کار باعث می‌شود همه‌ی اعضا از مشارکت با همدیگر سود ببرند و کارها را به نسبت عادلانه بین همدیگر تقسیم نمایند.

با نگرانی ناشی از پیشرفت تحصیلی فرزندان چه کارهایی

می‌توانیم انجام دهیم؟

شرایط تحصیلی فعلی از قانون عادت‌های قبلی آموزش و پرورش پیروی نمی‌کند خوب، چه کاری از دست ما برمی‌آید؟ آیا گاهی پیش نیامده فردی برای پیشرفت و آموزش مهارت خاصی مثل آموزش مکالمه‌ی زبان انگلیسی و ... چندین سال وقت صرف می‌کند. باید از این زاویه به مسائل تحصیلی کودکان فکر کنیم، مثل این که ما برای یک سال، اجازه بچه‌های خود را از آموزش و پرورش گرفته‌ایم، تا آموزش اضافی و جدیدی را به آن‌ها یاد بدهیم. این آموزش می‌تواند شامل آشنایی با برنامه‌ها و نرم‌افزارهای اینترنتی و... باشد. پس به این نتیجه می‌رسیم عمده‌ی نگرانی ما ایجاد وقفه در مسیر معمولی آموزش و پرورش است که می‌توان از همین وقفه به نفع آموزش سایر فعالیت‌ها سود برد.

نگران استفاده غیرمجاز فرزندان از فضای مجازی هستیم در این رابطه چه وظایفی دارم؟

نگرانی، صحیح، حقیقی و به جایی است. درباره‌ی کودکان و نه نوجوانان بهترین کار این است که خودمان هم در کنار فرزندانمان و دوستان آنها در فضای مجازی باشیم. باید معلمان، دوستان و همکلاسی‌های فضای مجازی فرزندانمان را بشناسیم و با آنها ارتباط داشته باشیم.

در مورد نوجوانان، به خاطر نیاز آنها به استقلال اوضاع کمی پیچیده می‌شود. در این شرایط، بهترین شیوه دوست بودن و رفیق شدن با نوجوانان است. با رعایت کامل اصول رفاقت و دوستی، گاهی به عنوان مشاور، نوجوان را به شکل غیرکلامی هدایت کنیم. البته دوست شدن با نوجوانان هم مهارت‌های ویژه می‌خواهد که یکی از اصلی‌ترین مهارت‌ها مانند آنها فکر کردن و مانند آنها شدن است تا بتوانیم اعتمادشان را به عنوان یک رفیق جلب کنیم. البته باید به یاد داشته باشیم رفقای خوب نوجوانان نصیحت و قضاوت نمی‌کنند.

پس از مرگ چه بر سر اعضای خانواده‌ام می‌آید، با این افکار نگران‌کننده، چه کنم؟

همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد، این‌گونه نگرانی‌ها تا وقتی که باعث آینده‌نگری و هدف‌گذاری برای آینده شود بسیار سودمند است، ولی هنگامی که باعث افت عملکردهای فرد بشود، مضر بوده و باید درمان شود. گاه این افکار کاذب است، مانند فرد نود ساله‌ای که نگران است، بعد از او چه بر سر فرزندانش می‌آید. در این موارد مشکل اصلی ترس از مرگ است نه نگران بابت فرزندان! و باید ترس از مرگ را درمان کنیم.

گاهی این افکار و نگرانی‌ها واقعی است، مانند مادری که نگران بچه‌ی شیرخوار و یا نوجوان خود است. این‌ها واقعی است و باید به آن‌ها توجه کرد. به جای این‌که از وجود این افکار نگران باشیم و نخواهیم که این افکار به ذهن ما بیایند، بهترین کار این است که آینده‌نگری کنیم و برای وقتی که نیستیم برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری انجام دهیم. این کار دو فایده دارد: اول این که برنامه‌ریزی سودمندی برای عدم وجود خودمان انجام داده‌ایم و دوم این‌که با برنامه‌ریزی این افکار و نگرانی‌ها از بین می‌روند. بنابراین، به طور خلاصه می‌توان گفت که اگر ما به خاطر ترس این افکار را کنار بزنیم آن‌ها به اجبار به ذهن ما هجوم می‌آورند و بهترین روش این است که آینده‌نگری کرده و

در هنگام عدم حضور خودمان برنامه‌ریزی کنیم، بعد متوجه می‌شویم این افکار تمام شدند و دیگر به ذهن ما نمی‌آیند.

چرا از افرادی که پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند، ناراحت و عصبی می‌شوم؟

ذهن انسان روش‌های مختلف آگاه و ناخودآگاه برای تخلیه استرس‌ها و اضطراب‌های خود دارد. وقتی استرس یا اضطراب که فرد نمی‌تواند آن‌ها را کنار بگذارد، وجود دارد. ذهن به صورت ناخودآگاه به دنبال مقصر گشته و به این وسیله سعی در تخلیه و حذف آن استرس دارد و به غلط فکر می‌کند اگر مقصر را پیدا کند، استرس برای همیشه کاهش می‌یابد.

در اصل خشم و ناراحتی ما از مردمی که پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند، ناشی از استرس و اضطراب کرونا است که نتوانستیم آن استرس را تخلیه کنیم و به این شکل سعی می‌کنیم آن را از خود دور کنیم. بنابراین، بهتر است راهکارهای دیگر را برای کاهش استرس ناشی از کرونا امتحان کنیم.

اگر بیمار شوم چه کسی وظایف کاری و خانوادگی من را انجام می‌دهد؟

این افکار و نگرانی‌ها تا جایی که باعث آینده‌نگری، هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی برای آینده شود، سودمند است و در غیر این صورت مضر خواهد بود. پس به این افکار تا جایی که سودمند است اجازه جولان بدهیم و از آن‌ها به نفع خودمان استفاده کنیم. پیدا کردن روش‌ها و راه‌حلهایی برای وقتی که بیمار شدیم، مطمئناً از شدت و تناوب به این نگرانی‌ها کم خواهد کرد و از طرفی به این نکته همیشه توجه داشته باشیم که ما مرکز عالم و هسته‌ی اصلی تمام اتفاقات اطراف خودمان نیستیم و شاید با بیماری ما افراد دیگری وظایف ما را بهتر از ما انجام دهند.

بهترین راه برای برخورد با افکار خودکشی چیست؟

یکی از مهارت‌های زندگی که همه‌ی ما باید آن را از کودکی یاد بگیریم، مهارت حل مسأله است. در این مهارت می‌آموزیم چگونه با مسائل زندگی خود برخورد کنیم. به طور خلاصه می‌توان این‌گونه بیان داشت که در حل هر مسأله‌ای در ابتدا باید مسأله را به شکل واضح و روشن مشخص و تعریف کرد، سپس با روش بارش افکار، تمام راه‌حل‌هایی که به ذهن می‌رسد را روی کاغذ آوریم. در این مرحله، حتی راه‌حل‌هایی که خنده‌دار و یا بی‌ربط هستند را می‌نویسیم. بعد از این مرحله، تمام معایب و مزایای هر راه‌حل را یادداشت کرده و بر اساس معایب و مزایای هر راه‌حل، آن‌ها را اولویت‌بندی کرده و از اولویت اول شروع به حل مسأله می‌کنیم و اگر به نتیجه نرسیدیم، به ترتیب به سراغ راه‌حل دوم و سایر راه‌حل‌ها می‌رویم. هرچه افراد مهارت بیشتری در حل مسأله پیدا کنند، راه‌حل‌های بیشتری به ذهن‌شان می‌رسد.

یکی از روش‌های حل مسأله، خودکشی است! ولی برای افرادی که مهارت حل مسأله را یاد گرفته‌اند، مطمئناً این روش جزء آخرین روش‌های حل مسأله است و افراد باید بقیه روش‌ها را قبل از اقدام به خودکشی انجام داده باشند، مضاف بر این که خودکشی روش حل مسأله نیست و در خودکشی مسأله باقی

می‌ماند و فرد برای فرار از مسأله، خودش را از بین می‌برد، از طرفی بیشتر خودکشی‌ها منجر به فوت نشده و باعث نقص عضو می‌شود، در این‌گونه اقدامات مسأله که حل نشده هیچ، تازه یک مسأله و مشکل دیگر به نام نقص عضو برای فرد باقی می‌ماند. وقتی با افرادی که اقدام به خودکشی کرده‌اند، صحبت می‌کنم به وضوح می‌بینیم با انجام فقط دو راه حل برای برطرف شدن مشکل به سراغ خودکشی رفته‌اند؛ در صورتی که آن‌ها می‌توانستند راه‌حل‌های زیاد دیگری را قبل از اقدام به خودکشی پیگیری می‌کردند.

نتایج تحقیقات این‌گونه نشان می‌دهد که بیش از دو سوم افرادی که خودکشی کرده‌اند، دچار اختلالات خلقی بوده‌اند. به طور جدی به چنین افرادی توصیه می‌شود، با بروز افکار خودکشی، حتماً به یک روان‌پزشک و یا روان‌شناس مراجعه کنند و در صورتی که اختلالات خلقی و سایر اختلالات باعث بروز این افکار شده آن‌ها را درمان کنند.

اگر افسردگی باعث افکار خودکشی شده باشد، با درمان افسردگی فرد به خودش می‌خندد و تعجب می‌کند که چرا این افکار را داشته است! در مواردی که اتفاقات ناگوار باعث این افکار شده باشد، ضمن این که به خودمان حق بدهیم ناراحت

باشیم، با گذشت زمان، به خودمان فرصت بدهیم تا بتوانیم راه‌حل مناسبی، غیر از خودکشی برای موضوع پیدا کنیم.

چگونه می‌توانیم در این شرایط سخت کرونایی شاد باشیم؟

هرچه فاصله بین انتظارات و توقعات فرد از خودش نسبت به واقعیتی که در آن زندگی می‌کند، بیشتر باشد، احساس شادی فرد کمتر خواهد بود. بنابراین، یکی از راهکارهای ایجاد شادی فاصله کم بین توقعات و واقعیات است. گاهی نیاز است برای انتظارات و توقعات خود زمان بگذاریم. به عنوان مثال، برای موفقیت در آزمون سال دیگر همین که توانسته‌ام امروز تکالیفِ خودِ امروز را انجام دهم، خودم را تشویق کنم و این نوع تقسیم‌بندی احساس شادی و رضایت در فرد ایجاد می‌کند.

از طرفی، اتفاقات ناگوار زندگی باعث خُلقِ افسرده و گرفته نمی‌شود و این نحوه‌ی برخورد و تفکر ما به حوادث مختلف است که شاد و غمگین بودن ما را تعیین می‌کند، پس بهتر است تفکرات خود را به گونه‌ای هماهنگ کنیم که در دل هر حادثه‌ای تجارب و برتری‌های آن اتفاقات را ببینیم. در حوادث ناگوار به جای توجه به خودِ حادثه، به پیامی که آن حادثه برای

ما دارد، توجه کنیم و با پیدا کردن آن پیام، بهترین استفاده را از آن حادثه ببریم.

زندگی در لحظه‌ی حال باعث شادی، زندگی در گذشته باعث افسردگی و زندگی در آینده باعث اضطراب می‌شود. تمرین کنیم همیشه در حال زندگی کنیم. دوستانِ شاد، محیط‌های شاد، فیلم‌ها و موسیقی‌های شاد، لباس‌های شاد و خیلی موارد دیگر باعث شادی ما می‌شود، پس آن‌ها را از خود دریغ نکنیم. اگر احساس شادی نمی‌کنیم باید مواظب باشیم دچار افسردگی نشده باشیم، اگر علائم افسردگی را داریم حتماً به روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه کنیم و در آخر این که انسان‌ها برای شاد بودن به هیچ چیز و هیچ اتفاقی نیاز ندارند، فقط کافی است تصمیم بگیرند شاد باشند.

چگونه می‌توانم مرگ عزیزان و همکارانم را تحمل کنم؟

مرگ عزیزان و همکاران همانند گم شدن وسایل نقلیه و ... نیست، ما انسان هستیم، عاطفه داریم و از این که ناراحت و غمگین شویم به خودمان حق دهیم. ما باید احساسات درونی خود را تخلیه کنیم باید عزاداری و سوگواری بکنیم، این حق ماست و نباید از بروز دادن این احساسات دچار نگرانی شویم.

مراحل سوگواری از مراحل انکار، اضطراب و افسردگی عبور می‌کند تا به مرحله‌ی پذیرش برسد. مرحله‌ی پذیرش یعنی من اتفاقات ناگواری را که نمی‌توانم تغییر دهم، می‌پذیرم و با آن کنار می‌آیم و زندگی خود را مجدداً با وجود آن نقص پیش آمده برنامه‌ریزی می‌کنم. باید همه‌ی ما سعی کنیم این مراحل را به سرعت طی کنیم و به مرحله‌ی پذیرش برسیم و از این که در مراحل انکار، اضطراب و افسردگی ناشی از آن اتفاق ناگوار هستیم، نگران و متعجب نشویم؛ چرا که این مراحل، کنار آمدن با یک اتفاق ناگوار مانند مرگ عزیزان است و در همه‌ی افراد به اشکال و مدت‌های مختلف طی می‌شود. گاهی انسان برای تحمل مشکلات به هیچ چیز نیاز ندارد و فقط کافی است، هیچ کاری نکند. گذر زمان خیلی چیزها را حل خواهد کرد. البته در شرایط خاص کرونایی به علت محدودیت‌های اجتماعی، سوگواری‌های معمول قبلی، قابل انجام نیست، ولی به هر حال

ما نباید به منظور رعایت پروتکل‌های بهداشتی عزاداری‌ها و سوگواری‌های خود را حذف کنیم. ما باید بتوانیم احساسات دردناک خود را بروز دهیم و آن‌ها را تخلیه کنیم. استفاده از فضاهای مجازی برای بیان خاطرات خوشی از افراد متوفی و دعاهای دسته‌جمعی و... کمک خوبی برای برگزاری عزاداری‌ها در شرایط کرونایی می‌کند. به خودمان قول بدهیم بعد از برطرف شدن این محدودیت‌های کرونایی، مراسم در خور شأن متوفی برگزار خواهیم کرد.

در آخر این نکته را نباید فراموش کنیم که اگر سوگواری‌ها باعث اُفت عملکرد شدید در فرد شده و یا علائم افسردگی شدیدی ایجاد کرده، حتماً باید به روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه نماید.

چگونه در برخورد با بیماران در محیط کار عصبی و پرخاشگر نشوم؟

پرخاشگری واکنشی غیرطبیعی و بیش از اندازه به یک محرک طبیعی و معمولی است. همه‌ی افراد درجاتی از پرخاشگری را دارند این که چه کسانی واکنش پرخاشگری شدیدتری به محرک‌ها یکسان نشان می‌دهند، به علل متفاوتی مانند مزاج، صفت‌های شخصیتی، شخصیت، بیماری‌های جسمی روانی، توانمندی‌های جسمی، روانی و روحی، استرس‌ها و حوادث پیرامون مرتبط است.

برای کاهش پرخاشگری باید به همه‌ی نکات بالا توجه نموده و در صورت وجود اشکال در هر کدام از موارد، آن‌ها را اصلاح و درمان کنیم. مزاج بعضی افراد ذاتی، تحریک‌پذیر است و با کوچک‌ترین محرک بیشترین واکنش را نشان می‌دهند. مزاج بعضی بی‌خیالی است و با محرک‌های شدید نیز واکنش نشان نمی‌دهند. بعضی صفت‌های شخصیتی مثل افراد مضطرب و نگران چون که معمولاً پیش‌بینی غیر واقعی از حوادث دارند و دائم گوش به زنگ حوادث ناگوار هستند، به محض وقوع حادثه‌ای، شدیداً مضطرب و نگران شده و واکنش شدیدتر از آن محرک نشان می‌دهند.

بعضی از شخصیت‌های بیمارگونه مثل شخصیت‌های مرزی به علت توقعات و انتظارات نابجا و البته کم‌تحملی در برخورد با حوادث کوچک به سرعت پرخاشگر می‌شوند. بعضی بیماری‌های جسمی مثل کم‌خونی و بیماری‌های روانی مثل افسردگی آستانه‌ی تحمل افراد را پایین آورده و افراد به نسبت بیشتری در مقایسه با وضعیت عادی پرخاشگری می‌کنند. از طرفی، هر چه توانمندی‌ها و مهارت‌های جسمی، روانی و روحی افراد مانند جسم سالم، تنومند و ورزشکار و داشتن مهارت کنترل خشم و مهارت گذشت در افراد تقویت شود، آستانه‌ی تحمل افراد به محرک‌ها بالاتر رفته، افراد در مواجهه با حوادث و اتفاقات واکنش‌های منطقی و پخته‌تری از خود نشان می‌دهند.

متأسفانه استرس‌ها، حوادث و اتفاقات پیرامون از حیطة اختیارات افراد خارج است و صد البته یکی از شایع‌ترین علل کم‌حوصلگی و پرخاشگری همین اتفاقات و حوادث پیرامونی است شرایط کرونایی کشور همه‌ی ما را کلافه و بی‌قرار کرده است. این کلافگی مخصوصاً در پرسنل درمانی به علت مواجهه مستقیم با بیماران کرونایی از شدت بیشتری برخوردار است. اگر حوادث استرس‌آور برای افرادی که اختلالات زمینه‌ای هم دارند، پیش بیاید شدت پرخاشگری دوچندان خواهد شد. برای کاهش پرخاشگری به تمام نکات باید توجه و با حوصله و

پشتکار آن‌ها را بررسی و درمان کرد. برای کنترل پرخاشگری از تکنیک‌های مختلف شناختی، رفتاری و رفتارشناختی می‌توان استفاده کرد که مجال توزیع آن در این مختصر نیست.

اگر شرایط کرونایی چندین سال طول بکشد، چگونه آن را تحمل کنم؟

ذهن بیشتر انسان‌ها عادت کرده است، اتفاقات ناگوار را دائمی و اتفاقات خوشایند را زودگذر تصور کند. در مورد اتفاقات ناگوار به این نتیجه می‌رسد که تا آخر عمر مجبور است این شرایط را تحمل کند و درباره‌ی اتفاقات خوشایند دائم نگران است این شرایط از بین برود. خطای اتفاق افتاده، خطای ذهنی است که به جای زندگی کردن در لحظه حال و بهترین استفاده را از شرایط موجود بردن، با زندگی کردن در آینده دچار اضطراب و استرس می‌شود. پس بهتر است به ذهن خود بقبولانیم برای کاهش اضطراب درونی از سؤالات بهتری مانند چگونه از این شرایط بهترین فایده را ببرم (به جای اگر شرایط کرونایی طولانی شود چه کنم) استفاده شود.

چرا توانایی تحمل این شرایط کرونایی را ندارم؟

در ورزش‌های رزمی سه نکته اصلی برای تمرینات ورزشی وجود دارد که شامل افزایش قدرت و توانایی جسمانی، افزایش سرعت عمل در واکنش به محرک‌ها و یادگیری تکنیک‌هایی برای تبدیل کردن ضربه‌های حریف به ضربه‌هایی علیه حریف است. در توانمندسازی روانی هم باید به این نکات دقت کرد، روان ما باید آن قدر انعطاف‌پذیر و سازگار باشد تا بتواند از حوادث ناگوار به‌نفع خود استفاده کند، این مهم مستلزم یادگیری مهارت‌هایی مانند مهارت خودآگاهی، همدلی، برقراری ارتباط مؤثر، تصمیم‌گیری، حل مسأله، مقابله با هیجانات، جرأت‌آموزی، مدیریت خشم و... است. تکرار و تمرین این مهارت‌ها باعث می‌شود با پیش‌بینی شرایط دشوار با تکیه بر انعطاف‌پذیری و با پذیرش شرایط سخت، بهترین فایده را از حوادث ناگوار ببریم.

چرا من بعد از ابتلا به کرونا دیگر آن فرد سابق نیستم؟

بشر امروز در حال تجربه یکی از بیماری‌های منحصر به فرد است و شما این شانس را داشته‌اید که این بیماری را تجربه و پشت سر بگذارید. قطعاً استرس‌های جسمی و روانی که این بیماری برای شما ایجاد کرده تا مدتی باقی خواهد ماند. پس به خود بقبولانید اگرچه شاید بیماری به طور ناگهانی ایجاد می‌شود، ولی ناگهانی بهبود پیدا نخواهد کرد و از بین نخواهد رفت. پس برای این که تبدیل به فرد سابق و قبل از بیماری شوید، نیاز به گذر زمان است، پس عجله نکنید.

چرا دیگران پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند؟

اگر شما به دنبال یک جامعه‌ی ایده‌آل می‌گردید به قول معروف «نیست، یافت می‌نشود، گشته‌ایم ما».

این که در هر جامعه‌ای افرادی پیدا می‌شود که پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند امری عادی و معمولی است، ولی این که ما انتظار و توقع داشته باشیم، همه‌ی افراد بدون چون و چرا پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند، غیر طبیعی است. پس سعی کنیم علاوه بر دغدغه‌ی رعایت جدی پروتکل‌های بهداشتی، دغدغه دیگری مثل رعایت نکردن پروتکل‌های بهداشتی از سوی دیگران را به دغدغه‌های خود اضافه نکنیم.

باید به این نکته نیز توجه کنیم که افراد به اشکال مختلف به حوادث ناگوار واکنش نشان می‌دهند، یکی از این واکنش‌ها متأسفانه استفاده از انکار و نادیده گرفتن مشکل برای کاهش اضطراب فرد است، این افراد برای فرار از اضطراب، شرایط کرونایی را انکار می‌کنند، بنابراین، لزومی به رعایت پروتکل‌های بهداشتی در خود احساس نمی‌کنند.

از مرگ می‌ترسم، چه کنم؟

جالب است بدانیم سیستم درمانی در کشورهای غربی نسبت به موضوع فوت بیماران و ترس از مردن و شرایط خانوادگی بیماران فوت شده برنامه‌های ویژه‌ی درمانی دارد، ولی متأسفانه در کشور ما به علت مسائل فرهنگی موضوع مرگ از سوی پرسنل درمانی و پزشکان مورد اغفال تعمدی قرار می‌گیرد.

یکی از ریشه‌های اصلی ترس از موضوعات مختلف مرموز، جهالت نسبت به آن موضوعات و شرایط است. به طور مثال، هیچ کس از اتاق روشن که همه جای آن به وضوح آشکار است، نمی‌ترسد، اما بعضی افراد از اتاق‌های تاریک به‌خصوص اگر چند گنجه و طاقچه بزرگ داشته باشد، می‌ترسند! علت این ترس کجاست؟ علت ناآگاهی از شرایط موجود است. آیا همین علت ناآگاهی یا جهالت از شرایط موجود، علت اصلی ترس است؟ خیر! علت اولیه، جهالت و ناآگاهی است و علت بعدی ذهن خلاق انسان است که بر اثر تجارب، برداشت‌ها و قوانینی که در ذهن خود ساخته است، تصاویر و افکار خیالی را از وضعیتی که اطلاع از آن ندارد، ایجاد می‌کند. بنابراین، ناآگاهی از شرایط موجود به همراه افکار و تصاویر ذهنی برای پُر کردن خلاء ناآگاهی، باعث ترس از پدیده‌های ناآشنا می‌شود. مرگ نیز یکی از این پدیده‌ها است.

درباره‌ی مرگ دو دیدگاه اصلی وجود دارد: اکثریتی که مرگ را ادامه یک مسیر مشخص می‌دانند و اقلیتی که مرگ را نابودی کامل همه چیز می‌دانند. این که خواننده عزیز بر کدام دیدگاه است کاملاً به اختیار و انتخاب خود فرد است، هیچ‌کس نمی‌تواند به اجبار دیدگاهی را به فرد تحمیل کند.

اکثریتی که مرگ را یک مسیر راه عبور می‌دانند، سعی می‌کنند با استفاده از امکانات موجود فعلی با در نظر گرفتن آینده پس از مرگ، زندگی خود را ساخته و از آن لذت ببرند. اقلیتی که مرگ را پایان همه چیز می‌دانند سعی می‌کنند در همین زندگی بهترین بهره و سود را ببرند. نکته قابل توجه و تأمل این است که قطعاً فکر کردن به مرگ و دنیای پس از مرگ، باعث جلو افتادن مرگ نخواهد شد. پس همه‌ی ما می‌توانیم ناآگاهی‌های خود را درباره‌ی دنیای پس از مرگ، بدون نگرانی به آگاهی تبدیل کنیم. در بعضی افراد وقتی فکر مرگ می‌آید، به دلیل ایجاد ترس از مرگ، افراد آن را نادیده می‌گیرند و افکار دیگری را جایگزین می‌کنند. این کار از نظر روانی صحیح و بدون اشکال است؛ چرا که فرد به این نتیجه می‌رسد با یادآوری مرگ، ترس از مردن به سراغش می‌آید و ترس از مردن باعث کاهش عملکردهای روانی و جسمی او می‌شود و در این شرایط فرد بهترین کار را انجام می‌دهد.

خلاصه‌ی کلام این‌که وقتی فکر مرگ بدون اضطراب و بی‌قراری شدید می‌آید، سعی کنیم بدون ترس و نگرانی، ناآگاهی‌های خود درباره‌ی مرگ را به آگاهی تبدیل کنیم. وقتی فکر مرگ همراه با ترس از مرگ با اضطراب و بی‌قراری شدید آمد، بهترین کار توجه برگردانی و جایگزین کردن افکار دیگر و خود را وادار به فعالیت‌های خاص کردن است تا بتوانیم اضطراب و بی‌قراری ناشی از ترس مرگ را کم یا پایان دهیم.

جالب است بدانیم افرادی که به مرگ به عنوان یک مسیر راه عبور نگاه کرده و در رابطه با آن فکر می‌کنند، از زندگی در دنیا لذت بیشتری می‌برند؛ چرا که احساس می‌کنند برای لذت‌های آن‌ها پایانی نیست. آن‌ها می‌توانند دائم از این لذت‌ها استفاده کنند، ولی برعکس افرادی که سعی می‌کنند فکر کردن راجع به مرگ را به تعویق بیندازند، دائم یک احساس نگرانی از پایان یافتن لذت‌های موجود در خود احساس می‌کنند که همین نگرانی‌ها باعث می‌شود از شرایط موجود و حال خود لذت کافی را نبرند.

(پایان).

کتاب‌نامه

- انجمن‌های روان‌پزشکی آمریکا (۱۳۹۳)، راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی DSM-۵، ترجمه فرزین رضاعی، تهران: کتاب ارجمند.
- اوتر، اکهارت (۱۳۹۰)، اصول معالجه بالینی، مهدی نصر اصفهانی، تهران: کتاب ارجمند.
- برنز، دیوید (۱۳۹۴)، از حال بد به حال خوب، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: ذهن‌آویز
- بوران، ادموند (۱۳۹۲)، تمرینات عملی برای درمان اضطراب و فوبیا، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: آسیم.
- جردم، اس بلکمن (۱۳۹۱)، ۱۰۱ مکانیسم دفاع روانی، ترجمه غلامرضا جوادزاده، تهران: ارجمند.
- سادوک، بنجامین جیمز (۱۳۹۴)، خلاصه روان‌پزشکی کاپلان و سادوک، ترجمه فرزین رضاعی، تهران: کتاب ارجمند.
- فروید، زیگموند (۱۳۷۷)، اصول روانکاوی بالینی، ترجمه سعید شجاع، تهران: ققنوس.
- لیمن، آوریل (۱۳۹۷)، روان‌شناسی مثبت، ترجمه فریبا مقدم، تهران: آوند دانش.
- لیمی، رابرت (۱۳۹۰)، تکنیک‌های شناخت درمانی، ترجمه حسن حمیدپور، تهران: ارجمند.

- نینان، مایکل (۱۳۸۹)، شناخت درمانی، ترجمه حمید یعقوبی، تهران: ارجمند.
- ولز، آدریان (۱۳۹۲)، راهنمای عملی فراشناختی اضطراب و افسردگی، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران: وراى دانش.
- وینستون، آرنولد (۱۳۹۳)، راهنمای فراگیری روان درمانی حمایتی، ترجمه عنایت خلیقی، تهران: ارجمند.
- هاوتون، کبیت (۱۳۸۹)، رفتار درمانی شناختی، ترجمه حبیب‌اله قاسم‌زاده، تهران: ارجمند.



قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

