

مدیریت استرس در بحران کرونا

با شیوع ویروس جدید کرونا، تجربه استرس و اضطراب طبیعی و لازم است. اضطراب طبیعی باعث میشود توصیه های پیشگیری را جدی بگیریم. اما اضطرابها شدید و طولانی کارآمدی را مختل می کند. مردان به سبب برخی شرایط اجتماعی ایجاد شده از بحران بیماری کرونا در معرض اضطراب و استرس قرار می گیرند. قرنطینه های اجرا شده در این دوره، تعطیلی مدارس و دانشگاهها، آموزش های غیرحضوری و مجازی در منزل و نداشتن تعامل اجتماعی بهداشت روان نوجوانان و جوانان بخصوص پسران را که قبل از دوران کووید زمان بیشتری را در خارج از خانه سپری می کرده اند، تحت تاثیر قرار داده است، با لغو رویدادهای اجتماعی، بسیاری از نوجوانان و جوانان نه تنها برخی از مهمترین لحظات زندگی خود را از دست داده اند، بلکه از فعالیتهای روزمرهای مثل گپ و گفت با دوستان و شرکت در کلاسهای درس هم دور افتاده اند. بسته شدن مدارس و دانشگاهها، شیوه های امتحان و خبرهای هشدارآمیز باعث احساس اضطراب آنان شده است، از دست دادن ارتباط با دوستان و همکلاسیها، و رفت و آمدهایی که باعث کاهش فشار روانی میشود از دانش آموزان گرفته شده است. از دست دادن سرگرمیها یا مسابقات ورزشی برای نوجوانان ناگوار است. آموزشهای آنلاین ممکن است اقناع کننده نباشد از طرف دیگر آسیبهای فضای مجازی هم به دلیل رواج آموزشهای الکترونیکی بیشتر شده است.

همچنین از دست دادن شغل و پایین آمدن سطح درآمد مردان بویژه مردان جوان در این مدت سبب بحران های اقتصادی و مشکلات روانی و افسردگی آنان گردیده است. افراد بالای 30 سال، افراد بیکار، افراد با محدودیت مالی ناشی از کار و نداشتن ایمنی شغلی دچار استرس شده اند. لذا لزوم آموزش مدیریت استرس در جهت کاهش اثرات این بحران مسئله ی بسیار مهم می باشد.

علائم و نشانه های استرس در شرایط بحران:

ترس از ابتلا به بیماری، حرف زدن مکرر در مورد بیماری، چک کردن مکرر علائم و نشانه های جسمی مثل: (تب، درد، تنفس، سرفه کردن و غیره) کاهش توجه و تمرکز، دلشوره، بیقراری، کلافه بودن، اضطراب، بی حوصلگی، تحریک پذیری، عصبانیت و از کوره در رفتن، ترس، خستگی، کاهش اشتها، بد خوابی و یا کم خوابی، بی خوابی و کابوس، طپش قلب، سردرد، اسپاسم عضلانی، حالت تهوع و سایر مشکلات گوارشی، احساس نا امیدی و غمگینی، فکر مرگ و... از علائم اضطراب است.

برای کاهش اضطراب و سازگاری بهتر در بحران به این موارد دقت کنید:

نشانه های استرس را در خود بشناسید. هر یک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان میدهم. آگاهی به نشانه های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است. در شرایط بحرانی افراد واکنشهای متفاوتی دارند مانند اضطراب، اشتغال ذهنی مکرر با مساله، سردرگمی و دوگانگی، یا احساس کمرختی، به خاطر داشته باشید در بحرانها معمولاً اتفاقها غیرطبیعی هستند اما اکثراً واکنشهای افراد طبیعی است.

قبل از هر چیز اطلاعات و دانسته های خود را در مورد ویروس کرونا یا موضوعی که ذهن شما را درگیر کرده کامل کنید.

به یاد داشته باشید اطلاعات صحیح را از منابع معتبر علمی از قبیل کانالها و سایتهای مرتبط با وزارت بهداشت و دانشگاههای علوم پزشکی و فضاهای مجازی انجمنهای علمی و رسانه های معتبر ملی بدست آورید. از چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به این بیماری یا هر بیماری دیگری که ممکن است ذهن شما را درگیر کرده باشد پرهیز کنید. زیرا این کار میزان نگرانی و استرس شما را افزایش میدهد. از انتشار اخبار غیر موثق که از طریق کانالهای نامعتبر در فضای مجازی پخش میشود خودداری کنید. چنانچه ذهن شما با موضوع نگران کنندهای درگیر است، در صورت امکان با افرادی که نزدیک شما هستند کمی حرف بزنید.

توجه داشته باشید که این روزها نوشیدنیهای طبیعی مثل آب و یا آب میوه همراه خود داشته باشید و برای کاهش استرس خود از آنها استفاده کنید.

ترس و واکنش افراد نسبت به اتفاقات و حوادث غیر منتظره و نگران کننده طبیعی است، خودتان و یا دیگران را بخاطر آن سرزنش نکنید.

در گذشته برای برطرف شدن نگرانی خود چه کاری انجام میدادید؟ هر کاری که حال شمار را خوب میکرده، الان هم سعی کنید همان کارها را انجام دهید.

در صورتیکه که علائم بی قراری، اضطراب، دلشوره، ترس و... در شما ادامه داشت و یا قادر به تحمل آن نبودید به نزدیکترین مرکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی مراجعه کنید و از پزشکان، کارشناس سلامت روان یا روانپزشکان کمک بگیرید.

در محل کار، از روشهای ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید: حرکات کششی و نرمش، چند دقیقه قدم زدن در فضای باز، تمرین تنفس عمیق، چند دقیقه گوش کردن به موسیقی آرامبخش، یا نیایش کردن میتواند به کاهش تنش شما کمک کند. سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهنتان را از کار و یا نگرانیها دور کنید.

وقتی کار نمیکنید و در خانه هستید، تا حد امکان برنامه معمول و روزمره قبلی خود را حفظ کنید. نقش خود را به عنوان عضوی از خانواده ایفا کنید، به سرگرمیها و علایق خود بپردازید، ورزش کنید، و کارهایی را که برای شما آرامشبخش است در برنامه بگذارید.

فرهنگ حمایت و کار تیمی را در محل کار تقویت کنید: افرادی که با آنها کار میکنید را بشناسید. از آنها در مورد نگرانیهایشان سؤال کنید و اگر راحت بودید در مورد نگرانیهای خود نیز به آنها بگویید. صحبتهای خود را به موضوع بحران و کار محدود نکنید و در مورد موضوعهای دیگر نیز صحبت کنید. از یکدیگر حمایت کنید و حال هم را بپرسید. افراد معمولاً هنگام استرس زیاد با خطاهای کوچک دیگران برخوردهای بیش از اندازه میکنند، به یکدیگر بازخورد مثبت بدهید و تلاش و جدیت افراد را تشویق کنید.

دغدغه ها و نگرانیهای خانوادگی را مدیریت کنید .با نزدیکان خود در مورد برنامه های کاری خود، زمان و روشی که میتوانند با شما در تماس باشند و همچنین نگرانیهایشان صحبت کنید .سعی کنید برنامه منظمی برای تماس و صحبت با خانواده و دوستان داشته باشید.

مراحل تمرین آرام سازی:

ابتدا به یک مکان خلوت و آرام بروید، روی صندلی بنشینید و پشت خود را صاف نگه دارید . کف پاها را روی زمین بگذارید و دستها را روی ران قرار دهید . اعضای بدن خود را از بالا به پایین یا از نقاط انتهایی به طرف بالا مطابق با دستور زیر سفت و رها کنید.

پیشانی و ابروهای خود را تا جایی که می توانیم به طرف بالا بکشید چند ثانیه کوتاه در این حالت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید

چشم ها را محکم ببندید و پلک ها را روی هم فشار دهید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم ها را باز کنید . گردن (چانه) خود را به سمت سینه فشار دهید آن را چند ثانیه نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید

شانه ها را بالا بکشید و سفت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید
دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید؛ در این حالت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

یک نفس عمیق بکشید و ریه خود را از هوا پر کنید و نفس خود را حبس کنید و در این حالت به شکم خود فشار آورید .سپس به آهستگی نفس خود را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.

پای راست را صاف نگه دارید و پنجه پا را به طرف بیرون بکشید و در این حالت نگه دارید .بعد پنجه پا را به طرف خود خم کنید و پا را سفت در این حالت نگه دارید .سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید .این حرکت را با پای چپ تکرار کنید .

زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید، سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید .این حرکت را با پای چپ تکرار کنید . این تمرینات را برای رها سازی ذهن و آزاد سازی ذهن روزی یک تا دو بار انجام دهید.