

مدیریت اضطراب و نگرانی در روزهای مقابله با کرونا



در شرایط بحران و وقایع ناگوار در ابعاد بزرگ و یا گسترده، به وجود آمدن اضطراب و نگرانی، تشویش و درماندگی اجتناب ناپذیر است. اضطراب و نگرانی واکنش طبیعی مغز ما به شرایط تهدیدکننده است.

در این شرایط کنترل افکار و مدیریت واکنش‌های هیجانی دچار مشکل می‌شود و ذهن ما شروع به ساختن حجم زیادی از افکار منفی و نگران کننده می‌شود. آنچه لازم است بدانیم آن است که نگران بودن و زیاد فکر کردن ما را به نتیجه مطلوب نمی‌رساند. حتی گاهی فکر می‌کنیم اگر زیاد فکر نکنیم و نگران نباشیم قصور کرده‌ایم و این در نتیجه اتفاق ناگوار رخ خواهد داد، پس برای پیشگیری از آن اتفاق باید نگران باشم!

همچنین جالب است بدانید بدن ما در برابر تهدید و ترس واکنشی به نام جنگ یا گریز (واکنش در برابر استرس حاد) از خود نشان می‌دهد یعنی یا به سمت روبرو شدن با عامل تهدید و استرس می‌رود و برای مقابله با آن چاره‌های می‌اندیشد و یا آن فرار کرده و دور شدن را انتخاب می‌کند. در هر دو حالت سیستم سمپاتیک بدن برانگیخته و فعال می‌شود.

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 غیرمتعارفی کرده است. از آنجایی که راهی برای فرار از این شرایط وجود ندارد و در حال حاضر تمام استان‌های کشور و حتی سایر کشورهای دنیا درگیر این بیماری شده‌اند پس باید ایستاد و با آن جنگید؛ باید دست به کار شد و برای مقابله و ستیز با آن اقداماتی انجام داد. روانشناسان به مجموعه رفتارهایی که برای مقابله با موقعیت استرس‌ناپذیر می‌شود؛ آور از آن استفاده می‌کنیم، مکانیسم‌های مقابله‌ای می‌گویند. این رفتارها یا مسئله‌مدارند و یا هیجان‌مدار. در وضعیت اول ما برای حل مشکل، با بررسی دقیق ابعاد مشکل، چاره‌اندیشی می‌کنیم و در وضعیت هیجان‌مدار، مدار برای مدیریت هیجانات ناشی از رویارویی با عامل تهدید، دست به عملی خاص می‌زنیم. نمونه رفتار مسئله‌مدار، مدار، مشورت با متخصصان بهداشتی، جمع‌آوری اطلاعات درباره مسئله و برنامه‌ریزی کردن (سالم) و متأسفانه در برخی افراد، دزدی یا تهدید کردن دیگران (ناسالم) است و نمونه هیجان‌مدار، درد و دل با دوستان و مثبت‌اندیشی (سالم) و متأسفانه در بعضی‌ها؛ افراد، مصرف مواد و مشروبات الکلی و یا پناه بردن به رفتارهای خرافی (ناسالم) است؛ بنابراین اگر در حال حاضر نگرانی زیادی را تجربه می‌کنید، مستأصل شده‌اید و روش‌های مقابله‌ای می‌روداستفاده شما برای کاهش اضطراب و نگرانی‌ها، اثربخش نیستند و آن‌ها را کاهش نمی‌دهند پس روش نادرستی را انتخاب کرده‌اید. در این قسمت تعدادی از روش‌های مسئله‌مدار و هیجان‌مدار را که برای کنترل اضطرابمان مفید هستند، توضیح می‌دهیم:

مهم‌تر از هر چیزی، رعایت توصیه‌های کارشناسان و برنامه‌ریزان بهداشتی کشور برای به حداقل رساندن احتمال ابتلا به بیماری ویروس کرونا است؛ شستن دست‌ها به شکل متناوب در طی روز هر بار حداقل بیست ثانیه به روش استاندارد که بر آن تأکید شده است، پرهیز از دست دادن و بغل کردن، رعایت فاصله حداقل یک متری با دیگران، پرهیز جدی از اجتماعات، زدن ماسک در موارد اجبار به حضور در اجتماعات، خودداری کامل از دیدوبازدیدهای نوروزی و در آخر اگر نشانه‌های بیماری را در خود تشخیص دادیم یعنی تب کردن، سپس سرفه‌های خشک و تنگی نفس، قرنطینه کردن خود در منزل در یک اتاق و به دوراز دیگران و در صورت تشدید تنگی نفس مراجعه به مراکز درمانی.

توصیه می‌شود بین اضطراب مفید (کارساز) و اضطراب غیرمفید (نگران ساز) تفاوت بگذاریم. اضطراب کارساز سبب افزایش انگیزه برای روبرو شدن با مشکلات و تهدیدهای زندگی است برای مثال نگرانی درباره بیماری قلبی، تغییر در عادات غذایی ما را به دنبال دارد برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ویروس کرونا دست‌ها را مرتب می‌شوئیم. اضطراب نگران ساز یعنی فکر کردن زیاد درباره ابتلا به این بیماری و عوارض آن به بدترین شکل ممکن که باعث اضطراب شدید، درماندگی و ناتوانی در اقدام کردن و یا دست زدن به رفتارهای نامتعارف می‌شود. هرچند بررسی اخبار و اطلاعات مربوط به کرونا در کوتاه مدت تا حدی به کاهش اضطراب ما کمک می‌کند ولی افراط در آن و تبدیل شدن آن به یک رفتار اجباری و وسواس گونه سبب افزایش فشار روانی و نگرانی می‌شود. اطلاعات و اخباری که توجه ما را به خود جلب کنند به شکلی ناپیدا (زیر سطح آگاهی) و در پس ذهن ما به طور مکرر توسط مغز مورد پردازش قرار می‌گیرند و رفتارها و واکنش‌های عاطفی ناسازگارانه‌ای را به وجود می‌آورد برای مثال نامیدی، غمگینی یا بی‌قراری. فقط با اندکی صبر و سکوت و دقت در جریان افکار خود می‌توانید آن‌ها را ردیابی کنید. این اطلاعات حتی می‌تواند در قالب رؤیاهای ترسناک و خوفناک سر برآورد و بهداشت خواب ما را به هم بریزند.

یادمان باشد که اضطراب دشمن سیستم ایمنی بدن است و آن را ضعیف می‌کند.

از جستجوی علائم و نشانه‌های بیماری در خودمان دست برداریم؛ چک کردن دمای بدن، شمردن تعداد سرفه‌ها، حبس کردن نفس در سینه تا ده ثانیه؟! انجام این اعمال به دلیل ویژگی اطمینان بخشی و آرام سازی، باعث تداوم این رفتارها می‌شوند که نتیجه‌ای به غیر از برگشت اضطراب و انجام دوباره و دوباره آن رفتارها ندارد. در اینجا دیگر ما در دام بیماری وسواس و خودبیماری‌پنداری و عوارض منفی افتاده‌ایم.

همچنین دنبال کردن اخبار و اطلاعات به ویژه اخباری که جنبه ژورنالیستی و هشدار، وخامت و خطر دارند مغز ما را با انبوهی از اطلاعات و تصاویر ترسناک مواجه می‌کند؛ نتیجه آن دستور مغز برای فعال‌سازی سیستم سمپاتیک، افزایش ضربان قلب، تند شدن تنفس، افزایش فشارخون، گشادشدن مردمک‌های چشم، گوش به زنگی زیاد، دلهره و ترس و مجموعه‌های واکنش‌های فیزیولوژیک و روانی است که در بلندمدت آسیب‌زننده خواهند بود. نکته مهم دیگر این است که تحقیقات نشان می‌دهد، ذهن انسان از ابهام فراری و در برابر آن سردرگم می‌شود. این بی‌قراری و صبری مغز در برابر "ابهام" و "عدم قطعیت" موضوعی است که در سال‌های اخیر مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است و بر این عقیده‌اند اگر "عدم تحمل در برابر بلا تکلیفی" برطرف نشود نتیجه‌ای به غیر از اضطراب و ترس ندارد.

جستجوی اطلاعات و مشاهده اخبار و روایت‌های مختلف و حتی متناقض درباره یک موضوع واحد یعنی همان ویروس کرونا، سبب بلا تکلیفی، سردرگمی و آشفتگی و نگرانی بیشتر می‌شود؛ بنابراین کسب خبر از منابع علمی موثق راهی است برای خروج از ابهام و کاهش اضطراب. باین حال توصیه شده است حتی دفعات چک کردن

اخبار از منابع اطلاعاتی معتبر نیز باید کاهش پیدا کند؛ فقط روزی یک یا دو بار و نه بیشتر. به خاطر داشته باشیم که مهم­؛ترین مسئله توجه به هشدارهای بهداشتی و روش­؛های پیشگیری از ابتلا به بیماری ویروس­؛ کرونا است.

دقت کنید که در شرایط فشار روانی و اضطراب، آهنگ تنفس کردن ما تغییر می کند و به صورت تند و کوتاه می شود نتیجه آن کاهش میزان دی اکسید کربن در خون، کوبش قلب، سردرد و اضطراب است. اگر آهنگ تنفس ما طبیعی شود، از طریق پیغام جدیدی که به مغز می رسد، اضطراب ما کاهش می یابد چراکه بدن دیگر در وضعیت جنگ و گریز و فعالیت بیش از اندازه سیستم سمپاتیک قرار ندارد. پس در مواقعی که به دلیل فکر کردن به کرونا و دیدن و شنیدن اخبار آن به ناگهان اضطرابتان بالا می­؛رود بهترین کار این است که با نفس های عمیق و تنظیم مجدد دم و بازدم، آن را کاهش دهیم. برای این کار ابتدا ترجیح بر این است که چشم­؛هایتان را ببندید، از بینی به آرامی نفسی عمیق بکشید تا ریه هایتان پر از هوا شود، سپس آن را به آرامی و از راه بینی خارج کنید. این کار را سه تا پنج بار تکرار کنید تا آرام شوید. برای آموزش این کار اپلیکیشن­؛های متعددی ساخته شده است.

جالب است بدانید، ورزش کردن نیز باعث آرامش می­؛شود؛ چراکه آدرنالین اضافه تولیدشده­؛ ناشی از نگرانی و اضطراب را مصرف می­؛کند و در نتیجه بدن را به سمت آرامش سوق می دهد. پس روزی دو بار هر بار ۵ تا ۱۰ دقیقه ورزش کنید.

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 آن ها 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 می شود. آن را امتحان کنید. به یاد داشته باشید از صحبت کردن با کسی که فقط می خواهد درباره کرونا صحبت کند و بیانی همراه با هیجان و اغراق دارد، پرهیز کنید

نوشتن یکی از اقدامات خوب برای کنترل میزان اضطراب و کم کردن نگرانی هاست. روشی ساده ولی بسیار مؤثر. در طی روز مدتی را برای نوشتن نگرانی­؛ها و خصوصی­؛ترین احساسات و افکار خود درباره ویروس کرونا و ترس­؛های مرتبط با آن اختصاص دهید. حتی اگر درباره این بیماری و عوارض آن تصاویری به ذهنتان می­؛آید آن ها را با کلمات توضیح دهید و بنویسید. با نوشتن افکار و نگرانی­؛ها حس کنترل و آرامش بیشتری کسب خواهید کرد (تحقیقات زیادی در اثبات اثربخش بودن این روش وجود دارد)

به اندازه ای که محققان خواب توصیه می­؛کنند بخوابید (البته اگر شرایط این اجازه را به شما می دهد!). انجام کارهایی که از آن­؛ها لذت می برید و رژیم غذایی سالم را فراموش نکنید.

افکار "فاجعه ساز" را در ذهن خود شناسایی کنید. برای این کار باید افکار خود را در طی روز مرور کنید و آن­؛هایی که ویژگی فاجعه سازی و اغراق آمیز بودن دارند جدا کنید، سپس به آن­؛ها این لقب را بدهید که این­؛ها فقط "یک فکر" هستند و قرار نیست چیزی را که به آن فکر می کنیم در واقعیت نیز رخ دهد. شما قبلاً نیز این تجربه را بارها داشته­؛اید که برخلاف تصوراتان شرایط به خوبی پیش رفته است. در نهایت به جای افکار بدبینانه، فاجعه ساز و منفی گرایانه، افکار واقع بینانه و مثبت را جایگزین کنید. برای مثال بجای این فکر که "به کرونا مبتلا می­؛شوم و می­؛میرم"، بگویید "اگر دست هایم را به طور مرتب بشویم و دستم را به طرف صورتم نبرم، مبتلا نخواهم شد" و "چقدر خوب که با این روش ساده و بهداشتی می توان جلوی آن را گرفت".

به مکالمات و پیام­؛هایی که در شبکه های مجازی و یا از طریق سیستم پیامک ردوبدل می­؛کنید کمی دقت کنید. اگر اکثر آن­؛ها شامل خبر و فیلم کوتاه و توصیه و رعایت اصول بهداشتی و روش­؛های پیشگیری و درمان درباره کروناست، آنچه نصیب شما می شود اشتغال ذهنی بیشتر با کرونا و تداوم این موضوع در ذهن شماست که در نهایت تبدیل به "افکار فاجعه آمیز" درباره آن می­؛شود. پس لطفاً دقت کنید که با چه کسی و درباره چه چیزی در حال گفتگو هستید. به یاد داشته باشیم که با یاد خداوند دل­؛ها آرام می­؛شود؛ با تمام قلب متوجه او و عظمتش، علم و آگاهی اش، و حاضر و ناظر بودنش باشیم.

اداره کل دانشجویی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان