



یا شافع

## دستورالعمل مراقبت از روان در برابر کروناهراسی انجمن مشاوره ایران

بنی آدم از اعضاء یک پیکرند  
که در آفرینش ز یک گوهرند

چو عضوی به درد آورد روزگار  
دگر عضوها را نماند قرار

ویروس کرونا در کشور شیوع پیدا کرده و قربانیانی را در پی داشته و موجب ایجاد تنش در وضعیت روانی، اجتماعی و بهداشتی جامعه شده است. من و شما هراسان اخبار و اطلاعات را دنبال می کنیم تا بلکه راهی برای پیشگیری از ابتلاء به این ویروس و در امان ماندن از خطر آن بیابیم اما غافل از اینکه یکی از مهلک ترین سموم در تضعیف سیستم ایمنی بدن استرس بوده که با ترشح کورتیزول از غده فوق کلیوی موجب افت سطح ایمنی بدن می شود و بدن را در برابر منابع خارجی مهاجم بسیار آسیب پذیر می کند و پیامدهای جبران ناپذیری را به دنبال می آورد. به همین منظور و در راستای مدیریت استرس ویروس کرونا **انجمن مشاوره ایران** به نمایندگی از جامعه مشاوران و روان شناسان ایران ضمن تقدیر و تشکر از تمامی همکاران بهداشتی و درمانی خود اعم از پزشکان، پرستاران و کادر اجرایی درمانی کشور نکاتی را در این موقعیت زمانی برای همه جامعه لازم می داند که به شرح ذیل تقدیم می کند:

۱- فاجعه سازی نکنیم. باور کنیم که کرونا هم یک بیماریست مثل سایر بیماری ها که با رعایت نکات بهداشتی قابل پیشگیری است و در صورت ابتلا هم اکثریت بهبود پیدا می کنند. تنها به آمار رسمی و علمی مراجعه کنیم و اخباری که در فضای مجازی منتشر میشود که بار هیجانی منفی دارند توجه نکنیم.

۲- امید را جانشین ترس کنیم:

در زندگی شخصی و اجتماعی خود امید را به جای ترس بنشانیم و ضمن رعایت کامل نکات بهداشتی امید داشته باشیم .

امیدواری باعث می شود که روحیه بهتری داشته باشیم و روحیه قوی، سیستم ایمنی ما را تقویت می کند. امیدواری، درهای رحمت الهی را به رویمان می گشاید :

"هان مشو نومید چون واقف نئی از سر غیب / باشد اندر پرده بازی های پنهان غم مخور"

طنز و لطیفه گوئی و خواندن و شنیدن جملات زیبا و حکیمانه می تواند میزان تاب آوری ما را افزایش دهد، پستهای ادبی پندآموز فضای مجازی را دنبال کنیم

این بیماری را هم همانند سایر بلاهای طبیعی و از امتحانات الهی بدانیم و سعی کنیم از این امتحان با صبر و شکیبایی و امید به خداوند سربلند بیرون بیاییم

۳- خود مسئولیت پذیر باشیم:

سازمان بهداشت جهانی مهمترین و اساسی ترین مهارت در رعایت سلامت فرد و اجتماع را خود مسئولیت پذیری می داند. چه برای فردی که علائمی کرونا نظیر تب و سرفه خشک دارد و چه برای افرادی که این علائم را ندارند. به این فکر کنیم که ممکن است حتی یک درصد ما موجب انتقال ویروسی به فردی شویم که توان مقابله با آن را ندارد و در پی آن ممکن است دچار عوارض زیاد شده و یا حتی در خطر جانی قرار گیرد .

راه حل آن است که خود مسئولیت پذیر باشیم و به پیامدهای رفتار خود در محیط توجه نشان دهیم و حتی در صورت وجود علائم جزئی تب و سرفه خشک از ماسک و دستکش استفاده نموده و تا حد امکان خود را در تماس با سایرین قرار ندهیم و از وسایل ضد عفونی استفاده نماییم و با تماس با شماره تلفن ۱۹۰ وضعیت خود را با مسئولین کشیک وزارت بهداشت بررسی نماییم تا در صورت نیاز مراقبت های جدی تر دریافت نماییم؛ از طرف دیگر در صورتی که علائم ویروس کرونا را نداریم و حتی با افراد مشکوک برخورد نداشته ایم مکررا در محیط های عمومی و پر رفت آمد نسبت به ضد عفونی نمودن دست های خود اقدام کنیم و در قبال خود و دیگران مسئولیت پذیر باشیم .

#### ۴- هیجانان خود را مدیریت نماییم:

در شرایط تنش سیستم تفکر بشر در مواردی عملکرد منطقی خود را از دست داده و اقدام به صدور آرای می نماید که منجر به خطر و آسیب برای فرد می شود. واکنش های افراط و تفریط گونه در این مواقع بسیار مشاهده شده است؛ عباراتی نظیر من که هیچ وقت سرما نمی خورم ، من که قدرتمندم و جملاتی از این دست که می تواند واکنش روانی به استرس شدید ناشی ترس ابتلاء به ویروس بوده و فرد را از رعایت موارد بهداشتی دور کند. از طرف دیگر افراط زیاد در رعایت موارد بهداشتی نیز می تواند به ضد خود بدل شده و مشکلاتی را برای فرد ایجاد کند نظیر اینکه فرد از مواد ضد عفونی بسیار قوی استفاده نموده و به پوست و ریه خود صدمه بزند. توجه به تعادل در این زمینه نیز مانند سایر موارد می تواند در مقابله با ویروس بسیار اثر بخش باشد.

در زمانی که هیجان و استرس زیادی به ما وارد می شود می توانیم :

- ✓ با دوستان یا نزدیکانمان در مورد ترس ها و نگرانی های مان در مورد این بیماری صحبت کنیم.
- ✓ هیجانان نگرانی و ترس خود را از طریق نقاشی کردن یا نوشتن از طریق نوشتن نامه ای به ویروس کرونا و همچنین نوشتن افکار خود در مورد کرونا بر روی کاغذ و یا بلند فکر کردن و ضبط آن و گوش دادن به آن نسبت به محتویات هیجانی فکر خود آگاهی یافته و نسبت به منطقی و یا مزحک و غیر منطقی بودن آن آگاه شویم و یا با صحبت کردن با یک مشاور خوب هیجانان خود را ابراز کنیم
- ✓ اگر دوست یا یکی از اعضای خانواده در مورد ترس و نگرانی خود صحبت می کند به خوبی و با جان و دل گوش دهیم تا هیجانان خود را ابراز کند
- ✓ خودگویی های منفی را به خودگویی های مثبت تبدیل کنیم. مثلا یعنی به جای اینکه بگوییم وای کرونا آمد بدبخت شدیم بگوییم این هم مثل بقیه بیماری هاست و با رعایت بهداشت و توکل به خدا آن را شکست می دهیم.
- ✓ به جای تصویرسازی های منفی در مورد کرونا به خاطرات خوب گذشته یا اهداف زیبای آینده خود فکر کنیم .

✓ به عزیزانمان و کسانی که دوستشان داریم فکر کنیم و به خاطره های خوشی که همیشه با آنها تجربه کردیم به نحوی فکر کنیم و یادآوری کنیم که گویی هم اکنون دوباره در حال رخ دادن است، تماشای آلبوم عکس های یادگاری بسیار کمک کننده است.

۵- فقط بگوییم نه:

وقتی که در موقعیتی قرار می گیریم که ممکن است بستر انتقال ویروس را به ما یا دیگران فراهم کند نظیر دست دادن، روبوسی کردن و ... با گفتن یک نه ساده از پیامدهای بعدی آن برای خود و خانواده و سایر مردم پیشگیری نماییم. گفتن عبارت "من تو را دوست دارم پس با تو دست نمی دهم" نیز که در رسانه ها مکررا بازنشر می شود می تواند راهبرد موثری باشد. در صورتی که از گفتن این کلمه احساس خجالت به ما دست می دهد و یا با افرادی رودربایستی داریم می توانیم در مقابل آینه ایستاده و چندین بار نقش آن را بازی کنیم پس از اینکه برای بار اول از این عبارت استفاده کردیم به مرور تا رفع کامل خطر در گفتن این عبارت مهارت بیشتری کسب خواهیم کرد.

۶- حفظ خونسردی و اولویت بندی کردن اقدامات لازم در محیط خانواده:

در صورتی که در خانه فردی مشکوک به کرونا حضور دارد می بایست با او با آرامش مواجه شویم و در عین حال با رعایت کامل نکات ایمنی لحاظ شود؛ از برخورد های تند پرهیز نماییم زیرا این بیماری از کشور می رود اما ما در خانواده خود حضور داریم و برخوردهای تند می تواند یک خاطره بد را در ذهن اعضاء خانواده ابدی نماید. ضمن رعایت کامل نکات ایمنی مراقبت را از او دریغ نکنیم و با روش های ایمن به او کمک کنید به گونه ای که احساس جدایی میان شما و او ایجاد نشود. همچنین اگر خود ما علائمی از کرونا داریم از سایرین انتظار برخوردی عادی را نداشته باشیم.

در خانه به موارد زیر توجه داشته باشیم:

- ✓ بیش از همه و پیش از همه مراقب سلامت روانی و حفظ آرامش کودکان خود باشیم و به جای مخفی کاری مسئله را برای آنان ساده سازی کنیم
- ✓ با توجه به این که سالمندان در خطر هستند سعی کنیم اوقات بیشتری را در کنار آنها باشیم و ذهن آنها را از تمرکز دائم روی بیماری منحرف کنیم

- ✓ در رابطه با نوجوانان و سایر اعضا جلسات درون خانوادگی و تشریک مساعی بهداشتی در کاهش فشار های روانی موثر است
- ✓ از فرصت تعطیلات به دست آمده در جهت کنارهم بودن استفاده کنیم و به جای رفت و آمد فعالیت های مشترک مثلا در کنار اعضای خانواده به تماشای فیلم های تاثیر گذار، امیدبخش و فرح زا بپردازیم
- ✓ از توجه به رسانه های مجازی کم کنیم و برای حفظ سلامت خود هم که شده فقط به رسانه ملی اعتماد کنیم

#### ۷- نیایش

در انتهای نیایش با خداوندگار هستی را بیش از پیش سرلوحه امور روزانه خود قرار دهیم. این کار آرامش ما را افزایش می دهد و توانمندی ما را در مقابله با تهدید بیماری بسیار ارتقاء می دهد. نیایش و خود مسئولیت پذیری دو مولفه عمده در کاهش تنش و افزایش توان مقابله با بیماری کرونا می باشد.

به خدای بزرگ توکل کنیم و باور کنیم که بیماری و شفا و مرگ و زندگی ما در واقع به دست خداست و در کنار رعایت همه موارد بهداشتی توکلمان به خدا باشد و تسلیم خواست پروردگار باشیم و از او طلب عاقبت بخیری کنیم .

"راهرو گر صد هنر دارد توکل بایدهش"

شرایط کنونی را غنیمت شمرده در جهت مطالعه و از ادعیه و مناجات ماه رجب غافل نشویم و ان شاءالله با توکل بر خدا این دوره را طی کنیم

از عموم ملت ایران تقضا داریم که در چنین موقعیتی علاوه بر اجرایی ساختن توصیه های حیاتی مربوط به بهداشت فردی و اجتماعی به نکات مشاوره ای ما نیز توجه کنند.

با آرزوی سلامتی برای تمام انسانها

هیئت مدیره انجمن مشاوره ایران