

مدیریت اضطراب و نگرانی در روزهای مقابله با کرونا

اداره کل دانشجویی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

در شرایط بحران و وقایع ناگوار در ابعاد بزرگ و یا گسترده، به وجود آمدن اضطراب و نگرانی، تشویش و درماندگی اجتناب‌ناپذیر 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 می‌کند به ساختن حجم زیادی از افکار منفی و نگران‌کننده. 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 در نتیجه اتفاق ناگوار رخ خواهد داد، پس برای پیشگیری از آن اتفاق باید نگران باشیم!

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 چاره‌ای می‌اندیشد و یا آن‌که از 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 دست‌به‌کار شد و برای مقابله و ستیز با آن اقداماتی انجام داد. روانشناسان به مجموعه رفتارهایی که برای مقابله با موقعیت استرس‌آور از آن‌ها 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 برای مدیریت هیجانات ناشی از رویارویی با عامل تهدید، دست به عملی خاص می‌زنیم. نمونه رفتار مسئله‌مدار، 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 نمونه‌ی رفتار هیجان‌مدار، درد و دل با دوستان و مثبت‌اندیشی (سالم) و متأسفانه در بعضی 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 مورد استفاده 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 سالم را که برای کنترل اضطراب‌مان مفید هستند، توضیح می‌دهیم:

۱. مهم‌تر از هر چیزی، رعایت توصیه‌های کارشناسان و برنامه ریزان 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 نروزی 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 به‌دوراز دیگران و در صورت تشدید تنگی نفس مراجعه به مراکز درمانی.

۲. 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 یا برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ویروس کرونا دستان خود 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 کوتاه‌مدت 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 به‌طور مکرر توسط مغز مورد پردازش قرار می‌گیرند و واکنش‌های عاطفی ناسازگارانه‌ای را به وجود می‌آورد برای مثال ناامیدی، 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 رویاهای ترسناک و خوفناک سر برآورند و بهداشت خواب ما را به هم بریزند. یادمان باشد که اضطراب دشمن سیستم ایمنی بدن است و آن را ضعیف می‌کند.

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

۴. همچنین دنبال کردن اخبار و اطلاعات به‌ویژه اخباری که جنبه ژورنالیستی و هشدار، وخامت و خطر دارند مغز ما را با انبوهی از اطلاعات و تصاویر ترسناک مواجه می‌کند که نتیجه آن دستور مغز برای فعال‌تر شدن سیستم سمپاتیک، افزایش ضربان قلب، تند شدن تنفس، افزایش فشارخون، گشادشدن مردمک‌های چشم، گوش‌به‌زنگی زیاد، دلهره و ترس و مجموعه‌ای از 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 بی‌صبری 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 بلاتکلیفی" بر طرف نشود نتیجه‌ای به‌غیر 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 بلاتکلیفی، سردرگمی و آشفتگی و نگرانی بیشتر می‌شود؛ بنابراین کسب خبر از منابع علمی موثق راهی است برای خروج از ابهام و کاهش اضطراب. با این 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 مهم‌ترین مسئله توجه به هشدارهای بهداشتی و روش‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری ویروس کرونا است.

۵. دقت کنید که در شرایط فشار روانی و اضطراب، آهنگ تنفس کردن ما تغییر می‌کند و به‌صورت تند و کوتاه می‌شود نتیجه آن کاهش میزان دی‌اکسید کربن در خون، کوبش قلب، سردرد و اضطراب است. اگر آهنگ تنفس ما طبیعی شود، از طریق پیغام جدیدی که به مغز می‌رسد، اضطراب ما کاهش می‌یابد چراکه بدن دیگر در وضعیت جنگ‌وگریز و فعالیت بیش‌ازاندازه سیستم سمپاتیک قرار ندارد. پس در مواقعی که به دلیل فکر کردن به کرونا و دیدن و شنیدن اخبار آن به ناگهان اضطرابتان بالا می‌رود بهترین کار این است که با نفس‌های عمیق و تنظیم مجدد دم و بازدم، آن را کاهش دهیم. برای این کار ابتدا ترجیح بر این است که چشم‌هایتان را ببندید، از بینی به آرامی نفسی عمیق بکشید تا ریه‌هایتان 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 اپلیکیشن‌های متعددی ساخته شده است.

۶ جالب است بدانید، ورزش کردن نیز باعث آرامش می‌شود چراکه آدرنالین اضافه تولیدشده‌ی ناشی از نگرانی و اضطراب را مصرف می‌کند و در نتیجه بدن را به سمت آرامش سوق می‌دهد. پس روزی دو بار هر بار ۵ تا ۱۰ دقیقه ورزش کنید.

۷ یکی دیگر از نکات مهم در این روزها این است که خود را ایزوله و به‌دوراز دسترس دیگران نکنیم. تحقیقات زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد افرادی که در شرایط دشوار کسانی را دارند که با آن‌ها درد و دل کنند و به‌عبارت‌دیگر از شبکه حمایتی مفیدی برخوردارند کمتر در شرایط استرس و فشار روانی آسیب می‌بینند؛ بنابراین از طریق تلفن و یا مکالمه تصویری در این روزها به‌ویژه 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 روحیه‌تان می‌شود. آن را امتحان کنید.

• به یاد داشته باشید از صحبت کردن با کسی که فقط می‌خواهد درباره کرونا صحبت کند و بیانی همراه با هیجان و اغراق دارد، پرهیز کنید

۸ نوشتن یکی از اقدامات خوب برای کنترل میزان اضطراب و کم کردن نگرانی‌هاست. روشی ساده ولی بسیار مؤثر. در طی روز مدتی را برای نوشتن نگرانی‌ها و خصوصی‌ترین احساسات و افکار خود درباره ویروس کرونا و ترس‌های مرتبط با آن اختصاص دهید. حتی اگر درباره این بیماری و عوارض آن تصویری به ذهنتان می‌آید آن‌ها را با کلمات توضیح دهید و بنویسید. با نوشتن افکار و نگرانی‌ها حس کنترل و آرامش بیشتری کسب خواهید کرد (تحقیقات زیادی در اثبات اثربخش بودن این روش وجود دارد)

۹ به‌اندازه‌ای که محققان خواب توصیه می‌کنند بخوابید (البته اگر شرایط این اجازه را به شما می‌دهد!). انجام کارهایی که از آن‌ها لذت می‌برید و رژیم غذایی سالم را فراموش نکنید.

۱۰ افکار "فاجعه ساز" را در ذهن خود شناسایی کنید. برای این کار باید افکار خود را در طی روز مرور کنید و آن‌هایی که ویژگی فاجعه سازی و اغراق آمیز بودن دارند جدا کنید، سپس به آن‌ها این لقب را بدهید که این‌ها فقط "یک فکر" هستند و قرار نیست چیزی را که به آن فکر می‌کنیم در واقعیت نیز رخ دهد. شما قبلاً نیز این تجربه را بارها داشته‌اید که برخلاف تصورتان شرایط به‌خوبی پیش رفته است. درنهایت به‌جای افکار بدبینانه، فاجعه ساز و منفی‌گرایانه، افکار واقع‌بینانه و مثبت را جایگزین کنید. برای مثال بجای این

فکر که "به کرونا مبتلا می‌شوم و می‌میرم"، بگویید "اگر دست‌هایم را به‌طور مرتب بشورم و دستم را به‌طرف صورتم بزنم، مبتلا نخواهم شد" و "چقدر خوب که با این روش ساده و بهداشتی می‌توان جلوی آن را گرفت".

۱۱. به مکالمات و پیام‌هایی که در شبکه‌های مجازی و یا از طریق سیستم پیامک ردوبدل می‌کنید کمی دقت کنید. اگر اکثر آن‌ها شامل خبر و فیلم کوتاه و توصیه و رعایت اصول بهداشتی و روش‌های پیشگیری و درمان درباره کروناست، آنچه نصیب شما می‌شود اشتغال ذهنی بیشتر با کرونا و تداوم این موضوع در ذهن شماست که در نهایت تبدیل به "افکار فاجعه‌آمیز" درباره آن می‌شود. پس لطفاً دقت کنید که با چه کسی و درباره چه چیزی در حال گفتگو هستید.

۱۲. به یاد داشته باشیم که با یاد خداوند دل‌ها آرام می‌شود؛ با تمام قلب متوجه او و عظمتش، علم و آگاهی‌اش، او حاضر و ناظر بودنش باشیم.