

تاب‌آوری در بحران کرونا

(آنچه هر شهروندی، برای تاب‌آوری روانی، اجتماعی و رسانه‌ای لازم است بداند)

به همراه آزمون‌های روان‌شناختی

مینا نظری کمال

معصومه کمال‌الدینی

پروانه پیشنهادی

صدیقه گلی‌پور

هانیه تاجیک اسماعیلی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تاب آوری در بحران کرونا

آنچه هر شهروندی، برای تاب آوری روانی، اجتماعی و
رسانه ای لازم است بداند
(به همراه آزمون های روان شناختی)

گردآوری، تألیف، ترجمه:

مینا نظری کمال، معصومه کمال الدینی، پروانه پیشنمازی،

صدیقه گلی پور، هانیه تاجیک اسماعیلی

عنوان و نام پدیدآور: تاب‌آوری در بحران کرونا: آنچه هر شهروندی برای تاب‌آوری روانی، اجتماعی و رسانه‌ای لازم است بدانند (به همراه آزمون‌های روان‌شناختی)/ گردآوری، تالیف و ترجمه مینا نظری کمال...

مشخصات نشر: تهران: آرویح ایرانیان

مشخصات ظاهری: ۱۹۰؛ وزیری

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۴۳۳۳-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: گردآوری، تالیف و ترجمه مینا نظری کمال، معصومه کمال‌الدینی، پروانه پیشنمازی، صدیقه گلی‌پور، هانیه تاجیک‌اسماعیلی.

عنوان دیگر: آنچه هر شهروندی برای تاب‌آوری روانی، اجتماعی و رسانه‌ای لازم است بدانند (به همراه آزمون‌های روان‌شناختی).

موضوع: مدیریت بحران -- جنبه‌های روان‌شناسی Crisis management -- Psychological aspects

موضوع: بحران‌زدایی: (Crisis intervention) (Mental health services)

موضوع: تاب‌آوری (درمان) Resilient therapy

موضوع: بیماری‌های همه‌گیر -- جنبه‌های روان‌شناسی Epidemics -- Psychological aspects

موضوع: روان‌شناسی -- آزمون‌ها Psychological tests

موضوع: کروناویروس‌ها Coronaviruses

شناسه افزوده: نظری کمال، مینا، ۱۳۶۳ -

رده بندی کنگره: HD۴۹

رده بندی دیویی: ۶۵۸/۴۰۵۶

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۴۲۲۹۸

تاب‌آوری در بحران کرونا

آنچه هر شهروندی، برای تاب‌آوری روانی، اجتماعی و رسانه‌ای لازم است بداند

(به همراه آزمون‌های روان‌شناختی)

مینا نظری کمال، معصومه کمال‌الدینی، پروانه پیشنمازی،

صدیقه گلی‌پور، هانیه تاجیک اسماعیلی

چاپ و نشر: آرویح ایرانیان

تیراژ: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۴۱۰۰۰ تومان

چاپ اول: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۴-۳۳۳-۷

آدرس دفتر: خیابان شریعتی، بالاتر از سه راه طالقانی، خیابان جواد کارگر، پلاک ۱۴، واحد ۷

تلفن: ۷۷۵۳۷۰۷۶

آدرس چاپخانه: خیابان شریعتی، بالاتر از سه راه طالقانی، پلاک ۱۸۱

تلفن: ۷۷۵۰۰۵۶۵

فهرست مطالب

۹	ابعاد جسمانی ویروس کرونا
۱۳	بخش اول: ابعاد روانی بحران
۱۳	مقدمه
۱۷	فصل اول: خود مراقبتی روانشناختی برای افراد بزرگسال
۱۷	استرس چیست؟ و در شرایط کنونی از چه راهکارهایی جهت مقابله با آن استفاده کنیم؟
۱۹	تحلیل اطلاعات در بحران، چگونه در مغز اتفاق می افتد؟
۲۱	سندروم دانشجوی پزشکی
۲۶	آیا واکنش های من به ویروس کرونا طبیعی است؟
۲۸	توصیه های عمومی جهت آمادگی روانشناختی برای مقابله با کروناویروس
۳۰	پیشنهادهای برای مبتلایان به افسردگی
۳۱	پیشنهادهای برای مبتلایان به وسواس
۳۳	پیشنهادهای برای مبتلایان به اختلال پانیک
۳۵	راهکارهای خود مراقبتی
۳۹	استرس و کرونا در محیط کار
۴۰	مهارتهای تاب آوری روانشناختی
۵۲	فصل دوم: کودک، نوجوان و خانواده
۵۲	آیا خانواده ام آماده مقابله با کرونا ویروس هستند؟
۵۳	دستو العمل نحوه مداخله والدین برای کمک به خانواده
۵۵	مهارتهای فرزند پروری در بحران همه گیری کرونا
۵۸	نقش عادت های رفتاری

عادت به سبک زندگی جدید	۶۳
شیوه مدیریت رابطه زناشویی.....	۶۵
برای خانواده ها: در روزهای قرنطینه چطور فضای خانه را آرام کنید؟.....	۶۶
آموزش خودمراقبتی به فرزندم	۷۱
پیشگیری از آسیب های روانی احتمالی کودکان در آینده	۷۴
آیا من به فرزندم استرس می دهم؟	۸۰
مدیریت استرس کودکان خردسال	۸۱
چند راهکار اضافه برای کمک به کودکان	۸۸
مدیریت استرس کودک اوتیستیک	۹۰
در زمان قرنطینه یا بستری به کودک چه چیزی بگوییم؟.....	۹۳
بایدها و نبایدها در برخورد با استرس کودکان	۹۳
خطاهای تربیتی والدین در بحران	۹۴
خشونت علیه کودکان و راه های پیشگیری.....	۹۶
از پیش دبستانی تا پایه دوازدهم	۹۷
حمایت روانی از سالمندان	۹۹
بایدها و نبایدها در برخورد با استرس سالمندان.....	۱۰۰
سوگواری در روزهای قرنطینه.....	۱۰۱
کودکان سوگوار	۱۰۲
مهارت های تاب آوری روانشناختی خانواده	۱۰۷
بخش دوم: تاب آوری رسانه ای در بحران کرونا.....	۱۱۳
استرس، بحران و تاب آوری	۱۱۵
چرا اخبار و اطلاعات در دوران بحران کرونا مهم هستند؟	۱۱۵
چه اخباری مفید و چه اخباری مخرب هستند؟	۱۱۶
کرونا و میزان پیگیری اخبار از شبکه های مجازی	۱۱۹
چطور شایعات و اخبار جعلی را تشخیص دهیم؟	۱۲۰
شایعات و اخبار جعلی در دوران کرونا	۱۲۲
راهنمایی پیشنهادی "مدیریت رسانه ای ویروس کرونا"	۱۲۴
بخش سوم: سلامت اجتماعی و بحران کرونا	۱۳۱
کنش منطقی و غیرمنطقی در بحران کرونا	۱۳۳

انگ اجتماعی و بیماری کرونا	۱۳۶
وجود انگ و انگ زدن چه مشکلی به وجود می آورد؟	۱۳۸
تمرد اجتماعی از شیوع کرونا	۱۴۰
درک خطر و کنترل اجتماعی ویروس کرونا	۱۴۲
قوت‌های جامعه ایرانی در برابر کرونا	۱۴۵
من مشکوک به کرونا هستم؛ مسئولیت اجتماعی من چیست؟	۱۴۷
داستان یک تقابل	۱۴۷
آن روی سکه	۱۴۸
مسئولیت اجتماعی، از حرف تا عمل	۱۴۸
خود مراقبتی و دیگر مراقبتی؛ مسئولیت فردی و اجتماعی	۱۵۰
مروری بر رفتارهای اجتماعی مقابله با بیماری واگیر وبا و کرونا در ایران	۱۵۵
کرونا و بحرانِ واقعیتِ مشترک	۱۵۷
تأملی بر مفهوم "سعادت جمعی" در حال‌وهوای این روزها	۱۵۹
پیامدهای اجتماعی بیماری کرونا در جامعه ایران	۱۶۰
ویروس کرونا؛ نقش بی بدیل مشارکت اجتماعی	۱۶۷
فاصله اجتماعی - نزدیکی هیجانی	۱۶۹
پیوست	۱۷۳
منابع	۱۸۷

ابعاد جسمانی ویروس کرونا

بحران چیست؟

پیشامدی است که به صورت ناگهانی و گاهی فزاینده رخ می‌دهد و به وضعیتی خطرناک و ناپایدار برای فرد، گروه یا جامعه می‌انجامد. بحران باعث به وجود آمدن شرایطی می‌شود که برای برطرف کردن آن نیاز به اقدامات اساسی و فوق‌العاده است. بحران‌ها بر حسب نوع و شدت متفاوتند. بحران در حقیقت یک فشارزایی بزرگ و ویژه است که باعث در هم شکسته شدن انگاره‌های متعارف و واکنش‌های گسترده می‌شود و آسیب‌ها، تهدیدها، خطرهای و نیازهای تازه‌ای به وجود می‌آورد. در نتیجه می‌توان بحران را این گونه تعریف کرد: حادثه‌ای که به طور طبیعی و یا توسط بشر به طور ناگهانی و یا به صورت فزاینده به وجود آید و به گونه‌ای سختی و مشقت به جامعه انسانی تحمیل نماید که جهت برطرف کردن آن نیاز به اقدامات اساسی و فوق‌العاده باشد.

کرونا ویروس چیست؟

کرونا ویروس به گروهی از ویروس‌ها اطلاق می‌شود که به طور گسترده در طبیعت وجود دارد. این نام به ریخت‌شناسی خاص این ویروس‌ها اشاره دارد

چون زیر میکروسکوپ الکترونی شبیه به تاج بنظر می‌رسند. کرونا ویروس متعلق به جنس کرونا ویروس، تیره کروناویریده ۱ و راسته نیدو ویرالس ۲ است. این ویروس در میان RNA-ویروس‌های شناخته شده بزرگترین ژنوم را دارد. تاکنون عفونت به کروناویروس تنها در میان مهره داران دیده شده است و سبب بیماری‌های دستگاه تنفسی، گوارشی و عصبی در انسان و جانوران می‌شود. کرونا ویروس از بیماری سرماخوردگی گرفته تا بیماری‌های شدیدتر مانند سندرم تنفسی خاورمیانه ۳ و سندرم شدید حاد تنفسی ۴ را باعث می‌شوند. کرونا ویروس جدید روی دیگر این ویروس را نشان داد که پیش از این در انسان دیده نشده بود. در ۱۱ فوریه ۲۰۲۰ گروه تحقیقاتی کرونا ویروس کمیته بین المللی طبقه بندی ویروس‌ها، رسماً آن را SARS-COV-2 نامگذاری و به عنوان ویروس خواهر SARS-COV شناسایی کردند به بیماری ناشی از SARS-COV-2 نام کرونا ویروس ۵ داده شده است.

علائم کروناویروس چیست؟

براساس تحقیقات اپیدمی شناسی کنونی، دوره نهفتگی کروناویروس از ۱ تا ۱۴ روز و عمدتاً ۳ تا ۷ روز است. علائم اصلی کروناویروس عبارتند از: تب، سرفه‌های خشک و خستگی است. برخی از بیماران ممکن است علائمی مانند احتقان بینی، آبریزش بینی، گلو درد، دردهای ماهیچه‌ای و اسهال را داشته باشند. در عفونت‌های خفیف تنها تب اندک، خستگی جزئی بدون سینه پهلو مشاهده شده است. اغلب بیماران شدید یک هفته پس از شروع بیماری دچار تنگی نفس / هیپوکسمی (کمبود اکسیژن) می‌شوند. در موارد شدید می‌تواند به سرعت به سندرم زجر تنفسی حاد، شوک عفونی، اسیدوز متابولیک، اختلال انعقادی و نارسایی اندام‌های چندگانه منجر شود. لازم به ذکر است

- 1 . Coronaaviridae
- 2 . Nidovirales
- 3 . MERS-COV
- 4 . SARS-COV
- 5 . COVID-19

که ممکن است بیماران شدید و بحرانی فقط تب متوسط یا کم داشته باشند یا حتی تب آشکاری نیز نداشته باشند. افزون بر علائم فوق، برخی از بیماران ممکن است علائم «غیر عادی» داشته باشند. مانند:

- ۱- علائم نخستی که به دستگاه گوارش مربوط می شود مانند از دست دادن اشتها، خستگی، حالت تهوع، استفراغ و اسهال.
- ۲- علائم نخستی که به دستگاه عصبی مربوط می شود مانند سردرد.
- ۳- علائم نخستی که به دستگاه قلبی-عروقی مربوط می شود مانند تپش قلب و فشار در قفسه سینه.
- ۴- علائم نخستی که به دستگاه بینایی مربوط می شود مانند التهاب ملتحمه.
- ۵- درد عضلانی یا درد مفاصل.

چه کسانی در معرض بحران کرونا ویروس هستند؟

عموم مردم مستعد این بیمار هستند. کروناویروس نوع جدیدی از سینه پهلوی است که از SARS-COV-2 ناشی می شود. معمولاً افراد نسبت به کرونا ویروس ایمن نیستند و مستعد ابتلا به این بیماری هستند. لازم به ذکر می باشد که افراد سالمند، ناتوان و دارای معلولیت، افراد دارای بیماری های زمینه ای، مزمن و ضعف در سیستم ایمنی در معرض خطر بیشتری نسبت به کروناویروس قرار دارند.

بخش اول: ابعاد روانی بحران

مقدمه

رشد پس از بحران، مفهوم جدیدی است که اخیراً در حوزه روانشناسی بحران، توجه بسیاری را به خود جلب کرده و شامل برگشت فرد به سطح عملکرد روانشناختی پس از حادثه و یا تغییرات مثبت نظیر، ارزش قایل شدن بیشتر برای زندگی، بهبود روابط بین فردی، بهبود سطح عملکرد و عمیق تر شدن معنا و فلسفه زندگی است. یافته‌های متضادی درخصوص رشد پس از بحران در مطالعات وجود دارد، برخی مطالعات وجود این نوع رشد را تایید و برخی دیگر گزارش می‌کنند، رشد پس از بحران واقعی نبوده و درحقیقت ناشی از نوعی توهم است. در نهایت مشخص شده است دو نوع رشد پس از بحران وجود دارد که هر یک در برهه‌ای از زمان به منصفه ظهور می‌رسد. بعد اول، بعد سازنده و واقعی رشد است که پس از حوادثی چون کرونا در برخی افراد بروز می‌کند و بعد دوم، نوعی خود فریبی بوده و در آن فرد بخش‌هایی از واقعیت را تحریف می‌کند و درواقع این واقعیت تحریف‌شده به مثابه ضربه‌گیر، عمل‌نموده و با این عمل به سازگاری کوتاه مدت فرد با بحران تجربه‌شده، کمک می‌کند. این بعد رشد، احساس رشد است و نمود رفتاری ندارد. با گذر زمان این احساس کاذب رشد، با بعد سازنده رشد پس از بحران جایگزین می‌شود،

علاوه بر این در مطالعات مختلف، عواملی مانند گذر زمان، سبک مقابله‌ای خوش‌بینانه، معنویت، دوره سنی میان‌سالی، سخت‌رویی، داشتن عزت‌نفس بالا، امیدواری و وجود تجربیات حل موفقیت‌آمیز حوادث گذشته، به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های مثبت رشد پس از بحران معرف شده‌اند.

ازسویی هر آغازی پایانی دارد و هرآمدنی، رفتنی. این واقعیت درمورد کرونا یا هر همه‌گیری دیگری هم صدق کرده و می‌کند. فردای این روزها دیر یا زود فرا می‌رسند و کم یا بسیار، آنها که می‌مانند و خصوصاً آنها که در قرنطینه خودخواسته این روزهای خود را می‌گذرانند، چه سرنوشتی در انتظارشان هست؟ برای آنکه حال خوب را در این روزها و پس از آن بیشتر تجربه کنیم و از استرس و بیماری‌های روانی فاصله بیشتری پیدا کنیم یا همانطور که پیشتر گفته شد، رشد پس از بحران داشته باشیم، لازم است زمانی در این ایام صرف تامل به داشته‌هایمان کنیم. درواقع یکی از راههای مدیریت استرس، تمرکز بر دارایی‌ها و همچنین تغییر سبک زندگی است. تحقیقات نشان می‌دهد اگر کرونا تا یک سال دیگر مهمان این‌سیاره باشد، شاهد تغییراتی شگرف، خواهیم بود: کرونا فرهنگ مرادفات و تعاملات اجتماعی را تغییر می‌دهد، اجتماعات دوستانه کوچک‌تر می‌شود، حضور و فیزیک افراد جای خود را به تصاویر دیجیتال و مجازی می‌دهد، دلتنگی‌ها بیشتر می‌شود و آهسته آهسته این سیطره تلفن‌ها و دنیای اینترنت، جای خالی افراد و عزیزانمان را پر خواهد کرد و این ویروس یادآور می‌شود که نفس کشیدن چقدر ارزشمند و گرانبهاست. شاید انسان پس از کرونا، بایستی بیش از هر چیز قدردان چیزهایی باشد که قبل از این داشته ولی آنها را نمی‌دیده است، کرونا به‌طرز شگفت‌انگیزی میانگین مطالعه افراد سیاره را در یک سال افزایش خواهد داد، هنر و خلاقیت فردی را به‌شکل قابل توجهی رشد خواهد داد، در یک سال، صنایع دستی و هنرهای مبتنی بر فرد، یک رنسانس تازه را تجربه خواهد کرد. در بعد فردی نیز فرصتی برای قناعت، کاستن از شدت و سرعت فعالیت‌ها، کاهش الگوی مصرف، عدم اسراف و زیاده‌روی و توجه بیشتر بر ارزش‌ها و اخلاقیات را فراهم می‌کند. در واقع در این روزها که خلایق، بدون نگهبان در خانه‌های خود حبس و زندانی شده‌اند، فرصت بیشتری برای بازنگری بر سبک زندگی خود و به شیوه فشرده‌ای، فرصت‌خوبی برای

تغییر و اصلاح عادت ها و روش زندگی ما فراهم شده است. دوری بالاجبار از دنیای بیرون، زمان خوبی برای پرداختن به درون و خویشتن است. زرق و برق زیبایی ها و پیشرفت های ظاهری، ما را از دیدن خودمان تا حدود بسیار زیادی غافل کرده بود و فرصت با هم بودن های خانواده را محدود.

ازسویی همانطور که سعدی می فرماید: چو عضوی به درد آورد روزگار، دگر عضوها را نماند قرار؛ کرونا مخاطب خاص ندارد! و همه و همه از فقیر و غنی، رئیس و وزیر تا کارگر و گدا را نمی شناسد، بنابراین، احساس مسئولیت اجتماعی ما را در قبال بیماری کودکان فقیر در روستاها نیز به ما یادآوری می کند. به این ترتیب، سبک زندگی استاندارد با همه ضرورت های آن برای شهروندان پدیدار شده است. اموری که در گذشته تنها برخی از شهروندان رعایت می کردند اکنون مساله ای شخصی نیست، بلکه بقا و امنیت جامعه به رعایت آن ها بستگی دارد.

ازسویی ترس از کرونا، ترس از خیلی چیزها می تواند باشد: از جمله اضطراب مرگ، ترس بابت زندگی نزیسته، داشتن دلبستگی های مختلف، دربند خواسته ها بودن و گم کردن مسیر حال خوب. مشغله های زندگی امروزی، بسیاری از این موارد را از یاد ما بردند و این روزها، فرصت یادآوری آنها را فراهم کرده اند. می دانیم که هیجان ها عمر کوتاهی دارند، پس دنبال زندگی شادمانه رفتن، ما را از تفریحی و هدفی به هدف و فعالیت دیگری سوق می دهد. هرچند گذر شادی را تجربه کنیم اما از آنجا که عمر شادی کوتاه است، در لابلای روزمرگی ها گم می شویم. پس شاید با تغییر نگاهمان به کرونا، این روزها را فرصتی برای تولد دوباره بتوان نامید. بطور خلاصه، آنچه تامل در این روزها و بازمهندسی در نگاه و سبک زندگی ما می تواند به ما هدیه کند، قدردانی از داشته هایمان، فرصت محدود زیستن و مهمتر از همه این است که بدانیم ما آسیب پذیر هستیم. پذیرش اینکه هرچقدر قدرت بالاتر یا پول و موقعیت کاری بهتری به دست بیاوریم، باز هم فناپذیر و آسیب پذیر هستیم، فرصت خوبی برای توجه و پرداختن به چیزهایی است که حالمان را خوب می کند و این یعنی رشد پس از کرونا. نتیجه ای که شاید بتوان از این مطالب گرفت این است که این روزها، فرصت خوبی جهت آمادگی خود خواسته برای زندگی

غنی‌تر و پربارتر است و می‌توان خود را برای مدیریت بهتر بحران‌های آتی تقویت نمود.

این کتابچه راهنما، برای کسانی است که دغدغه سلامتی خود و اطرافیان خود را دارند. در واقع در بحران‌ها، عموماً کسانی که درک خطر متوسط یا بالایی دارند در جستجو و تکاپو هستند و مسلماً کسانی که خطر همه‌گیری کرونا ویروس را درک نکرده یا با انکار بزرگی، با مشکل به وجود آمده، روبرو نمی‌شوند آنها سعی در رهایی خود از اضطراب طبیعی در این شرایط را دارند، به احتمال زیاد تمایلی هم به صرف زمان برای این کتاب نخواهند داشت. در این راهنما، تلاش نموده ایم، محتوای معتبر، کاربردی و به روز وب سایت‌ها، سخنرانی‌ها و مقالات علمی در حوزه روانشناسی و جامعه‌شناسی و خبرنگاری را گردآوری، ترجمه و تلخیص نموده و در اختیار مخاطبین قرار دهیم. امید که نکات ارائه شده، بتوانند مفید باشند.

فصل اول:

خود مراقبتی روانشناختی برای افراد بزرگسال

استرس چیست؟ و در شرایط کنونی از چه راهکارهایی جهت مقابله با آن استفاده کنیم؟

این روزها با توجه به شیوع کرونا و ویروس زیاد می شنویم که افراد می گویند دچار استرس شده اند. لازم است که در مورد استرس مبحثی داشته باشیم و بدانیم که استرس چیست و چطور می توانیم از استرس بیش از اندازه دور بمانیم. استرس یک حقیقت در زندگی روزمره است که هیچ کس نمی تواند از آن اجتناب کند و در حقیقت مقدار مناسبی از آن لازم است که فعال تر عمل کنیم. استرس یعنی تنش و برانگیختگی بدنی و ذهنی در واکنش به حوادث و تغییراتی که سازگاری فرد را بر هم می زند. استرس می تواند هم به شکل منفی و هم مثبت وجود داشته باشد و وقتی منفی تلقی می شود که فکر می کنیم کنترل امور از دست ما خارج شده و توانایی لازم جهت مقابله با آن را نداریم. حتی امر ازدواج هم که یک رخداد مثبت در زندگی افراد هست می تواند یک اتفاق استرس زا در زندگی فرد باشد چون یک تغییر بزرگ محسوب می شود. یک جوانی را در نظر بگیرید که تا الان فقط دغدغه های فردی خودش را داشته ناگهان لازم می شود که یک سری

مسئولیت‌های جدید و مضاعفی را در زندگی خودش بپذیرد و همین تغییر وچالش جدید می‌تواند منجر به استرس فرد شود. اگر چه استرس در زندگی همه انسان‌ها وجود دارد ولی واکنش افراد نسبت به آن متفاوت است. چون سبک‌های مقابله‌ای افراد متفاوت است. کسانی که از سبک‌های مقابله‌ای سالم و سازگارانه استفاده می‌کنند، شدیدترین استرس‌ها را هم با موفقیت پشت سر می‌گذارند. ولی افرادی هم هستند که سبک مقابله‌ای ناکارآمد دارند. مثل:

▪ **۱. سبک مقابله‌ای تسلیم:** که فرد این فکر را دارد که گذر از مراحل سخت زندگی ناممکن است و ما قرار است تا آخر تو این شرایط بحرانی بمانیم و راه نجاتی وجود ندارد که در نتیجه باعث افسردگی و اضطراب و ناامیدی فرد می‌شود.

▪ **۲. سبک مقابله‌ای جبران افراطی:** که فرد نه تنها شرایط ایمنی توصیه‌شده برای سلامت ماندن در این شرایط را (استفاده از ماسک و دست کش و بهداشت فردی) رعایت نمی‌کند بلکه رفتارهای متهورانه غیرلازم و شجاعت‌نمایی‌های غیر ضروری را نیز دارد. مثلاً قرنطینه‌خانی را به تمسخر می‌گیرد و بیشتر از قبل در اجتماعات حضور پیدا می‌کند که نه تنها یک رفتار شجاعانه یا قهرمانانه نیست بلکه می‌تواند آسیب‌رسان باشد هم به خود فرد و هم به اطرافیان او.

▪ **۳. سبک مقابله‌ای اجتناب:** در این سبک هم افراد برای اجتناب و فرار از استرس و فشار روانی که بخاطر بیماری حاصل از ویروس کرونا دارند ممکن است، گرایش به یک رفتار لذت‌بخش آنی پیدا کنند تا با لذت بردن، غم و غصه، ناراحتی و استرس حاصل از فکر بیماری را نادیده بگیرند. در حقیقت یک حالت کرختی و سستی داشته‌دارند که متوجه هیچ مشکل و بحرانی نیستند مثل پرخوری‌های افراطی یا انواع اعتیادها و مصرف مشروبات الکلی و... که این سبک هم کمک‌کننده نیست و فرد نمی‌تواند با این روش صورت‌مساله را پاک کند واز آن فرار کند بلکه خود همین مسکن‌های لحظه‌ای و آنی در درازمدت به مشکل ثانویه تبدیل خواهند شد که نه تنها مشکل اولیه را حل نمی‌کنند بلکه مشکلی به

مشکلات قبلی افزوده خواهد شد. لازم است، تاکیدشود این راهکارها سالم و سازگارانه نیستند و جهت عبور از شرایط استرس زای امروز جامعه، نیاز به راهکارهای سالم و صحیح وجود دارد.

تحلیل اطلاعات در بحران، چگونه در مغز اتفاق می افتد؟

▪ در هنگام بروز یک بحران ویژگی های روانشناختی ذهن ما تغییر و در نتیجه اطلاعات را به گونه دیگری تحلیل می کنیم. آگاهی داشتن از این فرایند خود موجب درک بهتر احساسات درونی و ایجاد پاسخی متناسب خواهد شد. تحلیل اطلاعات در حین بحران به طور معمول دارای چهار ویژگی است:

▪ **ما پیام ها را ساده می کنیم؛** در هنگام اضطراب شدید و وجود انبوه اطلاعات غیر دقیق، از تفاوت های جزئی چشم پوشی می کنیم. این اتفاق ناشی از عدم توانایی ذهن ما در دریافت این حجم از اطلاعات، به خاطر سپردن و تفسیر آنهاست که منجر به احساس گیجی در این شرایط می شود. در این شرایط ممکن است بر عادات قدیم و یا تجربیات غیر دقیق سایرین تکیه کنیم.

▪ **ما باورهای قبلی خود را حفظ می کنیم؛** در شرایط بحرانی تغییر باورها بسیار مشکل خواهد بود و به نوعی اطلاعاتی که با باورهای ما همخوان نیستند نادیده گرفته می شوند. همچنین ممکن است این تعارض را با تفسیر هایی همخوان بکنیم. به عنوان مثال در قبال توصیه هایی مبنی بر عدم خروج از خانه به علت ویروس کرونا بگوییم "ایمنی بدن من بسیار قوی است". همچنین ممکن است در این انبوه اطلاعات متناقض بر اساس اطلاعات غیر موثقی که با باور ما همخوان است عمل بکنیم.

▪ **ما به دنبال اطلاعات اضافی می گردیم؛** گاهی ممکن است بعد از دریافت اطلاعات از یک منبع، به دنبال تایید همان مطلب از منابع دیگری باشیم (از کانال های دیگر تلویزیون، شبکه های اجتماعی، همکاران و دوستان...). از آنجا که منابع خبری معمولاً متنوع و متناقض هستند، این رویکرد گاه موجب تعلل در انجام توصیه های ضروری می شود.

▪ **ما اولین اطلاعات را باور می‌کنیم؛** در شرایط بحرانی معمولاً نقاط دارای ابهام برای ما بسیار فراوان هستند و ذهن ما دنبال پر کردن این نقاط است. بنابراین معمولاً اولین اطلاعاتی را که دریافت می‌کنیم به باورهای کلی ما شکل می‌دهند. بسیار مهم است این اطلاعات اولیه از کجا دریافت‌شود و هم چنین در نشر اطلاعات دقت زیادی به خرج دهیم.

▪ همانطور که در بالا ذکر شد شرایط روانشناختی ذهن ما در بحران تغییر می‌کند و گاه به عنوان مانعی در دریافت اطلاعات و داشتن بهترین عملکرد نقش ایفا می‌کنند.

▪ **احساس ابهام؛** در شرایط بحرانی سوالات بسیار بیشتر از پاسخ‌ها هستند (ویروس از کجا آمده است؟ چقدر خطرناک است؟ برای چه کسانی خطرناک است؟ تا کی ادامه دارد؟...) جهت کاهش نگرانی ناشی از این ابهام ما معمولاً به دنبال منابعی هستیم (متخصصین و یا رسانه‌ها) که تایید کننده باورهای ما هستند. مهم‌تر از همه آنکه در این شرایط بیشترین اعتماد جلب افرادی می‌شود که با قاطعیت زیادی صحبت می‌کنند اما با توجه به اطلاعات کم در این موارد ممکن است توضیحاتشان درست نباشد. پس مهم‌ترین کار پذیرش ابهام است تا به تدریج به اطلاعات موثق در دسترس قرار گیرند.

▪ **ترس، اضطراب و وحشت؛** این هیجانات معمولاً در پاسخ به شرایط مبهم و احیاناً خطرناک رخ می‌دهند و ممکن است موجب عدم همکاری مناسب بین افراد و یا پاسخ غیر متناسب شوند. توجه به این نکته ضروری است که شبکه‌های اجتماعی با به تصویر کشاندن صحنه‌های واقعی دلخراش به این احساسات دامن می‌زنند و موجب شبیه‌سازی موقعیت قربانی به ما می‌شود. در مواجهه با این احساسات در اطرافیان گاه یک همدلی ساده بین فردی و پذیرش این حالت موجب کنترل هیجانات می‌شود.

▪ **ناامیدی و درماندگی؛** احساس ناامیدی وقتی شکل می‌گیرد که هیچ‌امیدی به بهبود شرایط نیست و بحران به قدری بزرگ درک می‌شود که شرایط غیر قابل تغییر پنداشته می‌شود. درماندگی نیز ناشی از احساس

عدم کفایت و قدرت مسئولین و مراقبین می باشد. معمولاً این احساسات در نبود اقدامات نمادین و یا برنامه ای بزرگ برای تغییر به وجود می آید.

- **انکار؛** به معنای امتناع از پذیرش خطر موجود و عواقب احتمالی آن است. علاوه بر عدم دریافت کافی اطلاعات در مورد خطر موجود ممکن است گاه شرایط به قدری پیچیده باشد که تخمین کلی خطر امکان پذیر نباشد و بنابراین کل خطر فراموش می شود. گاهی خطر به اندازه کافی درک می شود ولی در مورد نحوه پاسخ مناسب اطلاع کافی نداریم و آن را انکار می کنیم. گاه پاسخ مناسب به خطر سختی هایی را در پی دارد بنابراین کل خطر باور نمی شود (مثلاً پذیرش محدودیت در روابط بین فردی، رعایت سخت گیرانه بهداشت دست ها، زدن ماسک، ...).

سندروم دانشجوی پزشکی

یکی دو تا سرفه خشک می کند و وحشت، تمام وجودش را فرا می گیرد: "نکند من هم کرونا گرفته ام!" این وضعیتی است که بسیاری افراد با مطالعه نشانه های بیماری دچارش می شوند. هر چه بیشتر درباره بیماری می خوانند و می شنوند، "خودبیمار پنداری" آنها تقویت می شود. اگر شما نیز این گونه هستید، نگران نباشید؛ این وضعیت بسیار متداول است و به آن، "سندرم دانشجوی پزشکی" می گویند.

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 کشور نکاتی را در این موقعیت زمانی برای همه جامعه لازم می‌داند که به شرح ذیل تقدیم می‌کند:

۱. **فاجعه سازی نکنیم:** باور کنیم که کرونا هم یک بیماریست مثل

سایر بیماری‌ها که با رعایت نکات بهداشتی قابل پیشگیری است و در صورت ابتلا هم اکثریت بهبود پیدا می‌کنند. 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 می‌شود که روحیه بهتری داشته باشیم و روحیه قوی، سیستم ایمنی ما را تقویت می‌کند. امیدواری، درهای رحمت الهی را به رویمان می‌گشاید:

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

طنز و لطیفه گویی و خواندن و شنیدن جملات زیبا و حکیمانه می‌تواند میزان تاب‌آوری ما را افزایش دهد، پست‌های ادبی پندآموز فضای مجازی را دنبال کنیم. این بیماری را هم همانند سایر بلایای 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

اساسی‌ترین مهارت در رعایت سلامت فرد و اجتماع را خود مسئولیت‌پذیری می‌داند. 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

زیادشده 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 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 مکرراً 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. **هیجانات 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 این که 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 اثربخش می باشد.

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

- با دوستان یا نزدیکان در مورد ترس ها و نگرانی های خود در مورد این بیماری صحبت کنیم.
- هیجانات 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 خودآگاهی یافته و نسبت به منطقی و یا مضحک و غیرمنطقی بودن آن آگاه شویم و یا با صحبت کردن با یک مشاور خوب هیجانات خود را ابراز کنیم.

▪ اگر دوست یا یکی از اعضای خانواده در مورد ترس و نگرانی خود صحبت می‌کند به خوبی و با جان و دل گوش دهیم تا هیجانات خود را ابراز کند.

▪ خودگویی‌های منفی را به خودگویی‌های مثبت تبدیل کنیم. مثلاً یعنی به جای اینکه بگوییم وای کرونا آمد، بدبخت شدیم بگوییم این هم مثل بقیه بیماری‌هاست و با رعایت بهداشت و توکل به خدا آن را شکست می‌دهیم.

▪ به جای تصویرسازی‌های 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 خاطره‌های 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 عکس‌های یادگاری بسیار کمک‌کننده است.

۵. فقط بگوییم نه: وقتی که در موقعیتی قرار می‌گیریم 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 پیگیری نماییم. گفتن عبارت "من تو را دوست دارم پس با تو دست نمی‌دهم" نیز که در رسانه‌ها مکرراً نشر می‌شود، می‌تواند راهبرد موثری باشد. در صورتی که از گفتن این کلمه احساس خجالت به ما دست می‌دهد و یا با افرادی رو درباریستی داریم، می‌توانیم در مقابل آینه استفاده و چندین بار نقش آن را بازی کنیم پس از این که 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 پنهان 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 کنار هم 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 بخش 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 انتها نیایش خود با خداوندگار هستی، 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 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 توکل ما 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 غافل نشویم و ان شاله با توکل بر خدا این دوره را طی کنیم.

آیا واکنش‌های من به ویروس کرونا طبیعی است؟

به دلیل شیوع ویروس کرونا، پخش شایعات، محدودیت سفر، تغییر در عادت‌های ارتباطی و تعطیلی مدارس، نگرانی‌هایی برای سلامتی خود و عزیزان پیش آورده است. برای همین همه ما ممکن است طیف گسترده‌ای از افکار، احساسات و واکنش‌ها را تجربه کنیم. شما یا شخصی که می‌شناسید ممکن است دوره‌هایی را با نشانه‌های زیر تجربه کنید:

- احساس استرس یا بی‌قراری یا دستپاچی
- اضطراب، نگرانی یا ترس
- غم، اشک ریختن، و یا از دست دادن علاقه به فعالیت‌های لذت بخش عادی
- علائم جسمی مانند افزایش ضربان قلب، ناراحتی معده، افت انرژی یا سایر احساسات ناراحت کننده
- سرخوردگی، تحریک پذیری یا عصبانیت
- احساس درماندگی
- مشکل در تمرکز یا خوابیدن
- انزوا یا جدا شدن از دیگران و یا ترس از رفتن به اماکن عمومی

درمورد وجود حالات هیجانی و رفتاری بالا پیشنهاد می‌شود:

۱. احساسات خود را تصدیق کنید. در شرایطی که باتکلیفی، ابهام و تحولات مختلفی از قبیل آنچه این روزها تجربه می‌کنیم، در حال وقوع

است، احساس استرس، اضطراب یا ناراحتی مانند سایر واکنش های هیجانی قابل درک است. به خودتان فرصت دهید، آنچه را که احساس می کنید مورد توجه قرار داده و درمورد آن با شخصی صحبت کنید و آنها را به زبان بیاورد؛ یا آنها را بنویسید یا از طریق یک کار خلاقانه یا تمرینهای مراقبه، عبادت، دعا و نیایش بیان کنید. یادتان باشد که اگر شما احساسی را تجربه کنید، یعنی یقیناً میلیونها انسان دیگر هم در جایی از زمین، در حال تجربه همان احساس هستند، بنابراین شما تنها کسی نیستید که درد را تجربه می کند. فکر کردن به این موضوع، شاید به تسکین احساسات منفی شما کمک کند.

۲. انتظار اینکه همیشه خوشحال باشیم، ممکنه بیشتر از خود استرس به ما آسیب برساند. عمر احساسات کوتاه هستند، فرقی نمی کند، خوشحالی یا خشم یا حتی استرس، اما اگر قرار باشد مدتی استرس، دودلی، نگرانی یا ابهام و ترس را تجربه کنیم، این انتظار که نباید این حس را داشته باشیم، کمکی به ما نمی کند.

۳. سطح استرس خود را ارزیابی کنید. از ابزارهای ارزیابی استرسی که در سایت هست، استفاده کنید. چند تکنیک کاربردی هم برای این منظور در وبسایت کرونا گذاشته شده است. یادتان باشد قرار نیست کرونا را فراموش کنید، به شما پیشنهاد می کنیم حین اینکه نگرانی مربوط به آن را در گوشه ذهنتان دارید، کارهای معمولی زندگی را هم انجام بدید و مثلاً هر کاری که از قبل از انجام دادنش لذت می بردین رو ادامه بدهید. مانند خواندن کتابهای الکترونیک، دیدن فیلم و غیره.

۴. فعالیت های روزمره خود را در صورت امکان حفظ کنید. داشتن روال عادی و سالم می تواند تأثیر مثبتی بر افکار و احساسات شما بگذارد. برای مثال: خوردن وعده های غذایی سالم، ورزش، انجام حرکات کششی، خواب کافی و انجام کارهایی که از آنها لذت می برید.

توصیه های عمومی جهت آمادگی روانشناختی برای مقابله با کروناویروس

شیوع ناگهانی کرونا به عنوان ویروسی نو ظهور موجب بروز وحشت و اضطراب غیر واقعی در بین مردم شده است. در این میان بعضی با بزرگ نمایی سعی در فاجعه آمیز جلوه دادن وضعیت موجود می کنند و همراه با آن سودجویان از طریق فضاهای مجازی با شایعات بی اساس اهداف خود را دنبال می نمایند. اما واقعیت، ظهور و انتشار ویروسی با اثر تخریبی پایین اما فراگیری و سرایت بسیار بالا است. این ویروس زمانی قدرتمند و مخرب است که با سیستم ایمنی ضعیف روبرو شود. مهمترین عاملی که سیستم ایمنی را تضعیف و این ویروس را قوی می کند "استرس" است. تغییر ترشح هورمون ها به هنگام استرس سبب کاهش تعداد و اختلال عملکرد گلبول های سفید خون می شود که به مثابه سربازان محافظ بدن در مقابل بیماری های عفونی عمل می کنند. بنابراین سیستم ایمنی ضعیف می شود و مجموعه تغییرات ناشی از استرس انسان را در معرض انواع اختلالات قرار می دهد.

کرونا مهمان ناخوانده ای است که چند هفته یا در نهایت احتمالاً چند ماه زندگی روزمره ما را تحت الشعاع قرار داده و سپس پایان می پذیرد. مهمترین عامل برای مصونیت بخشی در شرایط کنونی، برنامه ریزی صحیح برای آرامش بخشی به خانه و کاشانه است که در این راستا راهکارهایی پیشنهاد می گردد:

۱- خانه را به محل امن و آرام برای همه اعضا خانواده تبدیل کرده و از شرایط قرنطینه خانگی با استفاده از امکانات دورکاری، برای انجام کارهای عقب افتاده خود استفاده کنیم.

۲- از آنجا که برنامه های خود مراقبتی براساس ویژگی های هر خانواده، منطقه و... متفاوت خواهد بود برنامه متناسب با شرایط خود را تدوین نموده و با در نظر گرفتن پاداش، با کودکان و نوجوانان خود برنامه های خود مراقبتی را تمرین نموده و تجربیات خود را به دیگران انتقال دهیم.

۳- برای ایجاد «آرامش در فضای خانواده»، پدر و مادر به همراه فرزندان

تجربیات خود را به اشتراک بگذارند؛ عادت به تغییر شرایط زندگی و دور ماندن از فضاهای کاری، آموزشی، تفریحی و... را با ایجاد خلاقیت، ابتکار عمل و مشارکت دادن همه اعضا خانواده در تصمیم گیری ها آسان تر کنیم. با برنامه ریزی براساس نیازها، انتظارات و نگرانی های اعضا خانواده، گرفتن مشاوره، صحبت کردن، مطالعه کردن، ایجاد سرگرمی، برنامه های لذت بخش درون خانوادگی، نوشتن خاطرات مثبت، تغذیه مناسب، اجرای دستورات ستاد ملی مقابله با بحران و پیدا کردن تکنیک های آرام بخش برحسب سبک زندگی خود، استرس و اضطراب را کنترل نمائیم و به دیگران روحیه، امید و شغف را منتقل کنیم.

۴- «کودکان و نوجوانان» افراد در معرض خطر می باشند. اغراق در پرداختن به خطر کرونا سبب افزایش استرس و اضطراب در عزیزان ما شده و تازه پس از پایان این همه گیری که به زودی اتفاق خواهد افتاد، در صورت عدم توجه خانواده، تبعات منفی اضطراب، موجب بروز انواع اختلالات از جمله: بیش فعالی، کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس، افسردگی و وسواس می گردد. کودکان نمی توانند فشار زیادی را تحمل کنند، باور کنید بچه ها از مشاهده اضطراب ما بیش از کرونا آسیب می بینند.

۵- «سالمندان» و افراد با بیماری های زمینه ای جسمی و روانی، در مقابل استرس و اضطراب، شکننده تر هستند. استرس ها مانند آتشی که به خرمن زده شود، به تجارب ناخوشایند قبلی جرقه می زند که مهار و مقابله با آن مشکل است؛ بنابراین مواظب و مراقب سالمندان و کسانی که بیماری زمینه ای جسمی و روانی دارند، باشیم؛ آن ها را در معرض نگرانی های ایجاد شده قرار ندهیم و تغذیه مناسب و شرایط روحی و روانی مطلوبی برای آن ها فراهم کنیم.

۶- داشتن ترس منطقی جهت اقدامات پیشگیرانه و مقابله با آن ضروری است. بی احتیاطی، عدم مواظبت و شوخی تلقی کردن آن عواقب غیر قابل جبرانی دارد و در طرف مقابل اضطراب بیش از حد موجب استیصال، تضعیف سیستم ایمنی بدن و موفقیت و پیروز کرونا می شود. پس اضطراب نرمال و طبیعی داشته باشیم و با توکل بر خداوند مهربان به دنبال مقابله با مشکل و

برقراری آرامش در زندگی باشیم.

۷- در شرایط حاضر، انتشار اطلاعات ناصحیح «شایعات بی اساس» اثرات تخریبی بسیار دارند. برای خودمان منابع مطمئن اخبار را در نظر بگیریم و بکوشیم با عدم ارسال هر مطلبی، تا حد امکان چرخه انتشار شایعات را قطع کنیم.

۸- واقعیت این است ویروس کرونا به هر دلیل الآن در کشور ما و در کل دنیا منتشر شده است، قضاوت، نقد عملکرد دیگران و مسئولان، خشم و عصبانیت و توجه به پیام‌های رسانه‌های بیگانه در کانون خانواده مشکلی را حل نمی‌کند. با مثبت‌اندیشی، ایجاد امید، بیان پیام مثبت و توجه به عملکردهای مثبت مانند تلاش و جان فشانی کادر درمانی کشور و سایر ارکان، می‌توان با ارائه شواهد و بی اعتبار سازی از هجوم افکار منفی و مستولی شدن اضطراب و رفتارهای غیر منطقی اجتناب نمود.

۹- در شرایط پر استرس با مشورت با روان‌شناسان و مشاورانی که می‌شناسید از طریق تلفن و فضای مجازی راهکار بگیرید. صحبت کنید و استرس خود را کاهش دهید. تمام روان‌شناسان و مشاوران کشور آماده‌اند از طریق فضاهای مجازی به یاری مردم عزیز بشتابند.

پیشنهاداتی برای مبتلایان به افسردگی

با شیوع ویروس جدید، تجربه اضطراب و نگران طبیعی است از طرفی در افرادی که از قبل نشانه‌ها و علایمی از افسردگی داشته‌اند، ممکن است منجر به بدتر شدن نشانه‌های بیماری آنها شود.

▪ در مورد حس‌ها و نگرانی‌های خود با دوستان، خانواده، صحبت کنید. می‌توانید از تماس تلفنی و تصویری استفاده کنید و با اطرافیان در تماس باشید.

▪ سعی کنید فعالیت‌های هر چند کوچک، در منزل انجام دهید و در این خصوص فعالیت‌هایی که قبلاً برایتان لذت بخش بوده، مانند کتاب‌خواندن، تماشای فیلم، بازی خود را سرگرم کنید و بیکار نباشید:

افراد مبتلا به افسردگی، لازم است توانمندیهای قبلی خود را به خود یادآور شوند.

- تا حد امکان ورزش کنید می توانید در خانه ورزش کنید یا اگر دسترسی دارید در حیاط منزل قدم بزنید برنامه های روزانه خود را تا حد امکان حفظ کنید. مثلاً ساعت خواب، و عده های غذایی سالم و ورزش کردن داشته باشید.

- برای یک روز با حداکثر یک هفته هدف های کوچک برای خودتان تعیین کنید و برای انجام آنها برنامه ریزی کنید.

- می توان از روش ذهن آگاهی استفاده کرده و روی اکنون و اینجا تمرکز کنید. دایم فکر نکنید چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد.

- روی مسائلی که قادر به تغییر آن نیستید، تمرکز نکنید. مثلاً سرعت گسترش بیماری در کنترل شما نیست ولی شما بر انجام روش های پیشگیرانه کنترل دارید.

- به جنبه های مثبت مسائل توجه کنید. برای مثال از ۱۰۰ نفر مبتلا به ویروس کرونا ۹۸ فرد بهبود پیدا می کنند به خودتان یادآوری کنید همه گیری ویروس کرونا دوره ای کوتاه و گذرا است.

- از الکل، سیگار، مواد محرکه مانند کافئین یا داروهایی که برای شما تجویز نشده برای مقابله با فکرها و حس های منفی استفاده نکنید.

- تا حد امکان به اندازه کافی غذای سالم و تازه مانند میوه و سبزیجات مصرف کنید.

- اگر برای چند روز متوالی و با وجود به کارگیری روش های خود مراقبتی نتوانستید عملکرد روزمره خود را حفظ کنید یا نشانه ها برای شما آزاردهنده بود با پزشک، روانشناس یا روانپزشک مشورت کنید. بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می شوند.

پیشنهادهای برای مبتلایان به وسواس

می دانیم که وسواس یکی از اختلالات اضطرابی است و در همه استعداد آن

هست اما در برخی افراد به خاطر شرایط سرشتی و تربیتی خاص، بیشتر است. در شرایط بحران سلامتی، شیوع وسواس نظافت، یکی از مهم ترین و جدی ترین عوارض بحران است بدیهی است که بروز وسواس در یک خانه، می تواند عوارض جدی خانوادگی و اجتماعی به همراه داشته باشد. با شیوع ویروس جدید کرونا، اغلب افراد اضطراب را تجربه می کنند و این مختص افراد مبتلا به وسواس نیست. اما این افراد ممکن است، واکنش شدیدتر و یا اضطراب بیشتری را تجربه کنند. اگر شما هم چنین شرایطی دارید بدانید:

- شما تنها نیستید. طبیعی است که همه میزانی از اضطراب را داشته باشیم. به خودتان بگویید "من ممکن است اضطراب زیادی داشته باشم و در این شرایط طبیعی است." یا "واقعا شرایط سختی برای همه ما است."
- توجه کنید که چه چیزی شروع کننده «تمیز کردن و شستن» است؟ آیا شستشو را برای رعایت توصیه های پیشگیرانه انجام می دهید؟ یا برای رهایی از افکار مزاحم و اضطراب؟
- کارهای توصیه شده را انجام دهید نه بیشتر نه کمتر، و سعی کنید به افکار وسواسی توجه نکنید. وقتی به توصیه های ارائه شده عمل کردید به خود بگویید "کافی است. اگر فکریایی دارید مانند اینکه آیا درست انجام دادم؟"، "مدت شستن دستم کافی بود؟" سعی کنید آنها را کنار بگذارید.
- اخبار را تنها یک بار در روز از منابع معتبر پیگیری کنید. از چک کردن مکرر اخبار و خواندن مکرر مطالبی در مورد ویروس خودداری کنید.
- میزان خطر را بیش از آنچه هست تخمین نزنید. درست است ابتلا به ویروس کرونا نگران کننده است، اما تعداد زیادی از افراد مبتلا علایم خفیف و متوسط دارند.
- سعی کنید روی موضوع کرونا و نگرانی های آن کمتر تمرکز کنید و سعی کنید خودتان را با کارهای دیگری سرگرم کنید.
- به "اکنون" و "اینجا" تمرکز کنید. در حال حاضر و اینجا همه چیز برای من مناسب است. دائم فکر نکنید چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد؟
- سعی کنید عدم قطعیت را بپذیرید. اضطراب ریشه در عدم تحمل ابهام

دارد. شما ویروس را نمی بینید و نمی توانید صد درصد مطمئن شوید همه چیز امن است. به هر حال ما همه چیز را نمی توانیم کنترل کنیم.

▪ در صورت آزار دهنده بودن علایم و ادامه دار بودن آن، اگر با وجود به کارگیری روش های خودمراقبتی نتوانستید عملکرد روزمره خود را حفظ کنید با پزشک، روانشناس، یا روانپزشک مشورت کنید. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می شوند.

پیشنهادهای برای مبتلایان به اختلال پانیک

اختلال پانیک یا حمله هراس یکی از اختلال های اضطرابی است که در آن فرد به طور ناگهانی دچار احساس تنگی نفس و درد قفسه سینه می شود. این روزها شیوع ویروس کرونا تقریباً تمام افراد جامعه را درگیر خود کرده است. در این بین برخی افراد نسبت به دیگران اضطراب بیشتری را تجربه می کنند. یکی از گروه هایی که این روزها در معرض اضطراب مضاعف قرار گرفته اند، افراد با سابقه حمله هراس یا پانیک هستند. اختلال پانیک یا حمله هراس یکی از اختلال های اضطرابی است که در آن فرد به طور ناگهانی دچار ترس، تپش قلب شدید، احساس تنگی نفس و خفقان، ناراحتی و درد قفسه سینه و حالت تهوع می شود. این علایم در غیاب یک بیماری جسمی رخ می دهند. یعنی فرد سابقه بیماری جسمی، قلبی، تنفسی و غیره ندارد.

▪ **تفاوت علایم اختلال پانیک با کرونا:** حملات هراس معمولاً چند دقیقه (به ندرت تا یک ساعت) طول می کشد، خطرناک نیست و به خودی خود رفع می شود. برخی افراد حملات هراس را روزانه، هفتگی، ماهانه و حتی سالانه تجربه می کنند. بنابراین فواصل بین دو حمله ممکن است ماه ها طول بکشد. اما این روزها این افراد ممکن است به دلیل اضطراب بیماری کرونا، گوش به زنگی و چک کردن مداوم علایم بدنی، حملات بیشتری را تجربه کنند. شباهت برخی از علایم حملات هراس با علایم بیماری کرونا ممکن است این افراد را بیش از دیگران آشفته و مضطرب کرده باشد و هر حمله هراس برای این بیماران، به اشتباه خطر مبتلا شدن به ویروس کرونا تلقی شود.

▪ **چند توصیه برای مدیریت این اختلال:** اگر شما هم سابقه حمله هراس دارید و این روزها نگران علایم خود هستید و اضطراب زیادی را تجربه می‌کنید، در این یادداشت چند توصیه برایتان داریم. در قدم اول به یاد داشته باشید که به رغم شباهت برخی علایم حمله هراس با ویروس کرونا، کرونا علایم دیگری نیز دارد، از جمله تب، سرفه، ضعف بدنی طولانی مدت و غیره. از طرفی همان‌طور که گفتیم حملات هراس معمولاً ظرف چند دقیقه خودبه خود برطرف می‌شوند، این درحالیست که علایم ویروس کرونا پایدارتر هستند و چندین روز طول می‌کشند. از سوی دیگر، گوش به زنگی برای علایم بدنی می‌تواند راه انداز و تشدید کننده حملات هراس باشد. یعنی شما از ترس بیماری مدام علایم بدنی خود را چک می‌کنید. در این حالت کوچک‌ترین تغییری، هرچند طبیعی، در تنفس، ضربان قلب، دمای بدن و غیره، شما را مضطرب می‌کند؛ این اضطراب به خودی خود تنفس و ضربان قلب شما را نامنظم می‌کند و راه‌انداز حملات می‌شود. در واقع شما در چرخه گوش به زنگی، چک کردن علایم بدنی، مضطرب شدن، تشدید علایم بدنی و حمله هراس گیر می‌افتید.

▪ **پیگیری مکرر اخبار کرونا، ممنوع:** بنابراین در این دوران بهتر است حتماً با روان‌پزشک و روان‌شناس خود در ارتباط باشید و از توصیه‌های آن‌ها استفاده کنید. از طرفی با سرگرم کردن خود، دوری از پیگیری مکرر اخبار درباره بیماری، انجام انواع روش‌های آرام‌بخشی و ورزش سبک، خودگویی‌های مثبت و انجام فعالیت‌های مثبت و لذت‌بخش، خلق خود را بهبود ببخشید و جلوی میل‌تان برای چک کردن علایم بدنی را بگیرید. یک بار دیگر تاکید می‌کنم که فراموش نکنید حملات هراس، موقتی هستند، خطرناک نیستند و ظرف چند دقیقه رفع می‌شوند.

خلاصه توصیه‌ها برای مدیریت استرس فردی ناشی از کرونا

- خودمان را کمتر در معرض تنش قرار بدهیم.
- پذیرفتن اینکه کرونا در کشور ما شایع شده است.
- گوش دادن به یکسری از اخبارها که الزامی است.
- یادگرفتن آموزش‌های لازم
- طبق گفته کارشناسان در ۲۰ ثانیه شستشویی دست انجام شود، پس به همین میزان صرف زمان کفایت کنیم و آن را کم و زیاد نکنیم.
- حضور غیرضروری را در جامعه به حداقل برسانیم.
- اگر کسی از بیرون وارد منزل ما می‌شود بایستی نکات بهداشتی را رعایت کند.
- این ثابت شده است که وقتی دچار اضطراب می‌شویم پی‌درپی تنش و احساس منفی به ما غلبه می‌کند که باعث می‌شود سیستم ایمنی هم ضعیف بشود.
- در جستجوی دریافت آمار لحظه به لحظه نباشیم. این اطلاعات نه تنها کمک‌کننده نیستند، بلکه نگرانی را افزایش می‌دهند.
- از اخباری که تأثیر منفی می‌گذارند و هیجانات منفی را بسط می‌دهند، فاصله بگیریم.
- زمان کمتری صرف خواندن، شنیدن یا تماشا کردن چیزهایی باشیم که اضطراب ما را افزایش می‌دهند.
- درمورد واقعیت‌های گذشته و رویدادهای پیش رو بزرگ‌نمایی و فاجعه‌انگاری نکنیم. در عین حال ناچیزانگاری هم نکنیم.

راهکارهای خود مراقبتی

در این زمان، شما و همکاران تان ممکن است واکنش‌های متفاوتی را تجربه کنید. راه‌های مختلفی وجود دارند که می‌توانید تعادل خود را پیدا کنید، از نیازهای خود آگاه باشید و ارتباط برقرار کنید. از این فهرست برای کمک

به تصمیم‌گیری درباره اینکه کدام راهکارهای خود مراقبتی برای شما کارساز خواهند بود، استفاده کنید.

- تکنیک‌های تمدد اعصاب را در طول روز کاری تمرین کنید.
- به همراه همکاران دیگر خود این تکنیک‌ها را بررسی کنید.
- برای چنین تغییراتی که ممکن است دیگران در زندگی شما منعکس نکنند، آماده شوید.
- فعالیت‌های فراغت، مدیریت استرس و ورزش را افزایش دهید.
- توجه بیشتری به سلامتی و تغذیه خود داشته باشید.
- خود نظارتی داشته باشید، به تلاش‌های خود سرعت ببخشید.
- حفظ حریم: کار را به دیگران بسپارید، مهارت نه گفتن داشته باشید از بیش از حد کار کردن اجتناب کنید..
- توجه بیشتری به روابط بین فردی صمیمی داشته باشید.
- شیوه خوب خوابیدن را تمرین کنید.
- زمانی را برای تفکر درباره خود اختصاص دهید.
- چیزهایی را بیابید که از آن لذت می‌برید و یا شما را می‌خنداند.
- اگر استرس شدید شما بیش از دوتا سه هفته ادامه داشته باشد، شما به کمک تخصصی نیاز دارید.
- تجربیاتی را که معنای معنوی یا فلسفی برای شما دارد، افزایش دهید.
- تجربیات خود را در دفتری یادداشت کنید تا نگرانی را از ذهن خود دور کنید.
- به حمایت مداوم همکاران را با در میان گذاشتن نگرانی‌های خود با آنها دسترسی داشته باشید. تجربیات دشوار را شناسایی کنید و راهکارهایی را برای حل مشکلات تدوین کنید
- از محدودیت‌ها و نیازهای خود آگاه باشید.
- زمانی که فرد گرسنه، عصبانی، تنها یا خسته است را مشخص کنید و اقدام‌های لازم برای مراقبت از خود انجام دهید.

- فعالیت‌های مثبت را افزایش دهید.
 - ایمان مذهبی، فلسفه و معنویت را تقویت کنید.
 - زمان خود را با خانواده و دوستان سپری کنید.
 - بیاموزید که چگونه «استرس را کنار بگذارید»
 - بنویسید، ترسیم کنید، نقاشی کنید.
 - درمورد حس‌ها و نگرانی خود با دوستان، خانواده، صحبت کنید می‌توانید تماس تلفنی و تصویری بگیرید.
 - سعی کنید فعالیت‌های لذت بخش هرچند کوچک در خانه انجام دهید مانند کتاب خواندن، فیلم دیدن.
 - تا حد امکان ورزش کنید در یک مکان خلوت نزدیک منزل قدم بزنید.
 - نظم خود را حفظ کنید ساعت خواب، وعده غذایی منظم داشته باشید.
 - می‌توان از روش ذهن آگاهی استفاده کرد و روی اکنون و اینجا تمرکز کنید.
 - روی مسائلی که قادر به تغییر آن نیستید، تمرکز نکنید برای مثال سرعت گسترش بیماری در کنترل شما نیست ولی شما بر انجام روش‌های پیشگیرانه کنترل دارید.
 - از الکل، سیگار، مواد محرک، کافئین که برای شما تجویز نشده برای مقابله با حس‌های منفی استفاده نکنید.
 - به اندازه کافی غذای سالم و تازه مثل میوه و سبزیجات مصرف کنید.
- در صورت ادامه دار بودن علائم و آزاردهنده بودن آن با پزشک، روانشناس و روانپزشک مشورت کنید. بسیاری از خدمات در حال حاضر به صورت تلفنی و آنلاین ارائه می‌شود.

به مراقبت از خود از سه جنبه اساسی فکر کنید:

اولین قدم در جستجوی آگاهی است، این که شما نیاز دارید که آهسته و آرام به درون خود تمرکز کنید تا مشخص کنید که چه احساسی دارید، سطح استرس شما چقدر است، چه نوع افکاری از ذهن شما می‌گذرد و چه رفتارها و اعمال شما با افراد دیگر سازگار است.	آگاهی
گام دوم جستجوی تعادل در تمام حوزه‌های زندگی شما، از جمله: کار، زندگی شخصی و خانوادگی، استراحت و اوقات فراغت است. و وقتی که فرصت استراحت و آرامش داشته باشید، زندگی مفیدتر خواهد بود. آگاه شدن از زمانی که تعادل زندگی‌تان را بهم می‌ریزید، به شما فرصتی برای تغییر می‌دهد.	تعادل
مرحله نهایی اتصال است. این برنامه شامل ایجاد ارتباطات و روابط حمایتی با همکاران، دانشجویان، دوستان، خانواده و جامعه است. یکی از قوی‌ترین استرس‌ها، محدود کردن ارتباط اجتماعی است.	ارتباط

یافتن روش‌های خلاقانه برای برقراری ارتباط

در مقاله اخیر نیویورکر (۱۲ مارس، ۲۰۲۰) رابین رایت می‌نویسد: «در سرتاسر جهان، برای کنار آمدن با ترس عمومی و محدودیت‌های ایجادشده در زندگی روزمره و انزوای ملال‌آور قرنطینه، به شکلی خودانگیخته و خلاقانه، یک فرهنگ کروناویروسی در حال شکل‌گیری است.» در چین و ایران، جایی که صدها میلیون نفر به نوعی گیر افتاده‌اند و محدودیت‌هایی برای خروج از خانه وجود دارد، پاسخ‌هایی خلاقانه برای ترغیب به برقراری ارتباط دیده شده که بعضی از آن‌ها عبارتند از:

- باشگاه‌های ورزشی تمرینات آن‌لاین می‌گذارند.
- می‌توان از برخی نرم‌افزارها برای برقراری ارتباط با دوستان و عزیزان

استفاده کرد مثلاً در چین از وی چت استفاده می‌شد.

- در ایران، پزشکان و پرستاران در چالش رقص ویروس کرونا شرکت کرده‌اند که فیلم این رقص‌ها با لباس‌های محافظتی که بر تن داشتند، انتشار یافت.
- خبر معلم کلاس سومی در خوزستان که کلاس‌های خود را به صورت آنلاین برقرار کرده در توییتر پخش شده است. او پس از این که مجبور شد خانه‌نشین شود از یخچال خانه به عنوان وایت برد استفاده کرده است.
- در این دوران پر از استرس، اضطراب و ترس، محافظت از آسیب‌پذیرترین افراد جامعه ایجاب می‌کند که از دوستان و عزیزان مان فاصله بگیریم. کلید نگه‌داشتن سلامت روان‌شناختی، حفظ روال‌های معمول منظم و پیدا کردن راه‌هایی خلاقانه برای ارتباط با دیگران است. این تکلیفی است که بر عهده‌ی ما گذاشته شده است تا دوره‌ی بحران را پشت سر بگذاریم.

استرس و کرونا در محیط کار

- نشانه‌های استرس را در خود بشناسید. هر یک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان می‌دهیم. آگاهی به نشانه‌های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است. برای مثال تحریک‌پذیری، عصبانیت و از کوره در رفتن، بی‌خوابی و کابوس، ترس، خستگی، سردرد، عدم تمرکز، اسپاسم عضلانی، تپش قلب، و حالت تهوع و سایر مشکلات گوارشی از علایم اضطراب 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. به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن، یا غیرطبیعی بودن نزنید. کاری که شما انجام می‌دهید شجاعانه، ایثارگرانه و بسیار ارزشمند است.
- 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. در مورد نگرانی‌های آنها 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.

مهارت‌های تاب آوری روانشناختی

یک: مهارت تجربه استرس یا شکستن چرخه باطل اجتناب

اصلی‌ترین قدم در مدیریت استرس آن هم در مواجهه با کرونا، شکستن چرخه باطل، اجتناب از تجربه هیجانات جسمانی است.

- گاهی خوب است ببینیم چه بلایی سرمان دارد می‌آید!
- تمام علایمی که در لحظه، تجربه می‌کنید را ببینید.
- این به معنای غرق شدن در آنها نیست.
- به خودتان بابت داشتن این علایم حق بدهید!
- شما با یک بحران مواجه شده اید پس واکنشهای شما طبیعی است!

▪ در کوتاه مدت، جهت مدیریت علایم و نه حذف آنها، لازم است خودمان را همانطور که صدایمان می لرزد، رنگمان پریده، هول شده ایم و تکرر ادرار گرفته ایم، ببینیم. نادیده گیری آنها، مهارشان را از کف ما خارج کرده و تلاش ما را در جهت حذف رفتارها و واکنش هایی می برد که آنها را شرم آور قلمداد می کنیم.

▪ پس برای شکستن این چرخه معیوب و تولید کننده استرس، علایم خود را رصد کنید و خود را بابت دیدن و توجه به این علایم، تشویق و تقویت کنید!

دو: مهارت آشتی با خود

برای مدیریت استرس، لمس بخش هایی از بدن، می تواند اثربخش باشد. دادن جهت گیری معنوی به این کار می تواند کارآمدی آن را بیشتر کند.

▪ حین وضو یا زمانی که روی دست ها و صورت خود دست می کشید، جهت تایید و پذیرش وجود درد و استرس، تصدیق کنید که فکر کردن به این شرایط منو اذیت می کنه؛ اگر مضطرب نباشم چیزی حل نمیشه، کلی چیز برای نگرانی دارم؛ همه این فشارها درون من است؛ نمی تونم آرام باشم تا وقتی اوضاع درست نشه و....

▪ سپس جهت مدیریت و مهار استرس به خودتان بگویید: ولی واقعا این فکرها درسته؟ شاید من این باورهای اشتباه را از جایی یاد گرفتم یا از کسی یاد گرفتم، همه ناراحتی های درونم رو پیدا می کنم و به آنها اجازه می دهم حرف بزنند، هیچ اشکالی ندارد که حس استرس خود را نشان بدهید، من آزادش می گذارم. به خودم اجازه می دهم که آرامش را احساس کنم، امروز یه روز جدید است و من می تونم تغییرات خوبی ایجاد کنم.

▪ به خود فرصت بدهید و هر حرفی که در دل نگه داشتید را به زبان بیاورید. اجازه بدهید این احساس از روح شما خارج بشوند... بعد از تمام شدن حرف های خود یکی دو تا نفس عمیق بکشید و هر چیزی که به ذهنتان می آید را یادداشت کنید (البته اگر مایل بودید).

سه: ایجاد حس کنترل

داشتن احساس تسلط جسمانی از استرس به میزان قابل توجهی می‌کاهد: همین عامل می‌تواند سطح استرس شما را بالا و پایین کند. نحوه نشستن، نحوه ایستادن، نوع نفس کشیدن که تنظیم کننده استرس شماست. سعی کنید رفتارهایی داشته باشید که هرچند کوچک، اما به شما احساس کنترل جسمانی بدهد. در تمام تمرین‌های این بخش، سعی کردیم، احساس تسلط جسمانی را تقویت کنیم.

چهار: مهارت آدامس جویدن!

مغز ما و جوندگان وجوه مشترکی دارد (مغز قدیم). برای همین می‌توانیم از مهارت‌های آنها نیز در جعبه ابزار خود استفاده کنیم. براین اساس پیشنهاد می‌کنیم وقتی نگران هستید، چیزی بجوید! قبل از هر کار دیگری که شما را نگران و مضطرب می‌کند، یک آدامس بجوید یا حتی چیزی بخورید. نکته این است که هیچ‌کسی در زمان خطر چیزی نمی‌خورد، اما زمانی که چیزی می‌جوید، مغز شما تصور می‌کند که خطری شما را تهدید نمی‌کند و می‌تواند آرام بگیرد. در این شرایط، مغز سیگنالی می‌فرستد که فشار را کم کرده و به ما کمک می‌کند تا آرام شویم.

پنج: تکنیک تجسم بدترین حالت ممکن

- ابهام، استرس ایجاد می‌کند، حتی بیشتر از خود بیماری، انتظار وقوع آن هست که استرس ایجاد می‌کند. موضوع ترس مشخص هست. اما انتظار کشیدن، ذخایر انرژی روانی را خالی می‌کند و دقیقاً به خاطر نشخوار فکری منفی درمورد رویداد، در لحظه مواجهه، سرعت فرد را در واکنش کاهش می‌دهد و خود استرس مضاعفی ایجاد می‌کند.
- داشتن باور مثبت نسبت به اینکه نگرانی، نوعی آمادگی روانشناختی

است، خود می تواند استرس را تشدید کند. چراکه نگرانی بیش از حد و استرس پیایی می تواند در تمرکز کردن اختلال ایجاد کند.

▪ در شرایطی که بایستی منتظر بمانید و کاری نمی توان جز صبر و انتظار کشید، ذهن به هزار سو خواهد رفت و هزار اندیشه خواهد کرد. راهکاری که برای خروج از ابهام، در اینجا پیشنهاد می شود این است که تجسم کنیم، بدترین حالت ممکن رخ داده است چرا که در بلا بودن به از بیم بلاست!

▪ بلاتکلیفی، رادیوی فنا و تیرگی ذهن را روشن می کند و چه بخواهیم و چه نه، در ذهن ما مدام زمزمه می کند. برای رهایی از این وضعیت، بدترین حالت ممکن را تجسم نموده و برای آن برنامه ریزی و آماده شوید (به این شکل غافلگیر هم نمی شوید) و بعد هر زمان که فکرتان به سمت نشخوار کردن رفت، اول بررسی کنید آیا چیزی را از قلم انداخته اید که ذهنتان به مرور کردن رو آورده است؟ اگر نه حواس خود را بدون جنگیدن با ذهن خود به چیز دیگری بدهید. در آخر پیشنهاد می کنم این جمله راهب هندی را به خاطر داشته باشید: هیچ جا هیچ خبری نیست، نه در تو، نه در بیرون تو و نه در دیگری.

▪ اگر برای تان سخت است تجسم کنید چه اتفاقی قرار است بیفتد، فقط از خود دو پرسش ساده بپرسید: «بدترین اتفاقی که می تواند بیفتد چیست؟ آیا چنین چیزی پنج سال بعد نیز برای تان همین قدر اهمیت دارد؟» پاسخ دادن به این سؤال ها باعث می شود که از اندیشیدن به افکاری مانند «وای حالا چه اتفاقی می افتد؟ دیدی بدبخت شدم؟» دست بردارید. احتمالا متوجه می شوید موضوعی که بیشتر از همه از آن می ترسید، برای مثال ممکن است: ریختن آبروی تان جلوی دیگران باشد. هنگامی که این مرحله را پشت سر بگذارید، می توانید رفته رفته، اعتماد به نفس از دست رفته ی خود را بازیابید و اوضاع را سروسامان بدهید.

شش: مهارت تنفس با صدای امواج اقیانوس

▪ صدای منظم امواج، و گوش دادن به صدای امواج دریا موجب می شود تا تنفس شما با آنها تنظیم شود و این رفتار، ابزاری در رسیدن به آرامش

است. اما خود ما هم می‌توانیم صدای امواج را ایجاد کرده و به آن گوش دهیم! گلوی خود را به آرامی منقبض کنید و گویی می‌خواهید زمزمه کنید و به آرامی بدون مجبور کردن، نفس بکشید و هوا را بیرون بدهید.

۱. پشت گلوی خود را به آرامی منقبض کنید.

۲. به آرامی از طریق بینی خود تنفس کنید درحالی که از یک تا پنج می‌شمارید. ابتدا با شکم خود نفس بکشید، سپس قسمت‌های بالای سینه خود را از هوا پر کنید.

۳. هنگام شمارش از یک به پنج، به آرامی از بینی خود هوا را بیرون بدهید. برای بازدم ابتدا از سینه خود شروع کنید، سپس به شکم برسید.

۴. توجه داشته باشید که صدا و امواج آرام نفس در حال حرکت به درون و بیرون شماست، شما را با اکسیژن احیا کرده و مغز و بدن شما را تغذیه می‌کند.

هفت: آگاهی از تنفس و افکار

- در حالت بدنی آماده، هوشیار و نشسته قرار بگیرید.
- دست‌ها را روی ران یا روی هم قرار دهید سه تنفس عمیق بکشید و بعد از آخرین بازدم ریتم عادی تنفس را بگیرید.
- اگر توجه‌تان منحرف شد، می‌توانید آن را به سوی تنفس برگردانید.
- هر زمان فکری به ذهنتان خطور کرد بدون توجه به این که تلاش کنید از شر آن خلاص شوید یا اجازه دهید آن فکر شما را به سوی خودش بکشانند، فقط آن فکر را مشاهده کنید و با برچسب‌های کلی نظیر اندیشیدن- برنامه‌ریزی- قضاوت یا نگرانی طبقه‌بندی کنید.
- هر زمان فکر کردید که افکار شما را با خود می‌برد، آگاهی خود را به سمت تنفس برگردانید و سپس مشاهده‌گری افکار را ادامه دهید.
- مراقبه را یک تا دو دقیقه ادامه دهید. در طول یک هفته هر روز این تمرین را تکرار کنید.
- اگر فکری شما را درگیر خودش کرد با کنجکاوی از خود بپرسید که

آیا این فکر مفید است؟ آیا درمورد آن اطمینان دارید؟ یعنی مقداری شک‌گرایی را نسبت به افکار حفظ کنید و به خود بقبولانید که در هر صورت فقط یک فکر است.

▪ افکار را نباید با واقعیت مسلم اشتباه بگیریم و با یادگیری اینکه ما افکارمان نیستیم، در جهت تعادل هیجانی نقشی ایفا می‌کنیم.

هشت: عبارات تأکیدی

- به یکایک افکارتان، هرچند که بی‌اهمیت به نظر برسند، توجه کنید.
- سپس برای هر یک که بیشتر شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، عبارت تأکیدی بنویسید.
- عبارات تأکیدی را می‌توان زیرلب یا با صدای بلند، حتی به صورت آواز و دعا ادا کرد؛ یا حتی آن را نوشت.
- روزی ده دقیقه به عبارات تأکیدی پرداختن، می‌تواند اثر سال‌ها عادت‌های کهنه ذهنی را خنثی کند.
- طبیعتاً هرچه آگاهانه‌تر «آنچه را که به خود می‌گویید» به یاد آورید و کلمات و مفاهیم مثبت‌تر و گسترده‌تری را برگزینید، واقعیت مثبت‌تری خواهید آفرید.
- هر جمله مثبت، عبارت تأکیدی ست. این عبارت می‌تواند کلی یا جزئی باشد. عبارات تأکیدی بی‌شماری یافت می‌شود که در زیر، شمار اندکی از آن‌ها را می‌خوانید:
- هر روز از هر جهت، وضع من بهتر و بهتر و بهتر می‌شود.
- من موجود تابناکم، سرشار از نور و محبت.
- من طبیعتاً روشن بین هستم.
- زندگی رو به کمال و شکوفایی است.
- هرچه را که برای کامروایی از اکنون و اینجا نیاز دارم، در اختیار من است.
- من صاحب زندگی خویشم.

نه: جعبه نگرانی

از آنچه هنوز رخ نداده می‌پرسید، که آنچه رخ داده برای مشغول ساختنت کافیست!

- یک جعبه مقوایی مثل یک جعبه کفش بیارید و دربش رو محکم چسب نواری بزنید.
- بالای آن شکافی کوچک ایجاد کنید. حالا هر نگرانی که نسبت به یک موضوع دارید را روی یک تکه کاغذ بنویسید و داخل جعبه بیاندازید. هر روز نگرانی‌ها و استرس‌های روزانه خود را نوشته و توی جعبه بیاندازید.
- بعد از گذشت چند ماه جعبه را باز کنید و تمام نگرانی‌های گذشته خود را مجدداً بخوانید. باور کنید کلی می‌خندید.
- از طرفی ملاحظه می‌کنید در کمال ناباوری ۹۰ درصد آن استرس‌ها، تنها در ذهن شما حضور داشتند و عملاً هیچ وقت اتفاق نیفتادند.
- به این شکل مغز شما تعلیم می‌بیند که به سادگی بابت مسائل کوچک مضطرب نشود این شیوه را با تکرار به عادت تبدیل شده، حتی می‌توان به جای جعبه، نگرانی‌ها و تصاویر ذهنی نگران‌کننده را نوشت و میزان و شدت نگران‌کننده بودن آنها را از ۰ تا ۱۰ مشخص کرد و با خود مشاهده گر، نظاره گر نگرانی‌ها بود. این کار کم کم از شدت نگرانی‌ها شما خواهد کاست.

ده: جلوی کم تحرکی را بگیرید.

- حالا که زیاد در منزل نشسته‌اید یا فرصت بیشتری برای بودن در خانه دارید، ورزش کنید. البته نه خیلی حرفه‌ای و سنگین.
- روزانه چند حرکت ساده که تعادلی بین ذهن و جسم شما ایجاد بشود.
- در واقع، هرچه کمتر درگیر فکرهای غیرمفید بشید، تاب‌آوری بیشتری خواهید داشت و برای این منظور فکرهای ناکارآمد و غیرمفید را به تحرک و

انرژی جسمانی تبدیل کنید.

یازده: غار تنهایی

- در این روزها که بیشتر در خانه هستید، جایی را برای خلوت خود پیدا کنید.
- جایی که با خود تنها باشید. البته بدون همراهی تلفن همراه یا هر وسیله ارتباطی غیرضروری.
- این خلوتگاه، می تواند حمام، دستشویی، زمان آب دادن به گلدانها، رانندگی، صبح زود، شب ها قبل از خواب، پیاده روی و ... باشد.
- صرف تنها شدن، هدف این مهارت نیست. بلکه شما فرصتی برای شنیدن صدای درونی خود، خواسته ها، دلخوری ها و خستگی های خود پیدا می کنید.
- زمان هایی را برای خودتان صرف کنید. هرچند ماشین فکر، در این لحظه ها ممکن است شما را رها نکند. اشکالی ندارد. نسبت به افکاری که می آیند و می روند توجه آگاه باشید اما درگیری با آنها را رها کنید.
- حداقل روزی ده دقیقه و یا هفته ای یک ساعت، این هدیه ارزشمند خلوت با خویشتن را به خود هدیه دهید و به تیمار زخم ها و استرس های هفته یا تشویق و نوازش خود پردازید.

دوازده: انطباق با عوامل استرس زا

- اگر نمی توانید عامل استرس زا را تغییر دهید، خودتان را تغییر دهید! شما می توانید با موقعیت استرس زا سازگار شوید و با تغییر نگرش و انتظارات خود، کنترل اوضاع را بدست بیاورید.
- چارچوب مشکلات را عوض کنید. سعی کنید به مشکلات از دیدگاه مثبت نگاه کنید. مثلاً هنگامی که در ترافیک طولانی گیر کرده اید، به آن بعنوان فرصتی برای مکث و گوش دادن به ایستگاه رادیویی مورد علاقه تان

و یا لذت بردن از تنهایی تان، بنگرید.

▪ از استرس خودتان یک تصویر و چشم انداز داشته باشید و به آن تصویر بنگرید. از خودتان بپرسید در دراز مدت چقدر مهم خواهد بود؟ آیا ان در یک ماه مهم است؟ در یک سال چطور؟ آیا واقعا ارزش این همه ناراحت شدن را دارد؟ اگر جواب منفی بود، انرژی و وقت خود را در جایی دیگر بگذارید.

▪ نگرش خود را تعدیل کنید. اینکه چگونه فکر می کنید می تواند تاثیر عمیقی در سلامت روانی و جسمی شما داشته باشد. هر بار که در مورد یک فکر منفی می کنید، بدن واکنش نشان می دهد و خود را در آن شرایط فرض می کند و برای مقابله با آن واکنش نشان می دهد.

سیزده: مهارتی به نام: فکر فقط فکر است!

- با چند دقیقه توجه به تنفس شروع کنید.
- ببینید آیا می توانید چند چرخه کامل دم و بازدم را دنبال کنید؟
- از دم شروع کنید، به توجه کردن ادامه دهید تا ریه ها کاملا پرشود، آنگاه تا تهی شدن نسبی آنها، بازدم را دنبال کنید. سپس چرخه را مجددا آغاز کنید.
- اگر نگران باشید، طولی نخواهد کشید که افکار مربوط به آینده پدید آیند. در چند دقیقه اول هرگاه متوجه شدی که توجه شما از تنفس به سمت افکار منحرف شده، فقط به آرامی آن را به تنفس برگردانید.
- مدتی که این کار را انجام دادید، می توانید تصویر سازی ذهنی را امتحان کنید. آنها را ابرهایی تصور کنید که از آسمان می گذرند.
- توجه کنید که « شما » این افکار نیستید. اگر « شما » خودآگاهی داشته باشید، متوجه می شوید که تو آسمان هستید و افکار، ابرها، باران و برفی هستند که برای مدتی آن را اشغال می کنند. آسمان یکسره ثابت است.
- روش دیگر این است که تصور کنید افکار مانند حباب هایی در جریان آب یک رودخانه هستند- پدید می آیند، ناپدید می شوند و می گذرند.

▪ در اینجا « شما » در ساحل رود هستید و آب پیوسته جاری را تماشا می کنید. در حالی که حباب هایی می آیند و می روند، می ترکند یا گذر می کنند.

▪ اگر ماشین آلات را به طبیعت ترجیح می دهید، می توانید تصور کنید که « شما » در حال تماشای یک تسمه نقاله هستید، که افکار در حرکت هستند و از انتهای نوار به پایین می افتند- تلپ ، تلپ، تلپ....

افکار مفید و غیرمفید درمورد کرونا ویروس



▪ در اینجا مقصود توقف افکار یا تغییر آنها نیست، بلکه مقصود آن است که با آنها هم هویت نشده و بی چون و چرا باورشان نکنیم.

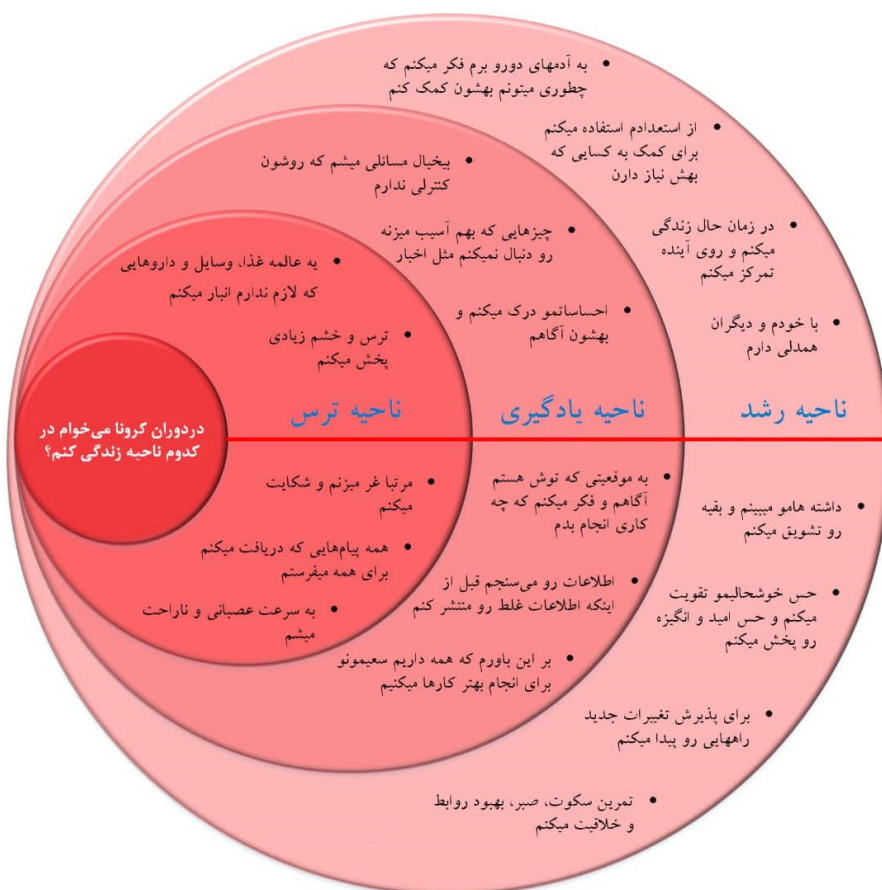
▪ به افکاری بچسبیم و آن ها را ادامه بدهیم که مفید باشند و هرجا که فکر غیرمفیدی سراغمان آمد، به خودمان بگوییم که: فکر فقط فکر است.

▪ برای بسیاری از افراد همیشه نگران، در ابتدای راه، انجام تمرین های توجه آگاهی بسیار مشکل است.

▪ عموماً این افراد برای آرام کردن خودشان از پرت کردن حواس استفاده می کنند. و حتی مدتی تنها ماندن با ذهن برای ذهنی که یک ماشین

تولید نگرانی است، بسیار ترسناک می‌تواند باشد.

- این افراد می‌توانند تمرین فکر فقط فکر است را با تلاش برای توجه به روی تنفس خود آغاز کنند. حتی ممکن است دنبال کردن یک چرخه کامل دم و بازدم هم برایشان مشکل باشد، با تمرین تمرکز بهبود می‌یابد.
- پس از آن می‌توان توجه را به افکار منتقل کرد.
- به جای مشاجره با افکار یا اضافه کردن آنها به لیست کارهای عقب افتاده، یا اسبابی برای خود سرزنشی و ... فقط رهایشان کنید تا بیایند و بروند، مانند حباب‌هایی که از جریان رود می‌گذرند:
- «خدا کند این روزها زودتر تموم شه»
- «نمی‌دونم مادر خودم سالم می‌ماند»
- «الان بچه هام در چه حالی اند؟»
- «چطوری تا پس فردا کار رو تموم کنیم؟»
- «واقعا باید به شستشو انقدر توجه کنم»
- وقتی افکار به آمدن ادامه می‌دهند، شما به رها کردن آنها ادامه دهید. اگرچه وسوسه کننده است تا هر یک را دنبال کرده و تصمیمی بگیرید، مساله ای را حل کنید یا چیزی را به برنامه تان اضافه کنید. اما «تصمیم» بگیرید نمایش عبور آنها را تماشا کنید. بعد از چند تمرین، احساس آشفتگی احتمالی تان کاهش خواهد یافت.



فصل دوم:

کودک، نوجوان و خانواده

آیا خانواده ام آماده مقابله با کرونا ویروس هستند؟

برنامه ریزی کنید که چگونه می خواهید درباره کروناویروس با خانواده صحبت کنید. حتماً شامل موارد زیر باشد: شیوع بیماری در حال حاضر چگونه است؟ چگونه بیماری است؟ خطرات احتمالی چیست؟ چه اقدامات محافظتی در جامعه / ملت / جامعه جهانی انجام می شود. اقدامات محافظتی که هر کسی در خانواده می تواند از آن استفاده کند.

* بحث خانوادگی را در مکانی راحت و آرام برگزار کنید و اعضای خانواده را به سؤال کردن تشویق کنید. در نظر بگیرید که یک بحث جداگانه با کودکان خردسال داشته باشید و از زبانی استفاده کنید که آن‌ها بتوانند درک کنند و به ترس‌ها یا تصورات غلط خاصی که ممکن است داشته باشند، بپردازید.

اطلاعات زیر را در اختیار اعضا خانواده خود قرار دهید:

* شستن دست‌ها به مدت ۲۰ ثانیه با صابون و آب و یا استفاده از ضد عفونی کننده دست بر پایه الکل که حاوی حداقل ۶۰٪ الکل است.

* اجتناب از ارتباط نزدیک با افرادی که بیمار هستند.

* هنگام بیماری در خانه بمانید.

* در هنگام سرفه یا عطسه کردن دهان و بینی خود را با یک دستمال یا با خم / کچ کردن بازو بپوشانید.

* لوازم بهداشتی اساسی را در دست نگه دارید (صابون، ضدعفونی کننده دست یا الکل، دستمال کاغذی و یک دماسنج).

* اطمینان حاصل کنید که داروهای خود را که مرتباً مصرف می کنید، تهیه کرده اید.

* اگر فرزند شما برای یک بیماری مزمن، دارویی مصرف می کند، در مورد برنامه هایی برای تأمین دارو با پزشک کودکان صحبت کنید. که در هر دوره از قرنطینه خانگی برای خانواده تان تامین شود.

* برای جمع آوری اقلامی که ممکن است در طی شیوع بیماری مورد نیاز باشد، با هم همکاری کنید. اینها شامل آب آشامیدنی، غذا و پول نقد هستند. اطمینان حاصل کنید که فعالیتها، کتابها و بازیها برای کودکان در صورت زمانی طولانی در خانه ماندن، فراهم باشد. به یاد داشته باشید که در صورت نیاز برای فعالیتها و بازیهای خاص، باتری را در لیست اقلام خود قرار دهید.

توصیه اکید می شود همه اعضای خانواده تان، عملکرد بهداشتی و مناسب را تمرین کنند و رفتار پیشگیرانه داشته باشند.

دستو العمل نحوه مداخله والدین برای کمک به خانواده

- حتی اگر خانواده شما منزوی یا قرنطینه شده باشند، بدانید که این موقتی خواهد بود.
- برنامه خانواده خود را برای هنگام زمان خواب، وعده های غذایی و ورزش، ثابت نگه دارید.
- زمانی را برای انجام کارهایی در خانه قرار دهید که باعث می شود

شما و خانواده تان در موقعیت‌های پر استرس احساس بهتری داشته باشید. مانند: خواندن کتاب، تماشای فیلم، گوش دادن به موسیقی، بازی کردن، یا مشغول فعالیت‌های مذهبی (نماز، دعا کردن).

▪ از کودکان بخواهید در فرصت‌های یادگیری از راه دور که ممکن است توسط مدارس یا مؤسسات و سازمان‌های دیگر ارائه می‌شود، شرکت کنند.

▪ تشخیص این که احساسات مانند احساس تنهایی، کسالت، ترس از ابتلا به بیماری، اضطراب، استرس و اضطراب، واکنش‌های طبیعی به شرایط استرس‌زا مانند شیوع بیماری است.

▪ به خانواده خود در فعالیت‌های سرگرم‌کننده و معنی‌دار، سازگار با ارزش‌های خانوادگی و فرهنگی خود کمک کنید.

▪ راه‌هایی را برای تشویق رفتارهای بهداشتی و ارتقای سلامت با کودکان خود پیدا کنید (نقاشی کشیدن را برای به خاطر سپردن کارهای خانوادگی خود ایجاد کنید، ترانه‌ای را برای مدت زمان، مورد نیاز برای شستن دست‌ها مانند ترانه تولدت مبارک) بخوانید. آن‌ها را در فعالیت‌های خانگی به کار گیرید تا احساس ارزشمندی بکنند. آن‌ها را ستایش کنید و تشویق به مشارکت در مشاغل خانگی و بهداشت مناسب نمایید.

▪ به فرزندان خود اطمینان دهید که آن‌ها را به پزشک متخصص اطفال می‌رسانید و در صورت لزوم مراقبت‌های پزشکی را دریافت خواهند کرد. با این حال توضیح دهید که همه سرفه‌ها یا عطسه‌ها بدان معنی نیست که آن‌ها یا دیگران مبتلا به COVID-19 هستند.

▪ فعالیت‌های روزانه خود را تغییر دهید تا با واقعیت وضعیت جاری، مواجه شده و بر روی آنچه می‌توانید انجام دهید، تمرکز کنید.

▪ انتظارات و اولویت‌ها را تغییر دهید تا بیشتر به آنچه به شما معنا، هدف یا تحقق می‌بخشد، متمرکز شوید. به خود استراحت دهید و از استرس وضعیت حاضر، کم کنید.

▪ سعی کنید اظهارات خود را کنترل و آن‌ها را با افکار مفید جایگزین کنید. در اینجا یک چک لیست مفید برای شناسایی افکار ناسالم و مقابله

با آنها آورده شده است:

- به یاد داشته باشید، شما الگویی برای کودکان خود هستید. اینکه چگونه این وضعیت استرس را کنترل می‌کنید می‌تواند بر چگونگی مدیریت استرس و نگرانی‌های کودکان شما تأثیر بگذارد.

- اگر خانواده شما یک بیماری جدی یا مرگ یکی از عزیزان خود را تجربه کرده است، راه‌هایی را برای حمایت از یکدیگر پیدا کنید، از جمله: به دوستان و خانواده خود رسیدگی کنید و در مورد مرگ عزیزانشان با آنها صحبت کنید. در صورت لزوم می‌توانید از تلفن، ایمیل، رسانه‌های اجتماعی برای برقراری ارتباط استفاده کنید. راه‌هایی برای بزرگداشت مرگ عزیزان خود پیدا کنید. برخی فعالیت‌ها می‌تواند به صورت خانوادگی انجام شود، در حالی که بیشتر فعالیت‌ها ممکن است به صورت انفرادی انجام شود. به دنبال کمک مذهبی / معنوی یا مشاوره حرفه‌ای برای حمایت آنها باشید. این ممکن است به صورت آنلاین یا تلفنی در طول شیوع بیماری در دسترس باشد.

- فهرستی از منابع اجتماعی ایجاد کنید که در طول شیوع بیماری مفید خواهد بود. مطمئن شوید که شماره‌های تلفن اضطراری، وب سایت و حساب‌های رسمی رسانه‌های اجتماعی را می‌شناسید. این موارد عبارتند از: مدرسه، خانواده، پزشکان، مراجع بهداشت عمومی، خدمات اجتماعی، مرکز بهداشت روانی اجتماعی، و خطوط مستقیم بحران.

مهارت‌های فرزند پروری در بحران همه گیری کرونا

در شرایط بحران معمولاً کودکان و نوجوانان واکنش‌های رفتاری و هیجانی متفاوتی نشان می‌دهند. افزایش بد رفتاری و رفتارهای نامطلوب کودکان از یک سو و استرس و فشاری که والدین بدلیل بحران تجربه می‌کنند از سوی دیگر فرزند پروری را دچار مشکل و چالش‌های جدی می‌کنند. زمانی که کودک یا نوجوان شما را به شدت کلافه کرده است خیلی سخت است که احساس خوب و مثبتی به او داشته باشید. ما اغلب مسائل را با گفتن جمله «تمومش کن دیگه» خاتمه می‌دهیم.

چگونه پذیرش و همکاری کودک را افزایش دهیم؟

- اگر از کودک درخواستها را با جملات مثبت مطرح کنیم و آنها را به خاطرانجام آن کارها تشویق کنیم احتمال پذیرش درخواست ما ازسوی آنها بیشتر می شود.
- برای این منظور: کاری را که می خواهید کودکتان انجام دهد را به او بگویید. مانند لطفا لباس خود را داخل کمد بگذار "جای گفتن بهم نریز." نحوه انتقال پیام مهم است، فریاد زدن سر کودک فقط شما و آنها را مضطرب تر و عصبانی ترمی کند. برای اینکه بهتر متوجه درخواست شما شود، اسم کودک را صدا بزنید و توجه او را به خود جلب کنید با صدا و لحن آرام با او صحبت کنید.
- باید واقع بین بود، آیا کودک شما می تواند چیزی را که از او می خواهید انجام دهد؟ برای کودک دشوار است که تمام روز را ساکت باشد اما ممکن است بتوانند به مدت ۱۵ دقیقه وقتی شما در حال تماس تلفنی هستید سکوت کند. کودک خود را زمانی که به خوبی رفتار می کند تشویق کنید.
- تشویق کردن فراموش نشود، سعی کنید کودک یا نوجوان خود را برای کارهای خوبشان تشویق کنید. شما خواهید دید که آنها کارهای خوب را مجدد انجام می دهند. تشویق و توجه به رفتار مطلوب آنها را مطمئن می سازد که به آنها توجه می کنید و اهمیت می دهید.
- تداوم روابط نوجوان با دوستانش برای او مهم است، نوجوانان به خصوص باید بتوانند با دوستانشان در ارتباط باشند. به نوجوان خود کمک کنید که از طریق شبکه اجتماعی و سایر روش های بی خطر با دوستانش از راه دور در ارتباط باشد. این کاری است که بایکدیگر می توانید انجام دهید. بد رفتاری در همه کودکان دیده می شود؛ تمام کودکان بد رفتاری می کنند زمانی که کودکان خسته یا گرسنه هستند از چیزی ترسیده اند یا در حال مستقل شدن هستند بد رفتاری کردن موضوعی طبیعی است. آنها وقتی که مدت زمان طولانی مجبور هستند در منزل بمانند می توانند ما را تا مرز کلافگی پیش ببرند.
- تغییر مسیر دهید و راهنمایی کنید؛ قبل از این که بد رفتاری آغاز شود

سعی کنید آن را متوقف کنید! رفتار بد اولیه کودک را سریع تشخیص و توجه کودک را از رفتار بد به رفتار خوب تغییرمسیر دهید. هنگامی که آنها شروع به بی قراری کردند شما می توانید با چیزهای جالب یا سرگرم کننده حواس آنها را پرت کنید "بیا با این اسباب بازی باهم بازی کنیم."

- مکث کنید؛ وقتی احساس نیاز به فریاد زدن می کنید؟ ۱۰ ثانیه مکث کنید ۵ مرتبه به آرامی نفس بکشید سپس سعی کنید با آرامش بیشتری پاسخ دهید. این روش به میلیون ها نفر از والدین کمک زیادی کرده است.
- استفاده از پیامد یا نتیجه رفتار برای مدیریت بد رفتاری کمک کننده است؛ استفاده از پیامدهای رفتاری در آموزش مسئولیت پذیری به کودکان کمک کننده است. پیامدها همچنین اجازه نظم و انضباط کنترل شده را می دهد. مواجه سازی با پیامدها نسبت به کتک زدن و فریاد زدن موثرتر هستند.

- چه زمانی از پیامد رفتار استفاده شود؟ منظور از پیامد رفتار محروم کردن از یک امتیاز بدلیل بد رفتاری است. پیامدها را در مورد رفتارهای آسیب زا خطرناک یا نقض قوانین استفاده کنید. بد رفتارهای جزئی را نادیده بگیرید.
- به کودک و نوجوان فرصت بدهید؛ قبل از ارائه پیامد به کودک زمان و فرصت کافی برای پیروی از درخواست تان بدهید. هنگام استفاده از پیامد سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید.

- پیامدی را در نظر بگیرید که استفاده از آن امکان پذیر باشد؛ مطمئن شوید که می توانید پیامدها را تا انتها پیگیری کنید. بطورمثال گرفتن موبایل نوجوان به مدت یک هفته از نظر اجرا دشوار است گرفتن آن برای یک ساعت واقع بینانه تر است. پس از اتمام اجرای یک پیامد به کودکان شانس انجام کارهای خوب را بدهید و آنها را بابت آن کارتشویق کنید.

- تشویق رفتار مطلوب فراموش نشود؛ به ازای هر بار رفتار مطلوب کودک را تشویق کنید. مشغول شدن به روتین ها و انجام کارهای معمول رفتار بد را کاهش می دهند.

- سپردن مسئولیت به کودکان و نوجوانان؛ به کودکان و نوجوانان خود مسئولیت های ساده بدهید. فقط اطمینان حاصل کنید که آنها قادر

به انجام کارهای مورد نظر هستند. زمانی که آن کار را انجام دادند آنها را تشویق کنید.

نقش عادت های رفتاری

ما عادتهای داریم که در روزهای عادی شاید برای ما مفید باشد اما این روزها ممکن مفید نباشن بلکه مضرر هم باشند. چه راهکاری در مورد این عادت ها در پیش بگیریم؛ عادت‌های مثل عطسه کردن که خیلی توصیه میشه باید مراقب باشیم موقع عطسه کردن بازو جلو دهان بگیریم تا قطرات بزاق منتشر نشه ولی خیلی وقتها بعد از اینکه عطسه کردیم یادمون میوفته که باید این کار انجام دهید باید تمرین کنیم که عادت بشه قبل از اینکه عطسه کنیم طوی خونه و جاهای که هستید. چندان این رفتار تکرار کنید عطسه کنید و بازوانتون بیارید جلوی دهانتون تا بشه یک عادت و جایگزین عادت قبلی بشه.

عادت دست زدن به صورت را نمیتوان راحت کنترل کرد کاری که می توانیم انجام بدیم اینه که کارهای مهم مثل دست زدن به دکمه های آسانسور برداشتن وسایل اگه راست دست هستیم با دست چپ انجام بدهیم و برعکس چون ما عادت داریم معمولا دست برتر را به صورت بزیم و وقتی این کار انجام بدهیم احتمال اینکه با دست آلوده صورتمان را لمس کنیم خیلی کمتر میشود. بعضی از عادت ها که عادت های مفیدی هستند و این روزها خیلی بهشون نیاز داریم مثل شستن دستان و مواردی مانند اون باید شرایط را طوری فراهم کنیم که این رفتارها بیشتر تربیت بشه این توصیه بخصوص در اماکن عمومی خیلی میتونه کاربرد داشته باشه مثل بیمارستان ها جاهای که مردم بیشتر مراجعه میکنند خیلی خوبه که وسایل شستشو مثل مایع دستشویی صابون مواردی از این دست در مکان های قرارگیری که بیشتر توی دید ما باشه یا محیط طوری طراحی بشه که توجه ما به آن ها جلب بشه و راحت بتونیم آن کارها را انجام دهیم. این ممکن باعث بشه افراد خانواده تحت استرس بیشتری باشن و هر موضوعی کوچکی موجب تنش بشه.

برای پیشگیری از بروز بحران در این روزهای سخت:

▪ این روزها زمان مناسبی برای بحث کردن درباره موضوعات مورد اختلاف نیست! الان زمان مناسبی برای پیش کشیدن موضوعاتی که در شرایط عادی در موردش اختلاف داشتیم نیست صحبت در مورد موضوع های حساس را به بعد از بحران موکول کنیم. در این دوران گله و شکایت از خانواده، باری از دوش شما بر نمی دارد؛ مشکلات خانوادگی چندین چند ساله گله و شکایت از خانواده همدیگه نه تنها باری را از دوش شما در این شرایط سخت بر نمی دارد بلکه موجب اختلافاتی میشه که میتونه به سلامت روح و جسم شما آسیب بزنه اونم در شرایطی که دنیاتون تغییر پیدا کرده به چهار دیواری خونه.

▪ حد و مرزها را مشخص کنید؛ در هر سیستمی روشن نبودن حد و مرزها میتونه باعث سوء تفاهم، اختلاف و درگیری بشه پس قبل از هر چیز باید حد و مرزها در این شرایط استثنایی مشخص بشوند.

▪ به حریم خصوصی و فضای شخصی افراد احترام بگذارید؛ برای این کار نه تنها باید زمانی برای خود داشت و از دیگران خواش کرد که شرایط ما را درک کنند باید به حریم خصوصی و فضای شخصی دیگر افراد خانواده بیش از پیش بهاداد و رعایت حالشان را کرد.

▪ حال و احوال شخصی خود را ارزیابی کنید؛ برای اینکه به دیگران کمک کنیم حال ما را بفهمند اول خودمان باید ارزیابی درستی از خودمان داشته باشیم پس صبح که بیدار می شوید بر آوردی از خودتان بکنید حالتون چطور، آیا بد خوابیدن، با اضطراب بیدار شدن، استرس دارید بدونید در چه شرایطی هستید افراد خانواده را در جریان حال خود بگذارید و بخواهید شمارا درک کنند. نکته دیگر: برای تحمل خانه نشینی یادمان نره درسته که از نظر فیزیکی ما محدودیت های داریم که مانع میشوند اونجای باشیم که دوست داریم ولی میتونیم تصور کنیم مثلاً از قوه تخیل و تصور خود استفاده کنید اگر سالگرد تولدی هست لباس بپوشیم میز بچینیم فکر کنیم تو رستوران هستیم.

▪ در روابط خود با دیگران خلاق باشید. تمام روز با لباس خونه نمائیم وقتی از خونه کار میکنیم طوری آماده بشیم که انگار داریم میریم سر کار بعد که

تموم شد لباس خونه بپوشیم اینطوری میتونیم بین زمان کار و زمان بازگشت به محیط خانوادگی تفاوت ایجاد کنید. بااین روش ها حس کنترلی که در حال حاضر از ما گرفته شده رو میتونیم تا حد زیادی به خودمون برگردونیم

احساسات منفی افراد بیمار در واکنش به جداسازی و قرنطینه:

- نگرانی درباره مراقبت از بچه ها یا دیگر افراد تحت سرپرستی شما.
- چالش های ایمن سازی مواد خوراکی یا دیگروسایل مورد نیاز.
- اضطراب مرتبط با وضعیت سلامتی خودتان.
- عدم توانایی برای رفتن به سرکار و کاهش درآمد و یا ترس از دست دادن موقعیت شغلی.
- نگرانی درمورد آینده.
- تنهایی و احساس جدایی از دنیا یا نزدیکان.
- اضطراب مرتبط با سلامتی افرادی که ممکن است به واسطه شما در معرض بیماری باشند.
- سررفتن حوصله و سرخوردگی به علت عدم انجام فعالیت های روزمره.
- اضطراب مرتبط با پیگیری علایم بیماری توسط خودتان و یا دیگران.
- بلا تکلیفی درباره اینکه چه مدت نیاز دارید در این موقعیت بمانید.
- خشم از اینکه فکر میکنید بخاطر قصور و اهمال دیگران مبتلا به بیماری شده اید.
- ترس از رنجش دوستان و خانواده.

توصیه های بهبود سلامت روان افراد بیمار در قرنطینه:

- در مورد نیازهای خود با مراقبین و اطرافیان صحبت کنید می توانید آنلاین خرید کرده و اجناس مورد نیازتان را در محل قرنطینه تحویل بگیرید.
- در صورت نیاز به اطلاعات میتوانید بروشورها و متون آموزشی را از رابطین درمانی خود درخواست کنید.
- اخبار را در زمان های مشخصی از روز از منابع معتبر بگیرید و به شایعه هایی

- که می تواند باعث احساسات ناخوشایند در شما گردد گوش نکنید.
- ارتباط خود را با افراد مورد اعتماد از طریق تلفن، ایمیل، اس ام اس، شبکه های مجازی و ارتباط تصویری حفظ کنید.
 - از کتاب های الکترونیکی و کلیپ های مفید و سرگرم کننده استفاده کنید.
 - در مورد شرایط پزشکی خود با کارفرمای خود صحبت کنید و در صورت نیاز از پزشک خود درخواست گواهی کنید.
 - بسیاری از احساسات منفی در طول این دوره طبیعی هستند شما می توانید از شیوه های عملی برای بهبود سازگاری خود با شرایط استفاده کنید.
 - جهت پیگیری درمان و مصرف داروها با پزشک یا رابط مرکز درمانی خود در تماس باشید خطر آسیب به اطرافیان خود را بصورت واقع بینانه در نظر بگیرید.

برای سازگاری بهتر با شرایط قرنطینه چه کارهایی میتوان انجام داد؟

- از تکنیکهای آرام سازی استفاده کنید برای مثال تنفس عمیق، تمرین های کششی، دعا و مناجات، مدیتیشن یا انجام فعالیتهای لذتبخش. اگر آن را مفید می یابید درباره تجارت و احساساتتان با نزدیکان و دوستان مورد اعتمادتان صحبت کنید.
- بعد از انجام یک فعالیت پراسترس یا تمرین سخت یک کار سرگرم کننده و مفرح انجام دهید.
- حس امید و تفکر مثبت را حفظ کنید.
- هر روز آنچه باعث خوشحالی شما شده و آنچه بخاطر آن شکر گذارید را بنویسید.

گاهی ممکن است در دوران قرنطینه احساسات منفی بصورت بیماری روانپزشکی دربیاید:

- اختلال افسردگی (احساس غمگینی مداوم و عدم لذت بردن از فعالیت ها، ناامیدی، افکار مرگ، تغییرات خواب و اشتها)

- اختلال استرس بعد از سانحه (به یادآوری مکرر خاطرات ناخوشایند، کابوس‌های شبانه، افکار منفی و تغییرات خلقی، اضطراب و گوش به زنگی)
- احتمال دارد به این فکر بیفتید که برای تسکین علایم از داروهای آرامبخش، الکل یا مواد استفاده کنید.
- باسرویس‌های تلفنی یا آنلاین روانپزشکی یا با روانپزشک قبلی خود تماس بگیرید.
- در صورت عدم دسترسی از پزشک یا رابط درمانی خود درخواست کنید این سرویس هارابه شما معرفی کنند.
- در صورت دریافت نوبت ویزیت در مورد اینکه به عفونت کرونا ویروس مبتلا هستید اطلاع دهید این کار به پرسنل آن مرکز کمک خواهد کرد که اقداماتی انجام دهد که از واگیری ومبتلا شدن دیگران جلوگیری نمود.

احساسات منفی بعد از اتمام قرنطینه و توصیه هایی جهت بهبود سازگاری:

- احساس غم یا خشم به علت کناره گیری از نزدیکانتان بخاطر ترس علیرغم اطمینان بخشی شما.
- یادگیری درباره بیماری وخطر واقعی انتقال به دیگران و سهمیم کردن دیگران در اطلاعات به دست آمده.
- تماس بامراکز درمانی در صورت لزوم.
- استفاده از دارو و مواد دیگر برای کسب آرامش،عدم توانایی برای انجام فعالیت های روزمره.
- وجود علائمی مثل استرس مفرط،پراشتهایی یا کم اشتهایی،پرخوابی یا کم خوابی.
- مواجهه به اورژانس روانپزشکی در صورت نگرانی از آسیب رساندن به خود یا دیگران.

عادت به سبک زندگی جدید

سبک زندگی جدید با توجه به امکانات شرایط و نیاز افراد خانواده ها باید برنامه ریزی انجام شود استرس و اضطراب که اکنون مردم دارند خیلی بیشتر از آسیب کرونا است اضطراب، اضطراب می آورد. ترس، ترس می آورد مبتلایان به بیمارهای زمینه ای و کودکان و نوجوانان گروه های در معرض خطر هستند و این استرس باعث می شود آسیب های جدی ببینند. نکاتی که در شرایط سبک زندگی جدید بایستی در نظر گرفت:

۱. مسافرت ها را حذف کنیم.
۲. برنامه بازدید از مکان های تفریحی را حذف کنیم.
۳. کارهای دسته جمعی و گروهی را حذف کنیم.
۴. برنامه های مطالعاتی در خانواده تنظیم کنیم
۵. فعالیت های ورزشی را در منزل انجام دهید.
۶. استفاده از کتاب درمانی، قصه درمانی و معنویت درمانی
۷. مشارکت دادن کودکان و نوجوانان در برنامه ریزی ها به منظور توافق بیشتر
۸. خانه را به محل امن و آرام برای همه اعضای خانواده تبدیل کنیم.
۹. از شرایط قرنطینه خانگی با استفاده از امکانات دورکاری برای انجام کارهای عقب افتاده استفاده کنیم.
۱۰. از آنجا که برنامه های خود مراقبتی براساس ویژگی های هر خانواده منطقه و غیرمتفاوت خواهد بود برنامه مناسب با شرایط خود را تدوین نموده با در نظر گرفتن پاداش با کودکان و نوجوانان خود مراقبتی را تمرین کنید.
۱۱. اغراق در پرداختن خطر کرونا سبب افزایش استرس و اضطراب در عزیزان ما شده پس از پایان این همه گیری در صورت عدم توجه به خانواده تبعات منفی اضطراب موجب بروز انواع اختلالات بیش فعالی، کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس افسردگی و وسواس می شود کودکان نمی توانند فشار زیادی را تحمل کنند باور کنید از مشاهده اضطراب ما بیش از کرونا آسیب می بینند.

۱۲. مواظب و مراقب سالمندان و کسانی که بیماری زمینه ای جسمی و روانی دارند باشیم.

۱۳. داشتن ترس منطقی جهت اقدامات پیشگیرانه و مقابله با آن ضروری است بی احتیاطی عدم مواظبت شوخی تلقی کردن عواقب غیرقابل جبران دارد اضطراب بیش از حد موجب وسواس و تضعیف سیستم ایمنی بدن و درنهایت موفقیت ویروس کرونا می شود.

۱۴. انتشار اطلاعات ناصحیح شایعات بی اساس اثرات تخریبی بسیار دارند برای خودمان منبع مطمئن اخبار رادر نظر بگیریم.

۱۵. در شرایط پرسترس با مشورت روانشناس و مشاورانی که می شناسید از طریق تلفن و فضای مجازی صحبت کنید، راهکار بگیرید واسترس خودرا کاهش دهید.

۱۶. با مثبت اندیشی، ایجاد امید، بیان پیام مثبت به عملکرد ویروس کرونا تلاش کادر درمانی کشور و سایر ارگان می توان با ارائه شواهد و بی اعتبار سازی از هجوم افکار منفی و مستولی شدن اضطراب در کارهای غیرمنطقی اجتناب کرد.

۱۷. سرگرم کردن کودکان: این روزها که در خانه هستیم برای انجام کارهای که مدتی است انجام نداده ایم، استفاده کنیم. می توانیم در انجام همه این کارها فرزندانمان را باخود همراه سازیم. پیشنهادات: دستی به سر و روی کتابخانه قدیمی خود بکشید کتاب هایی که گذاشته بودید سرفرصت بخوانید را بخوانید. نگاهی به لیست کتاب های صوتی محبوب در اپ ها بیاندازید. با گفتگو در شبکه های مجازی بادوستان تجدید خاطره کنید. تماشای فیلم های محبوب به همراه اعضای خانواده می تواند سرگرمی خوبی باشد. همینطور بحث و گفتگو درمورد فیلم.

شیوه مدیریت رابطه زناشویی

شیوع ویروس و خانه نشینی اجباری به احتمال زیاد زندگی جنسی خیلی ها را تحت تاثیر قرار داده و یا می دهد. انسان ها در مقابل اضطراب عکس العمل های متفاوتی دارند، رفتار و میل جنسی از این قاعده مستثنی نیست نوع و میزان آن می تواند تحت تاثیر میزان اضطرابی قرار بگیرد که فرد تجربه می کند.

- تاثیر ترس و اضطراب بر رفتار جنسی افراد متفاوت است؛ در بعضی افراد میل جنسی کم می شود و یا حتی از بین می برد و کسانی هم هستند برعکس وقتی مضطرب می شوند میل جنسی افزایش پیدامی کند، حوصله این افراد وقتی سر می رود یا اضطراب دارند با رابطه زناشویی خود را آرام می کنند و حتی بعد از تجربه ارگاسم، حس بهتری دارند. شیوع ویروس کرونا خانواده های زیادی را عزادار کرده و باعث شده است خیلی ها با ترس از مرگ خود و یا ازدست دادن عزیزانشان مواجهه بشوند.
- ترس از مواجهه با مرگ می تواند میل جنسی را کاهش یا افزایش دهد؛ مواجهه با مرگ به دلیل ترس و اضطرابی که ایجاد می کند می تواند عاملی باشد که نیاز جنسی را افزایش و یا کاهش می دهد. نتیجه یکسری از تحقیقات نشان داده است بخشی از روابط فرا زناشویی بعد از تجربه از دست دادن یک عزیز در زندگی افراد پیش می آید، درمقابلش افرادی را داریم که تجربه از دست دادن، تاثیری معکوسی بر آنها گذاشته و میل جنسی را برای مدتی از بین می برد.

- در این شرایط بدون شرمندگی به نیازهای جنسی خود اهمیت بدهید؛ در این شرایط سخت و نا اطمینانی به نیازهای جنسی خود واقف باشید و بدون هیچ حس بد و یا شرمندگی در این شرایط استرس زا به آنها اهمیت بدهید. اگه داخل رابطه هستید و شریک زندگی ما می تواند با شما همراه باشد و مایل به داشتن رابطه جنسی با شما است، این روزها می تواند به استحکام رابطه عاطفی-جنسی شما بسیار کمک کند.

- افزایش نیاز جنسی خود را به شریک زندگی خود تحمیل نکنید؛ اگرچنان چه طرف مقابل شما برعکس شماست و اضطراب میل جنسی را

در او ضعیف می‌کند، بهتر است به جای تحمیل کردن خود به کسی که رضایت جنسی ندارد، خود ارضایی کنید و این موضوع را بایستی با شریک جنسی خود در میان بگذارید. روابط فرا زناشویی اگر قبلاً رابطه را می‌توانست تهدید کند، امروز به دلیل احتمال ابتلا به ویروس کرونا می‌تواند زندگی شما و افراد خانواده را با خطر جدی مواجه کند.

▪ اگر در این شرایط خود ارضایی می‌کنید، بهتر است با همسر خود رو راست باشید؛ اگر همسر شما نمی‌تواند نیاز جنسی شما را برآورده کند و خودارضایی می‌کنید، بهتر در این مورد با همسر خود صادق باشید. البته اگر امکانش را دارید و عادت دارید خیلی باز در مورد نیازهای جنسی خود با یکدیگر صحبت کنید.

▪ ارگاسم سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و آسیبی به شما نمی‌رساند.

برای خانواده‌ها: در روزهای قرنطینه چطور فضای خانه را آرام کنید؟

با شیوع کرونا دورهمی‌های خانوادگی، دوستانه و سفرهای متعدد کنسل شده است؛ و بسیاری از مردم برای اجتناب و دوری از ابتلا به عفونت، با اعضای خانواده خود در خانه مانده‌اند. زندگی با اعضای خانواده در یک محیط محدود برای مدت طولانی و همچنین بمباران اطلاعات شدن در مورد مسری و واگیردار بودن کرونا در نهایت می‌تواند منجر به خستگی، نگرانی، وحشت و همچنین افسردگی و ترس و تغییرات فیزیکی مانند گرفتگی سینه و بی‌خوابی شود. البته این واکنش‌های طبیعی نسبت به شرایط استرس‌زا است. برای خانواده‌های دارای فرزند، با هم بودن اعضای خانواده برای مدت طولانی فرصت‌هایی را برای والدین فراهم می‌کند که با کودکانشان ارتباط بیشتری داشته باشند. برای عبور کردن و گذشتن از شیوع (وقوع) کرونا، اعضای خانواده باید با کمک به یکدیگر در ایجاد احساس امنیت و مثبت‌اندیشی و حفظ ذهن سالم منبع اصلی حمایت از همدیگر باشند. با استفاده از ۵ روش زیر خانواده‌ها می‌توانند شیوع کرونا را به یک فرصت برای نزدیک‌تر شدن به یکدیگر و ایجاد رابطه عاطفی تبدیل کنند.

۱. برنامه ریزی کردن کارهای گروهی روزانه به منظور افزایش انسجام بین

اعضای خانواده: هرروز یک یا چند فعالیت های خانوادگی را ترتیب بدهید که همه اعضای خانواده در آن شرکت کنند (همچنین زمانی را برای فعالیت های فردی هم اختصاص دهید). حفظ محیط خانوادگی دل نشین، به منظور ایجاد احساس امنیت اعضای خانواده بسیار مهم و اساسی است. استرس های طولانی مدت در نهایت منجر به نگرانی، اضطراب و افزایش مشکلات جدی هیجانی می شود. حمایت اعضای خانواده از یکدیگر خیلی مهم است و این یکی از راههایی است که باعث کاهش استرس هنگام شیوع کرونا می باشد.

۲. ارتباط برقرار کردن متناسب با سن کودک باشد. راههای درک شیوع کرونا برای هر رده سنی متفاوت است. اغلب کودکان در مورد شیوع کرونا مطالبی را خواهند شنید و برای درک بهتر موقعیت به والدین خود تکیه خواهند کرد. از آنجایی که کرونا زندگی آنها را مختل و یا تغییر داده است، بنابراین آنها برای واکنشهای مؤثر و صحیح نیاز به ارتباط برقرار کردن با خانواده های خود را دارند. والدین می توانند با بازی کردن با کودکان، قصه خوانی، اجرای نمایش و یا دیگر کارهای هنرمندانه به درک بهتر کودکان از مسری بودن کرونا کمک کنند. برای مثال، والدین می توانند با کودکان خود عکس یک ویروس را نقاشی کنند، یا برای آنها یک داستان مصور در مورد شخصی که با ویروس می جنگد را بخوانند. همچنین والدین می توانند با انجام نمایشی با موضوع خانه ماندن بهترین راه شکست ویروس، به درک کودکان خود کمک کنند. (والدین می توانند با انجام نمایشی به کودکان کمک کنند که بفهمند چطور ماندن در منزل می تواند راهی قدرتمند برای شکست ویروس باشد). خانواده ها ممکن است تصمیم بگیرند که در مورد اطلاعات مرتبط با کرونا با بچه های بزرگتر خود صحبت و بحث کنند. برای جواب دادن به آنها از گفتن این جمله که «این مسئله مربوط به بزرگترها است و شما آن را متوجه نمی شوید» خودداری کنید. سعی کنید که سؤالات کودکتان را پاسخ بدهید و در مورد موقعیت واقعی و راه حل های احتمالی (ممکن) با آنها صادق و صریح باشید.

۳. بازی کردن با کودک خود (با کودکان خود بازی کنید) این نکته مهم است که والدین در ایجاد یک نگرش خوش بینانه و اعتماد به نفس به

کودکان خود کمک کنند تا آنها بتوانند بر چالش های موجود و مشکلاتی که ممکن است در آینده با آنها روبرو بشوند غلبه کنند؛ که این هدف تنها از راه بازی کردن به دست می آید. بازی های کودک - والدین می تواند یک راه مؤثر برای تقویت رابطه بین کودک- والدین و همچنین راهی برای از بین بردن استرس و ایجاد انعطاف پذیری در کودکان باشد. والدین نباید اجازه بدهند کودکانشان با خودشان به تنهایی بازی کنند بلکه آنها هم باید در فعالیت های و بازی های آنها شرکت کنند. برای مثال، والدین می توانند به منظور کاهش استرس و اضطراب کودک خود، آنها را در فعالیت های فیزیکی و قصه خوانی مشارکت بدهند. همچنین بازی کردن می تواند به توانایی کودک در تنظیم هیجانات و احساساتش کمک کند. والدین می توانند با تشویق کردن کودکان به نقاشی کردن، انجام کارهای هنری و کاردستی آنها را در شناخت احساسات خود کمک کنند.

۴. اگر شما پدر هستید، بیشتر با کودکان باشید (بیشتر با کودکانتان وقت بگذرانید) پدر نقش حیاتی و اصلی در تربیت کودک خود دارد؛ و باید در هنگام شیوع کرونا وقت بیشتری را با کودکان خود سپری کند. مطالعات نشان می دهد که کودکانی که پدران آنها در فرزند پروری مشارکت بیشتری دارند، سازگاری اجتماعی و سلامت روانی بهتری را نشان می دهند. در طول این دوره، وظایف خانه داری از قبیل، آماده کردن غذا، تمیز کردن خانه از یک روز معمولی سخت تر خواهد بود. پدران بهتر است هرروز در انجام کارهای خانه شرکت کنند و در کنار آن با کودکان خود هم بازی کنند. کودکان از یک محیط شاد لذت می برند و از ارتباط با و کمک کردن به یکدیگر احساس قدرت می کنند.

۵. بها دادن به مشارکت کودکان (به مشارکت کودک خود بها بدهید) در طول این دوره چالش انگیز، والدین بایستی به کودک خود توجه بیشتری کنند. با فراهم کردن فرصت هایی برای کودکان از آنها بخواهید در انجام کارهای خانه شرکت کنند؛ و همچنین آنها را در بحث ها و تصمیم های خانه وارد کنید. کودکان می توانند روزانه در مورد کارهای روزمره و قوانین خانه با اعضای خانواده بحث کنند، فعالیت های خود را برنامه ریزی کنند و اوقات

فراغت خود را در خانه مدیریت کنند. به این ترتیب، کودکان احساس کنترل خواهند داشت که به آنها کمک خواهد کرد که بر احساس عدم اطمینان غلبه کنند. همچنین این یک فرصتی برای آنها است که مدیریت زمان را یاد بگیرند و مهارت‌های برنامه ریزی را بهبود ببخشند.

علاوه بر موارد بالا:

- جنبه های خوب و مثبت آن را هم ببیند مانند جانفشانی تیم درمان، کمک کردن مردم به یکدیگر، اهدای کمک های نقدی و غیره از تمرکز روی بخش های منفی تذکر اخبار مربوط مانند احتکار ماسک، نایاب شدن مواد ضد عفونی کننده خودداری کنید.
- سعی کنید شرایطی را فراهم کنید که اضطراب های جدید به کودک اضافه نشود و به خصوص برای کودکی که زمینه اضطراب دارد.
- در مورد امکان ابتلا به ویروس کودکان را آگاه کنید و اطلاعات ساده و صحیحی در مورد راه های جلوگیری از ابتلا به کودک بدهید که چه مشکلی به وجود آمده و چگونه باید از خود مراقبت کنیم روش درست شستشوی دستها شریک نشدن با دوستان و دیگران در نوشیدنی ها بهداشت وسایل شخصی را به او بیاموزید.
- رفتارها و عادت های مربوط به سلامت را به کودک آموزش دهید مثل داشتن زمان مناسب و مدت کافی برای خواب محافظت از خود در هوای سرد تغذیه مناسب.
- ورزش و فعالیت های فیزیکی به کاهش اضطراب کمک می کنند در منزل یا مکان های امن بیرون از خانه فعالیت هایی مانند پیاده روی یا دوچرخه سواری ترتیب دهید
- اگر می بینید که کودک مضطرب است به او اطمینان بدهید که هر کاری می توانید برای سلامت خانواده انجام می دهید.
- به کودک اطمینان دهید که پزشکان و کارشناسان سلامت آمده اند هر کمکی برای سلامت کودک و خانواده انجام دهند تا حال آنها بهتر شود.
- در زمان های سخت، کودکان به توجه و محبت بیشتری نیاز دارند،

- سعی کنید آنها را بیشتر نوازش کنید و با آنها بیشتر وقت بگذرانید.
- از خودتان مراقبت کنید از احساسات خود آگاه باشید، اگر دچار اضطراب و ترس شدید، در سازگاری با مسئله پیش آمده مشکل دارید، کمک حرفه‌ای دریافت کنید تا الگوی خوبی برای فرزندان‌تان باشید و با انتخاب روش سالم زندگی و دوری از الکل و مواد استرس خود را مدیریت کنید، وقتی شما استراحت کرده و آرام باشید بهتر می‌توانید با کودک ارتباط برقرار کنید و آمادگی بیشتری دارید تا اوضاع را مدیریت کنید
 - حضور والدین در کنار کودک می‌تواند استرس و اضطراب او را به میزان قابل توجهی کاهش دهد اگر مجبورید به دلیل بیماری خود از کودک دور باشید حضور یک بزرگسال آشنا از کودک مراقبت کند و به او آرامش دهد و تماس خود را طبق نظر پزشک به صورت حضوری یا از طریق تماس صوتی و تصویری حفظ کنید.
 - سعی کنید روال معمول خانواده حفظ شود و زمان‌های بیشتری را با هم سپری کنید سعی کنید با توجه به تعطیلی مدرسه زمانی را برای کلاس‌های آموزشی آنها اختصاص دهید.
 - در صورت لزوم از روانپزشک کودک و کارشناس سلامت روان برای درمان اضطراب کودک کمک بگیرید با انجام مشاوره تلفنی از حضور در مراکز درمانی و بیمارستانی بکاهید

بطور خلاصه برای آرامش بخشی به خانواده خود:

۱. زمان استفاده از کامپیوتر، گوشی و بازی های فردی را کمتر کنید.
۲. یادمان باشد چرا در خانه هستیم.
۳. درمورد هدف بزرگ و مشترک فرزندان صحبت کنیم.
۴. عیب جویی و سرزنش نکنیم.
۵. انتظارات و توقعات خود را کم کنید.
۶. از واکنش های تند و ادامه بحث های جنجالی بپرهیزیم.
۷. به شخصیت هم احترام بگذاریم.
۸. یاد روزهای گذشته را زنده کنیم و دوره می شبانه با فرزندان داشته باشیم.
۹. گوش شنوا داشته باشیم.
۱۰. بازار خاطره، داستان و بازی های گروهی را گرم کنید.
۱۱. با پدر و مادر و سایر اقوام تماس تصویری بگیرید.
۱۲. به جای تمرکز روی من، روی ما تمرکز کنیم.
۱۳. به خاطر چیزهای کوچک عصبانی نشویم و از توهین به هم اجتناب کنیم.
۱۴. درامور خانه به هم کمک کنیم ، یادمان باشد یک تیم هستیم.

آموزش خودمراقبتی به فرزندم

- کار مقابله را به یک تلاش تیمی تبدیل کنید: افرادی که سیستم ایمنی قوی تری دارند باید مسئولیت بیشتری را برای حفظ و مراقبت از افراد با سیستم ایمنی ضعیف تر به عهده بگیرند.
- شرایط پیش آمده برای والدین فرصتی هست که بر نکات ایمنی که همیشه متذکر می شدند، تاکید کنند: مسواک زدن، شستن دستها به شیوه درست، تغذیه سالم و غیره.
- نظافت، ضدعفونی کردن و هر کاری که انجام می دهید، همراه

با لبخند و با عادی سازی کارها، با شعر خواندن و حتی مسابقه برای تمیز کردن همراه باشد.

▪ نتیجه گیری خوبی که از این شرایط میشود داشت این است که با انجام مناسب رفتارهای خودمراقبتی، فرهنگ سازی این رفتارها را در کودکان نهادینه نموده و در آینده در صورت بروز چنین خطری، آنها می‌توانند بهتر و با استرس کمتری از خود مراقبت کنند.

▪ به نوجوانان اطلاعات صحیحی در مورد نحوه انتقال ویروسها ارائه داده و از آنها برای عبور موفقیت آمیز از این روزها کمک بخواهید و به طور عینی درخواستهای خود را به آنها بگویید.

▪ دلیل اقدامات احتیاطی ما مانند شستن دست ۲۰ ثانیه قبل از میان وعده ها و ناهار، عدم اشتراک غذا و ظروف، و موارد دیگر را توضیح دهید و بگویید که ما از افراد آسیب پذیر به این شکل محافظت می‌کنیم.

▪ چنانچه لازم است همراه با خرید مایحتاج منزل، تنقلاتی هم برای میان وعده کودکان تهیه و در خانه نگه دارید.

▪ نکته مهم این که از کرونا هیولا و غول برای کودکان نسازید که منجر به پیامدهای منفی فراوانی نظیر اضطراب، استرس، افسردگی و حتی شاید شب اداری در آنان شود.

▪ برای این کار نیاز است که پدر و مادر اول برای خودشان از کرونا غول نساخته باشند و به جای توجه به شایعات، واقعیات مربوط به این بیماری و شیوه‌های جلوگیری از آن را فرا گرفته باشند.

▪ شایعه و حدس و گمان می‌تواند اضطراب را برانگیزد. دسترسی به اطلاعات با کیفیت خوب در مورد ویروس می‌تواند به شما کمک کند احساس کنترل بیشتری داشته باشید.

▪ حتما و موکدا می‌گوییم که درخواست جهت ضدعفونی کردن و شستن دستها، زدن ماسک در صورت بیرون رفتن از منزل و رعایت نکات بهداشتی، با مهربانی و با لحن ملایم و البته جدی باشد. هرگونه پرخاش کلامی یا فیزیکی یا اجبار آنها به رعایت بهداشت بدون همراهی خودتان در این امر، ممکن است به پنهان کاری و استرس بیشتر آنها منجر شود.

▪ در ایام تعطیلی مدارس، برنامه ریزی روزانه منظم و انعطاف پذیری برای فعالیتهایشان در نظر بگیرید. وقت بیشتری را برای بازی با آنها صرف کنید.

▪ چنانچه علایم سرماخوردگی یا کسالتی را دارید، بدون نگران کردن فرزندتان، شرایط را برای او تصویر کنید و به او امیدواری دهید که به زودی همه چیز بهتر می شود. سعی کنید در اتاق جداگانه ای استراحت کنید و از همسر یا بستگان خود بخواهید از کودکان شما مراقبت کنند.

▪ در صورتیکه کودکان علایم بیماری را نشان می داد، با کنترل دریای پرتلاطم استرسی که تجربه می کنید، نکات بهداشتی مانند ماسک و دستکش را رعایت نموده و بدانید کودکان به دلیل قوی بودن سیستم ایمنی، احتمال بیشتری نسبت به شما برای بهبودی دارند و بعد از بهبودی همچنان به شما نیاز دارند، بنابراین در جریان مراقبت از کودک خود، خودتان را فراموش نکنید.

▪ **کرونا را از کودکان پنهان نکنید:** طوری رفتار نکنید که هیچ اتفاقی نیفتاده است، بلکه به زبان کودکانه و ساده با فرزندانتان در مورد آن حرف بزنید، نحوه شستن دستها، ماسک زدن و راههای پیشگیری دیگر را به آنان آموزش دهید.

▪ بهتر است در این کار برایشان الگو باشید و کارهایی مثل شستن دستها را در زمانهایی مشخص با هم انجام دهید.

▪ استفاده از بازی شیوه بسیار مناسبی برای این کار است و آموزش را همراه با بازی کنید.

▪ با لوازمی که قابلیت ضد عفونی شدن داشته باشند، با کودکان خود اسباب بازی بسازید. این کار هم برای سرگرمی، تمرین دست ورزی، افزایش خلاقیت در کودکان و هم از ایمنی مناسب برای کودکان برخوردار است.

▪ **حین اینکه استرس کرونا را جدی می گیرید، به برنامه های عادی زندگی تان در منزل هم برسید،** این شیوه برخورد شما، به کودک نشان می دهد که می توان با این شرایط به خوبی و به چه شیوه ای کنار آمده و سازگار شد.

- برای کودکان خردسال از قصه‌گویی برای آموزش بهره بگیرید.
- **برای کودکان، پاسخ آرام و مناسب را مدل‌سازی کنید:** به جای اینکه فقط عکس‌العمل نشان دهیم، والدین باید با فکر و برنامه‌ریزی با فرزندشان تأمل کنند. این به فرزند شما کمک می‌کند. شما به عنوان الگو، گام به گام به جلو می‌روید. خروجی این کار، این است که فرزند شما قادر خواهد بود در آینده این کار را به تنهایی انجام دهد.
- **صبور باشید:** ممکن است ناچار باشید برنامه سفری را که برای تعطیلات دیده بودید، کنسل کنید. به فرزندان خود بگویید که امسال خطر مسافرت ارزش رفتن را ندارد، اما راه دیگری را برای تفریح و لذت بردن از کنار هم بودن خانواده خود خواهید یافت.
- **اجازه بدهید احساسات شان را با شما در میان بگذارند.** تخلیه هیجانی کودکان، آنها را پذیرای شرایط به وجود آمده و همراهی بیشترشان می‌کند. اگر نگران هستند، به آنها بگویید که این احساس طبیعی هست و حق دارند. اما اگر بهداشت را رعایت کنند، استرس آنها کمتر می‌شود.

پیشگیری از آسیب‌های روانی احتمالی کودکان در آینده

این روزها که هر جایی صحبت از ویروس کروناست، والدین به احتمال زیاد به سلامت جسمانی فرزندانشان می‌اندیشند و از این رو سلامت روانی کودکان همچون موقعیت‌های بحرانی دیگر ممکن است مورد غفلت واقع شود. چنانچه بتوانیم در این شرایط به درستی با کودکان رفتار کنیم می‌توانیم از برخی آسیب‌های روانی احتمالی در آینده پیشگیری کنیم. برخی کودکان اضطراب‌هایی این چنین گزارش می‌دهند: "همه ما می‌میریم"، "هرکسی بیمار شود فوراً خواهد مرد"، "همه چیز آلوده است"، "افراد پیر می‌میرند. آیا پدر بزرگ هم می‌میرد؟" این روزها پیرامون ما افراد زیادی هستند که ماسک به صورت دارند و رسانه‌ها دائماً پرسنل درمانی با لباس‌های ویژه و گاه صحنه‌هایی از مرگ بیماران را نشان می‌دهند که می‌توانند هیجانات زیادی را در کودکان برانگیزند. به عنوان افراد بزرگسال، ابتدا باید اطمینان حاصل کنید که شما از اضطراب طبیعی خود آگاه هستید و در صورتی که این اضطراب برای

خود شما قابل مدیریت نیست، از افراد متخصص در این زمینه کمک بگیرید تا اضطراب افراطی خود را به کودکان انتقال ندهید.

حال به عنوان یک والد یا بزرگسال چه کارهایی می‌توانید انجام دهید:

۱. گوش دادن: بسیار مهم است که به دقت به فرزندتان گوش دهید تا متوجه شوید که آن‌ها در این روزها چه چیزهایی شنیده‌اند، درک کرده‌اند و چه سوالاتی در این زمینه دارند. گاهی اوقات دشوار است که بدانیم کودکان تا چه حد در معرض اطلاعات رسانه‌ها، مدارس و همسالانشان بوده‌اند. والدین برخی کودکان ممکن است خودشان جزو کادر درمانی بیمارستان‌ها باشند که در این روزها بیش از دیگران درگیر هستند و خود نیازمند حمایت‌های روانی هستند. همان‌طور که می‌دانیم کودکان اطلاعات را بسته به سن‌شان به صورت متفاوتی درک می‌کنند. برای مثال، خردسالان اغلب در مورد آن‌چه درک نمی‌کنند تفکر جادویی دارند و بنابراین چنانچه شکاف اطلاعات داشته باشند، آن‌ها را با اطلاعات نادرستی پر می‌کنند. زمان آرامی برای صحبت کردن با بچه‌ها و گوش کردن به آن‌ها اختصاص دهید. به طور کلی هر چه سن کودکان پایین‌تر باشد بیش از حرف زدن، به شنیده شدن احتیاج دارند.

۲. الگویی آرام و سنجیده باشید: احتمالاً شما هم تجربه تکان‌های شدید به هنگام پرواز را داشته‌اید. کادر پرواز در چنین حالتی با اطمینان به شما این پیام را می‌دهند که "نگران تکان‌های ناگهانی هواپیما نباشید، لطفاً کمربندهایتان را ببندید، این لرزش به زودی برطرف خواهد شد." اگر صدای خلبان ترسیده، لرزان یا نامطمئن باشد، شما نیز خواهید ترسید. فرزندانتان به شما نگاه می‌کنند و دنبال سرنخ‌هایی هستند تا ببینند چگونه به موقعیت‌های مرتبط با ویروس کرونا واکنش نشان می‌دهید. زمانی را به فکر کردن در این مورد اختصاص دهید که با اعمال و رفتارشان چه پیام‌هایی را به کودکان منتقل می‌کنید. رعایت منطقی احتیاط‌های بهداشتی و انجام آن‌ها با اطمینان خاطر در طی روز، بهترین رویکرد خواهد بود.

۳. به کودکان اطلاعات مناسب ارائه دهید، اما نه اطمینان بخشی افراطی: از آن‌جا که شما فرزند خود را می‌شناسید و از ویژگی‌های او آگاه

هستید، ابتدا از خود این سوال را بپرسید که آیا دادن اطلاعات بیشتر برای مقابله بهتر به او کمک می‌کند یا او را مضطرب‌تر می‌کند؟ زمانی که شما درک قطعی از آنچه فرزندان گفته به دست آوردید، شما می‌خواهید اطلاعات درست به او بدهید و اطلاعات غلط را اصلاح کنید. این کار باید به صورتی مناسب، صادقانه و شفاف صورت گیرد. برای این کار والدین باید اطلاعات دقیقی داشته باشند. وب سایت سازمان بهداشت جهانی، مناسب‌ترین محل برای کسب اطلاعات است (در ایران نیز اطلاعات این سایت ترجمه شده و در اختیار افراد قرار گرفته است). برخی از واقعیت‌هایی که شما ممکن است بخواهید به اشتراک بگذارید عبارتند از این‌که: ما هر کاری لازم باشد انجام می‌دهیم تا سالم بمانیم. ما می‌توانیم با استفاده از عادات بهداشتی مناسب مثل شستن دست‌ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه از خودمان محافظت کنیم. (یا چگونگی عطسه و سرفه). البته بچه‌ها خیلی کم به این ویروس مبتلا می‌شوند اما همگی باید بهداشت را رعایت کنیم. دکترها و دانشمندان و بزرگسالان زیادی هستند که تلاش می‌کنند تا این ویروس را بیشتر بشناسند و به پیشگیری و درمان کمک کنند. چنان‌چه با سوالی از سوی فرزندان مواجه شدید که آن را نمی‌دانید، خجالت نکشید و بگویید "من نمی‌دانم". دادن اطلاعات به معنی اطمینان‌بخشی نیست. کل دنیا نامطمئن است. به عنوان والدین، ما نمی‌توانیم تضمین کنیم که هیچ چیز بدی، از جمله بیمار شدن اتفاق نخواهد افتاد. (برخی کودکان به والدینشان نگاه می‌کنند تا با قطعیت به آن‌ها بگویند که اتفاق نخواهد افتاد و البته هیچ‌کدام از ما نمی‌توانیم با قطعیت صحبت کنیم). اگر کودک شما سوالی را به دفعات زیاد تکرار می‌کند، در این صورت به دنبال اطلاعات نیست بلکه به دنبال اطمینان جویی است.

۴. به اضطراب نشان دهید که رئیس کیست: اگر به نظر می‌رسد که فرزندان دائماً به دنبال اطمینان‌جویی در مورد ویروس کروناست، باید چه کاری انجام دهید؟ آن را تصدیق کنید و با احساسات فرزندان همدلی کنید. "من فهمیدم که تو خیلی ترسیدی." قدم بعدی این است که این سوال‌های تکراری را نام‌گذاری کنید و به جای اطمینان‌بخشی، به کودکان مهارت‌های مقابله‌ای فعال برای مواجهه با اضطراب و نگرانی آموزش دهید. برای مثال، به فرزندان کمک کنید تا از خودش سوالاتی بپرسد که اضطراب

و افکار ناکارآمد را به چالش می‌کشد و افکار کمک کننده و واقع بینانه‌تری را جایگزین سازد. برای مثال از فرزندان بپرسید: "حالا چه واقعیت‌هایی را می‌دانی؟" و "این چیزی که در موردش نگران هستی، چه طور قرار است اتفاق بیافتد؟". چنانچه نگرانی فرزند شما تاثیر جدی بر سلامت روانی او گذاشته (از قبیل اختلال در خواب و یا عملکرد تحصیلی) بهتر است از یک متخصص کمک بگیرید.

۵. از هیجانات خود آگاه باشید. در برخی کشورها مانند چین و ایتالیا که تجربه قرنطینه اجباری در برخی شهرها دارند، افراد تلاش می‌کنند تا با روش‌های خلاقانه‌ای، این دوره را پشت سر بگذارند. در برخی کشورها نیز افراد خودشان قرنطینه خانگی نسبی دارند و تا حد امکان از بیرون رفتن اجتناب می‌کنند. چنانچه شغل شما به گونه‌ای است که همزمان با مدرسه فرزندان تعطیل است، گذراندن ساعات طولانی در کنار یکدیگر برای هردو طرف دشوار خواهد بود. در موقعیت فعلی احتمالا شما نمی‌توانید فعالیت‌های معمول خود از قبیل مسافرت رفتن، کلاس آموزشی یا باشگاه رفتن، خرید کردن یا ... داشته باشید. احساس می‌کنید گیر افتاده‌اید و در موارد شدید ممکن است اشخاصی که از قبل مستعد هستند، حالات پانیک را تجربه کنند. خردسالان می‌خواهند برای بازی به پارک یا شهر بازی بروند و بهانه می‌گیرند. در مورد کودکان کم سن و سال می‌توانید با سرگرمی‌های مختلف از جمله کتاب خواندن، تماشای کارتون، نقاشی (حتی اگر بخواهند در مورد ویروس کرونا) و فعالیت‌هایی از این قبیل وارد عمل شوید. در مورد نوجوانان موضوع هویت و حریم خصوصی از اهمیت بیش‌تری برخوردار است. آن‌ها به احتمال زیاد از اینکه ساعات زیادی را با والدین خود می‌گذرانند خسته و عصبانی خواهند بود. قدر مسلم شما نیز به عنوان والد در چنین شرایطی، ممکن است در کنار نگرانی برای سلامتی خانواده، احساس خستگی، کلافگی، فشار و خشم زیادی را تجربه کنید. باید بدانید که این احساسات طبیعی بوده و حاصل شرایط فعلی است. در طی روز ساعاتی را به خود اختصاص دهید و برای کاهش تنش خود و فرزندان به ویژه نوجوانان، به حریم شخصی توجه ویژه‌ای داشته باشید. اجازه دهید در کنار فعالیت‌های مشترک، هر عضو خانواده زمانی را با خود تنها باشد. این زمان گاهی می‌تواند فرصت مناسبی برای تفکر و رشد روانی باشد. ممکن

است افراد و به خصوص نوجوانان بخواهند زمان بیش‌تری را با دوستانشان چت کنند و این به دلیل آن است که نمی‌خواهند احساس کنند از بقیه دنیا قطع شده‌اند و با خشم و اضطراب ناشی از محدود شدن مقابله می‌کنند.

۶. در این دوره روحیه خود را حفظ کنید. تا حد ممکن به کارهای روزمره معمولی ادامه دهید. با دوستان و آشنایان به صورت آنلاین در تماس باشید. می‌توانید در منزل حرکات ورزشی ساده انجام دهید. ممکن است شغل شما به شدت تحت تاثیر این بیماری قرار گرفته باشد و دغدغه‌های مالی داشته باشید، سعی کنید در این مورد با افراد بزرگسال صحبت کنید و اضطراب آن را به فرزندان منتقل نکنید و بدانید که این شرایط موقتی است. گرچه رفت و آمدهای ما محدود شده است اما مرزهای روان ما بسته نیست. محدودیت فیزیکی، محدودیت ذهنی و خلاقیت ما نیست. آگاهی از احساسات و هیجانات خود اولویت زیادی دارد. یار همدیگر باشیم تا بتوانیم این شرایط را پشت سر بگذاریم.

بطور خلاصه:

ممکن است کودکان درمواقع بحرانی واکنش های هیجانی شدیدی داشته باشند. واکنش های مانند: غمگینی، عصبانیت و پرخاشگری، افسردگی، ترس بی جا و نگرانی، لجبازی یا یکدندگی و اختلال در خواب. در روزهای بحرانی با رفتار درست از کودکان مراقبت کنیم. رفتارهایی مثل: بغل کردن و محبت، گوش کردن به کودک و اجازه ی صحبت دادن، کتاب خواندن، گوش دادن به موسیقی و ورزش کردن. پیشنهادهاتی که در ادامه می آید نیز می توانند مفید باشند:

- کودکان به استرس و فشارهای روانی واکنش های متفاوتی نشان می دهند مانند چسبیدن بیشتر به والدین، اضطراب، بازگشتن به بعضی از رفتارهای سنین پایین تر مثل شیوع مجدد شب ادراری، خشم یا آشفتگی
- توجه کنید در این شرایط به واکنش های کودکان با همدلی و حمایت گرانه پاسخ دهید.
- به نگرانی های آنها گوش دهید و محبت و توجه بیشتری به آنها ابراز کنید.
- کودکان در زمان بحران نیاز به محبت و توجه بیشتری از جانب بزرگسالان دارند.
- وقت و توجه مورد نیاز را به آنها اختصاص بدهید.
- به آنان اطمینان خاطر بدهید فرصت های برای در کنار هم بودن و بازی با آنها را فراهم خواهید کرد.
- سعی کنید کودکان را با والدین و خانواده آنها نگهداری کنید از جدا کردن کودکان از والدین یا مراقبان تاحد امکان خودداری کنید.
- اگر جدایی اتفاق افتاد از تماس منظم تلفنی اطمینان حاصل کنید و به او اطمینان دهید که آنها حضور دارند. تاجایی که ممکن است برنامه منظم روزانه را حفظ کنید یا کمک کنید برنامه جدید در محیط جدید مانند درس و مدرسه و بازی ایمن و راحت اجرا شود.
- در مورد اتفاق های پیش آمده با ذکر مثال به کودکان توضیح دهید ، البته توجه داشته باشید گفتن حقایق مناسب با سن کودک باشد.
- از گفتن تعداد مرگ و میر مبتلایان خودداری کنید.
- موضوع تمرکز و صحبت خود را بر بیماری و اتفاقی که در حال وقوع است، بگذارید.
- در مورد چگونگی خطر ابتلا به بیماری کرونا و راه های پیشگیری و مراقبت با آنها صحبت کنید

آیا من به فرزندم استرس می‌دهم؟

کودکان ممکن است با توجه به سن خود واکنش‌های متفاوتی داشته باشند و دنبال مقصر بگردند یا بزرگ‌نمایی کنند یا خطرات را انکار کنند. در شرایط پر استرس ممکن است به والدین بچسبند، گوشه‌گیر، مضطرب، بیقرار یا عصبانی شوند در این شرایط با کودکان مدارا کنید. در شرایط بحرانی اول بایستی استرس خودتان را مدیریت کنید، تلاش کنید بر ترس‌های خود مسلط باشید، لزومی ندارد نگرانی خود را از کودک پنهان کنید. اگر متوجه استرس شما شد دلیل نگرانی و استرس خود را به زبان ساده با او در میان بگذارید از کودک بپرسید چه چیزهایی او را نگران می‌کند؟

▪ کودک را تشویق کنید در مورد اتفاق‌ها و ترس‌های خود صحبت کند و گوش کنید و به او بگویید تجربه ترس در این شرایط طبیعی است.

▪ به کودکان با زبان ساده و قابل فهم، اطلاعات درست بدهید از کلماتی استفاده کنید که اهمیت موضوع را نشان می‌دهند. ترس و وحشت ایجاد نکنید (مثلاً: بگویید بیماری شبیه سرماخوردگی، بعضی افراد بیماری شدیدتری می‌گیرند، لازم است که مراقبت کنیم) کودکان را نترسانیم و نگوییم که اوضاع خطرناک یا وحشتناک است و امکان دارد همه ما بمیریم.

▪ هرچه سن کودک کمتر باشد به اطمینان بخشی و آرامش بیشتری نیاز دارد. بگویید در کنار آنها هستید و حمایت می‌کنید و اگر بیمار شوید پزشکان و پرستاران به شما کمک می‌کنند.

▪ راه‌های پیشگیری از بیماری را متناسب با سن کودک یاد بدهید مثلاً نحوه شستن دست را از طریق بازی آموزش دهید.

▪ اخبار را در حضور کودکان دنبال نکنید مواجهه کودک با صحنه‌های دلخراش را محدود کنید، لازم نیست آمار مرگ و میر ناشی از کرونا را به او بدهید.

▪ متناسب با سن کودک، راه‌های کاهش اضطراب را به او یاد بدهید (مثلاً تنفس آهسته و عمیق را با مثال پر و خالی شدن بادکنک یا مثل عروسک پارچه‌ای خودش را شل می‌کند یا به موسیقی آرام گوش دهند

یا بازی کنند).

- نظم برنامه های روزمره کودک مانند تغذیه، خواب و بازی را حفظ کنید. بازی باعث منحرف شدن توجه کودک از استرس می شود و به آرامش می رسد.
- اگر کودک بستری شد، تاحد امکان در کنار او بمانید.
- اگر یکی از نزدیکان به دلیل بیماری بستری شد با اطمینان بخشی به کودک بگویید که حالش خوب نیست باید در بیمارستان باشد تا دکترها به او کمک کنند تا بهتر شود.
- در این شرایط با او تماس تلفنی، ویدیویی داشته باشید و اطمینان دهید همه چیز مرتب است.
- بیشتر کودکان با شرایط کنار می آیند ولی ممکن است استرس، اضطراب و اجتناب کودک زیاد شود که از متخصص سلامت روان کمک بگیرید.

مدیریت استرس کودکان خردسال

کودکان نیز مانند بزرگترها احساس های خوشایند و ناخوشایند مختلفی را تجربه می کنند اما بسته به سن و توانایی های شناختی و کلامی خود میزان متفاوتی از این هیجان ها را بروز می دهند برخی از کودکان از قدرت بالایی برای بیان احساس ها و فکر های خود برخوردارند بنابراین اطرافیان را از دنیای درونی خویش آگاه می کنند در زمان نیاز از آنها کمک می گیرند ولی کودکان بسیاری از توانایی به کلام آوردن احساس هایشان را ندارند و تنها از طریق رفتار و برخورد آنها می توان دریافت که در دلشان چه می گذرد و به چه می اندیشند در این روزهای اخیر که ترس از بیماری به دنیای کودکان کشیده شده لازم است والدین آگاهی خود را از واکنش های هیجانی و رفتاری کودکان به بروز این بیماری افزایش دهند تا درک و تسلط بیشتری نسبت به احساس هایشان داشته باشد. نشانه های اضطراب در کودکان عبارتند از:

- اضطراب در کودکان می تواند به شکل علائم جسمی تظاهر پیدا کند

برخی از این علائم برای کودک و خانواده‌ی مضطرب تداعی کننده ابتلا به ویروس کرونا می باشد مانند کم آوردن نفس، دل درد، حالت تهوع یا استفراغ سردرد و غیره... همچنین در کودکان می تواند به صورت رفتاری خود را نشان بدهد مانند چسبندگی به والدین و بزرگترها، گریه و بیقراری لجبازی و پرخاشگری و بی خوابی و رویاهای بد نیز در کودکی که اضطراب دارد ممکن است و دیده شود.

▪ در برخی از کودکان به شکل شدیدتری تجربه می شود و به عواملی مانند سرشت و ویژگی های ذاتی کودکان، وضعیت سلامت روان و آسیب پذیری آنان، تجربه های پیشین، قرارگرفتن در معرض رویدادهای دشوار و استرس‌زا مانند دوری از والدین، مهاجرت، زلزله و سیل و غیره... محیط خانواده و الگوپردازی از رفتار والدین و همچنین شرایط اجتماعی استرس ناشی از حوادث و اتفاق های ناگوار بستگی دارد که می تواند منجر به آسیب شدید تری در کودکان در مقایسه با بزرگسالان شود زیرا کودکان آگاهی و درک کمتری دارند، چون تسلط کمتری بر اوضاع حس می کنند و تجربه های کمتری دارند.

راهکارهای پیشنهادی جهت مدیریت نگرانی کودکان عبارتند از:

(۱) یکی از بهترین کارهایی که والدین و سایر بزرگترهایی که با کودکان نگران سر و کار دارند می توانند انجام دهند به دست آوردن اطلاعات است. اول بفهمید درک آنها از شرایط در چه حدی است، درباره موضوع چه می دانند، چه شنیده اند، چه فکر می کنند و اگر اطلاعاتی که به دست آورده اند غلط است آنها را اصلاح کنید. برای نمونه با یک کودک ۸ ساله می توان این طور صحبت کرد:

خب عزیزم اول به من بگو در مورد کرونا چی شنیدی؟ به نظرت این بیماری چیه؟

- آهان ... چقدر خوبه که تو دنبال این هستی که راجع به چیزهایی که شنیدی، بیشتر بفهمی . -

یادته پارسال قبل از جشن تولدت سرما خورده بوری، چند روز مدرسه نرفتی و تو خونه موندی تا استراحت کنی، تب داشتی، سرفه می کردی و گلویت درد می کرد؟

- درسته آفرین! در واقع ویروس سرماخوردگی باعث شده بود مریض بشی ... این ویروس هم شبیه ویروس سرماخوردگی هست ... اما یک فرق هایی داره و

(۲) اگر کودکان نگراند یا سؤال دارند، متناسب با سن و سطح شناخت و درک آنها حرف بزنید. صحبت کردن با کودکان راجع به واقعه ای که رخ داده می تواند ترس آنها را کاهش دهد و باعث شود که آنها حس وحشت و ترس خود را به تنهایی بر دوش نکشند.

برای نمونه بگویید:

- فکر کنم تو از این نگرانی که وقتی من سر کار میرم یه موقع کرونا بگیرم، درسته؟ .

- خوب من هم مثل تو مواظب کرونا هستم. برای همین هم سعی می کنم هم تو اداره و هم تو خونه حسابی بهداشت را رعایت کنم

- خودت هم می بینی که تا از سر کار بر می گردم با اینکه خیلی دلم برات تنگ شده و دوست دارم بیای تو بغلم و بوست کنم، اصلا بهت نزدیک نمی شم و اول میروم تو دستشویی

(۳) به آنها فرصت دهید و تشویقشان کنید تا راجع به نگرانی ها و احساس هایشان حرف بزنند و سؤال هایشان را بپرسند، چه در مورد کرونا و چه راجع به موارد غیر مرتبط با آن. این فرصت خوبی است که محتوای ذهنی کودک، برداشتها و احساس هایش آشکار شود.

برای نمونه بگویید: - می خواهی کمی با هم حرف بزنیم؟ احساس می کنم کمی ترسیدی! برام بگو نگران چی هستی؟

(۴) به یاد داشته باشید که انسان ها و از جمله کودکان ممکن است هر نوع احساسی را با هر نوع شدتی تجربه کنند، بنابراین کودک را به خاطر

داشتن یک احساس خاص و رفتار ناشی از آن سرزنش نکنید.

برای نمونه بگویید: برو تو آینه نگاه کن! بین وقتی گریه می‌کنی صورتت چقدر زشت می‌شه، مثل بچه کوچولوها می‌ترسی! .. زشته! .. تو دیگه مرد شدی، بزرگ شدی

بلکه بگویید: وای پسر کوچولوی من نگرانی مریض بشی؟ ولی من دیدم که دستها تو خیلی خوب شستی ... این یعنی ویروس‌ها را کشتی! هورا!

(۵) سعی کنید در دسترس کودک باشید. زمانی که او سراغ شما می‌آید تا حرف بزند و احساسش را بگوید با صبر و حوصله گوش دهید.

برای نمونه بگویید: بله ... بله ... الان میز را جمع می‌کنم میام ببینم دخترم چی می‌خواهد برام تعریف کنه! در خدمتم قربان!

(۶) کودکان معمولاً برای جلب کمک و اطمینان بخشی، یا کسب اطلاعات و آگاهی به طرف بزرگ‌ترها می‌روند. مواظب صحبت‌های اطرافیان باشید و اطلاعات نادرست را تصحیح کنید.

برای نمونه وقتی کسی اطلاعات نادرستی به فرزندان می‌دهد بگویید: فکر کنم او درست متوجه نشده ... خیلی‌ها این ویروس را می‌گیرند ولی با استراحت و خوردن دارو و غذاهای مقوی خوب میشوند یک سری هم که حالشون بیشتر بد میشه باید تو بیمارستان بستری باشن تا دکترها اونهارو زود به زود ببینند و بهشون کمک کنند ...

(۷) بیشتر از آنچه کودک نیاز دارد و جستجو می‌کند، به او اطلاعات ندهید. برای نمونه لازم نیست بگویید: کرونا تا حالا صد نفر را کشته! تو اخبار گفت که تا حالا توی نود تا کشور گزارش شده و ...

(۸) در مطرح کردن اطلاعاتی که درست اما بسیار دردناک و ناراحت‌کننده است، محتاط باشید. لزومی ندارد حقایق تلخ و عریان را برای کودکان بازگو کنید. به طور مثال گفتن اینکه: پدر بزرگ فلانی در بیمارستان فوت شده، چون جنازه اش عفونی بوده اجازه ندادند مثل بقیه خاکش کنند. انگار دو سه روز آخر حالش خیلی بد بوده ... بیچاره اصلاً نمی‌توانسته نفس بکشد ...

چه کمکی به کودک می کند؟ غیر از اینکه احساس رعب، وحشت و ناتوانی ویران کننده ای را در او به وجود آورد و فکر کند اوضاع به شدت خراب است و هیچ کس نمی تواند کاری بکند.

(۹) از بازگو کردن تکراری اخبار منفی و ناراحت کننده در جمع های خانوادگی خودداری کنید.

(۱۰) کمک کنید تا کودکان در هر شرایط ناگواری، جنبه های خوب و مثبت آن را هم ببینند مانند جانفشانی تیم درمان، کمک کردن مردم به یکدیگر، اهدای کمک های نقدی، همکاری سازمانها و نهادهای و ... از تمرکز روی بخش های منفی شرایط پیش آمده و ذکر اخبار مربوطه مانند احتکار ماسک و نایاب شدن مواد ضد عفونی کننده و ... خودداری کنید.

برای نمونه بگویید: کلی تو شرکت همکارها پول جمع کردند برای خرید ماسک و ژل بهداشتی که بین مردم پخش کنند، خیلی حس خوبی بود! همه خوشحال بودند دارند کمک می کنند.

(۱۱) سعی کنید شرایطی را فراهم کنید که استرس های جدید به کودک اضافه نشود به خصوص برای کودکی که زمینه اضطراب دارد. به هر حال والدین نیز بنا به دلایل اقتصادی، شغلی و ... تحت فشارند و ممکن است مسائل مالی، گرانی اجناس، افزایش قیمت دلار، اتفاق های بد و ناگوار ... را جلوی کودک مطرح کنند و باری بر دوش کودک مضطرب بگذارند. کودکان مضطرب فراتر از آنچه سنشان اقتضا می کند درگیر مسائل اطرافیان می شوند (مثلا نگران تمام شدن پول والدین یا گیر نیاوردن ماده ضد عفونی کننده هستند) بی آنکه از توانایی شناختی کافی برای مدیریت اضطراب برخوردار باشند.

برای نمونه بگویید: آرایشگاه خیلی خلوت شده، مردم خیلی خوب رعایت می کنند، وقتی کار واجب ندارند از خونه بیرون نمی آن، ما هم مشتری کمتر داریم و کمتر خسته می شیم، خوبه بدنمون در برابر ویروس قوی تر می شه، همه امیدوارند زودتر این بیماری جمع بشه و اوضاع روبراه بشه.

(۱۲) در مورد امکان ابتلا به ویروس کودکان را آگاه کنید و اطلاعات ساده

و صحیحی در مورد راههای جلوگیری از ابتلا به کودک بدهید. توضیح دهید که چه مشکلی پیش آمده و چگونه باید از خود مراقبت کنیم. روش درست شستشوی دست، شریک نشدن با دوستان و دیگران در نوشیدنیها، بهداشت وسایل شخصی مانند لیوان، ظرف غذا، حوله و ... را به او بیاموزید یا یادآور شوید و در انجام این رفتارها کودک را همراهی و نظارت کنید.

برای نمونه بگویید: خوب حالا دست هایت رو که خشک کردی سطل زباله را باید با پا باز کنی و دستمال را بندازی داخلش ... آفرین عزیزم ... تموم شه!

(۱۳) رفتارها و عاداتهای مربوط به سلامت را به کودک آموزش دهید مثل داشتن زمان مناسب و مدت کافی برای خواب، محافظت از خود در هوای سرد، تغذیه مناسب با تعطیل شدن مدرسه ها برنامه های معمول بسیاری از خانواده ها و کودکانشان به هم می ریزد و به ویژه خواب آنها به دیر وقت می افتد.

درست است که مدرسه تعطیل و لازم نیست صبح خیلی زود باشیم، اما اگه شب خیلی دیر بخوابیم صبح کسل بیدار می شیم و به برنامه هامون نمی رسیم، بدنمون هم تنبل می شه. باید خوب بخوابیم تا قوی باشیم و ویروس ها رو شکست بدیم.

(۱۴) ورزش و فعالیت های فیزیکی به کاهش اضطراب کمک می کند. می توانید در منزل یا مکان های امن بیرون از خانه مثل فضاهای باز، فعالیت هایی مانند پیاده روی با دوچرخه سواری ترتیب بدهید.

(۱۵) اگر می بینید که کودک مضطرب است به او اطمینان بدهید که هر کاری می توانید برای سلامت خانواده انجام می دهید.

عزیزم من همه جا را ضد عفونی کردم ... همه جا تمیزه! .. بیرون رفتن مون هم که فعلا کنسله! در نتیجه ویروس نمی تونه وارد خونه مون بشه.

(۱۶) به کودک اطمینان دهید که پزشکان و کارشناسان سلامت آماده اند هر کمکی برای سلامت کودک و خانواده انجام دهند تا حال آنها بهتر شود.

اگه مشکلی داشتیم، میریم پیش خانم دکتر، اون مارو معاینه می کنه

و میگه، چکار کنیم، لازم باشه بهمون دارو میده. فعلا باید مراقب باشیم که بهداشت را رعایت کنیم، باید عادت کنیم که دست به چشم و بینی و دهان خودمون نزنیم.

(۱۷) در زمان های سخت کودکان به توجه و محبت بیشتری نیاز دارند، سعی کنید آنها را بیشتر نوازش کنید و با آنها بیشتر وقت بگذرانید.

(۱۸) از خودتان مراقبت کنید. از احساسات خود آگاه باشید و اگر دچار اضطراب، ترس های شدید، مشکل خواب، و ... هستید و در سازگاری با مسئله پیش آمده مشکل دارید، حتما کمک حرفه ای دریافت کنید.

(۱۹) مثال و الگوی خوبی برای فرزندان باشید. با انتخاب روش سالم زندگی مثل خوردن غذاهای سالم، ورزش کردن مرتب، خواب منظم، و دوری از الکل و مواد، استرس خود را مدیریت کنید. این نکته موضوعی مهم و حیاتی برای والدین و مراقبین است. وقتی شما استراحت کرده و آرام باشید، بهتر می توانید با کودک ارتباط برقرار کنید و آمادگی بیشتری دارید تا اوضاع را مدیریت کنید.

(۲۰) حضور والدین در کنار کودک می تواند استرس و اضطراب او را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. اگر مجبورید به دلیل بیماری خود از کودک دور باشید حضور یک بزرگسال آشنا که از کودک مراقبت کند می تواند به او آرامش دهد. چنانچه کودک به دلیل بیماری باید از شما دور و یا بستری باشد تماس خود را با او طبق نظر پزشک به صورت حضوری یا از طریق تماس صوتی و تصویری حفظ کنید.

(۲۱) سعی کنید روال معمول خانواده حفظ شود و زمان های بیشتری را با هم سپری کنید. با کمک کودک یک شام مخصوص درست کنید یا بازی های متناسب با سن که برایش سرگرم کننده اند انجام دهید (اسم فامیل، جدول حیوانات، نقطه چین، شطرنج، منچ، عمو پولدار، انجام پانتومیم). تماشای فیلم هایی با مضمون خانوادگی و طنز نیز می تواند در این مواقع به شما و کودک کمک کند تا زمان را با استرس کمتر و در کنار هم بگذرانید، انجام این فعالیت ها همچنین فرصتی است تا کودکان مدت بیشتری از فضای

مجازی دور باشند.

(۲۲) با توجه به تعطیلی مدرسه و کلاس‌های آموزشی سعی کنید زمان‌هایی را هم به درس اختصاص دهید و از آموزش غافل نشوید. به این نکته توجه کنید که توجه و تمرکز کودک مضطرب ممکن است مختل باشد و یا علائم اضطراب مانند بیقراری مانع از کیفیت مناسب آموزش شود. در مورد آموزش کودک را تحت فشار قرار ندهید.

(۲۳) با کمک کودک برای فعالیت‌های روزانه و آموزشی اش برنامه‌ای بنویسید و او را تشویق کنید تا آن را پیگیری کند.

(۲۴) در صورت لزوم از روانپزشک کودک و کارشناسان سلامت روان برای درمان اضطراب کودک کمک بگیرید. با انجام مشاوره تلفنی از حضور در مراکز درمانی و بیمارستانی بکاهید.

(۲۵) اطلاعات درست را از سایت‌ها و منابع معتبر به دست آورید و سایر منابع اطلاعاتی را هم برای خود و هم برای کودک محدود کنید. به پیام‌های برگرفته از سایت‌های غیر رسمی و غیر معتبر توجه نکنید و هر لحظه سراغ اینترنت و فضای مجازی نروید.

چند راهکار اضافه برای کمک به کودکان

با کودکان در مورد شرایط کرونا و ویروس صحبت کنید و سعی کنید با زبان کودکانه و با توجه به سن کودک شرایط موجود را توضیح دهید تا برای آنها قابل فهم و درک باشد. همچنین به یاد داشته باشید که بروز واکنشهای استرس‌زا در شرایط بحران، طبیعی و قابل کنترل است و خطر جدی کودکان را تهدید نمی‌کند.

* ممکن است کودکان در اثر استرس و یا نگرانی بیش از حد دچار علائمی مانند: حالت تهوع، استفراغ، اسهال، گریه کردن، بی‌قراری، پرخاشگری، کاهش اشتها و یا اختلال خواب می‌شوند. در صورتی که این علائم ناشی از استرس باشد، طبیعی است و با کاهش استرس این نشانه‌ها هم کم می‌شود. ولی در

صورت تکرار و طولانی شدن این علایم بیش از دو یا سه روز حتماً با پزشک مشورت کنید.

* به کودکان بگویید طبیعی است که استرس داشته باشند و نگران خود یا نزدیکان باشند.

* آنها را تشویق کنید نگرانیهایشان را با شما در میان بگذارند و در صورتی که استرس زیادی داشتند از روانپزشک یا روانشناس کمک بگیرید.

* در این شرایط کمی سطح انتظارات خود را نسبت به انجام به موقع تکالیف درسی تعدیل کنید.

* در این گونه مواقع بهتر است تا حد امکان در مورد کمیت و کیفیت عملکرد کودکان و دانش آموزان آسان بگیرید برای مثال اگر در فصل امتحانات هستند و نگران نتیجه هستند، به آنها اطمینان بدهید که اولیا مدرسه حتماً خودشان برای این شرایط فکری خواهند کرد و یا فرصت جبران خواهند داد.

* کودکان در شرایط بحران و پس از وقوع حوادث ناگوار بیش از هر زمان دیگری نیاز به بازی و تفریح دارند. سعی کنید برنامه های سرگرمی و بازی کودکان را در منزل بیشتر کنید.

* نظم برنامه های روزمره کودک مانند خوابیدن، غذا خوردن و بازی کردن را تا حد ممکن حفظ کنید.

* تا حد امکان کودکان خود را در جریان جزییات اخبار کرونا و ویروس قرار ندهید.

* برای کودکان توضیح دهید که بیماری کرونا ویروس شبیه سرماخوردگی و آنفولانزا می باشد که آنها قبلاً مبتلا شده اند و نوابستگی از این بیماری وحشت کنند، و در صورت ترس از این بیماری آنها را تشویق کنید درباره آن و نگرانی هایشان صحبت کنند.

* اطلاعات درست و صحیح را برای امور پیشگیرانه در برابر بیماری کرونا ویروس در اختیار کودکان خود قرار دهید. به عنوان مثال: (شویه شستشوی صحیح دست ها، ماسک زدن صحیح، عدم تماس دست با دهان، بینی و چشم ها و غیره).

* اگر کودکان نگران ابتلای والدین، پدر بزرگ و مادر بزرگ، خواهران و برادران و عزیزانشان به بیماری کرونا ویروس بودند، به آنها اطمینان دهید که آنها امور پیشگیرانه را درست انجام می دهند بنابراین درصد ابتلا به بیماری بسیار پایین خواهد بود.

* افزایش برنامه های خانوادگی برای لذت بردن از لحظات با هم بودن، به طور مثال: (درست کردن کیک، درست کردن غذا، پختن نان و شیرینی، جشن تولد، برگزاری جشن های خانوادگی و...)

* از تکنیکهای آرامش بخشی برای کاهش استرس کودکان استفاده کنید. به عنوان مثال: (آرام سازی عضلانی، تمرین تنفس عمیق، تمرین تجسم خاطرات لذت بخش، نقاشی کردن، داستان پردازی، بازی کردن نمایش و...)

نکته: به یاد داشته باشیم والدین / مراقبان در چگونگی مدیریت استرس کودکان نقش بسیار مهمی را دارند. شیوه برخورد آنها در شرایط استراس زا و چگونگی واکنش آنها به استرس های ناشی از بحران کرونا ویروس می تواند به عنوان الگوی رفتاری کودکان مورد استفاده قرار گیرد.

مدیریت استرس کودک اوتیستیک

توصیه هایی برای والدین از آنجا که پیش بینی وضعیت در آینده دشوار است و نمی دانیم این شرایط تا کی ادامه خواهد داشت باید خود را برای مدیریت دراز مدت این شرایط و بهتر گذراندن این اوقات آماده سازیم.

- حتما با کودک ارتباط مناسب برقرار کنید و به او در مورد مراقبت های لازم در برابر ویروس کرونا متناسب با میزان درک وی توضیح دهید: سعی کنید با داستان های کوچک، تصاویر و بازی در مورد بیماری توضیح دهید. به او بگویید که چگونه باید خود را در برابر بیماری حفظ کند.
- نیازها را اولویت بندی کنید. توانبخشی مهم است ولی اولویت اول

نیست لذا نگران تعطیلی مراکز توانبخشی و کند شدن این فرایند نباشید. در حال حاضر امنیت جانی کودک و تمام خانواده اهمیت بیشتری دارد.

▪ با درمانگرهای کودک در تماس باشید: شاید بتوانید با گرفتن آموزش‌های ساده، درمان‌ها را در خانه با کودک ادامه دهید.

▪ خیلی برای آموزش‌های مداوم و شدید به کودک فشار نیاورید: سعی نکنید قبل مشورت با درمانگرها کار جدیدی مانند ماساژ را شروع کنید چون ممکن است باعث به هم ریختگی بیشتر کودک شده و مشکلات را تشدید نماید.

▪ خیلی به رفتارهای او در صورتی که به خودش و به بقیه آسیب نمی‌زند گیر ندهید: اگر کلیشه ای مثل حرکت دست، بالا و پایین پریدن یا ژست‌های خاصی دارد که خطرناک نیستند سعی نکنید با امر و نهی او را وارد حالت تدافعی کنید. اگر کلیشه‌های آسیب‌زننده ای دارد حتما با پزشک و درمانگرهای وی تماس بگیرید. شاید لازم باشد درمان دارویی یا رفتاری خاصی را امتحان کنید.

▪ چون بیشتر این کودکان از مکانهای ساکت و خلوت لذت می‌برند بخشی از خانه را تبدیل به اتاق خلوت او کنید: آن اتاق را از وسایلی که آسیب‌زننده هستند خالی کنید. پریزهای برق را با محافظ ببوشانید و از کودک بخواهید در زمان‌هایی که نیاز به آرامش دارد یا عصبی شده است به آن اتاق برود و پس از آرام شدن بیرون بیاید. اگر حیاط یا حیاط خلوت دارید آن را برای بازی و تفریح کودک آماده سازید.

▪ با کودک خود بازی‌های ساده و متناسب با سطح توانایی، درک و سن او انجام دهید: وارد تعاملات سازنده و مناسب با او شوید. از او بخواهید که کاری با شما انجام دهد. مثلا در پختن کیک، شستن وسایل، جمع کردن خانه، دوختن ماسک یا لباس برای عروسک و بازی‌های حرکتی با شما همکاری کند. مسایل بهداشتی را به او گوشزد کرده و آموزش دهید: از راهنمای تصویری برای آموزش شستن دست، نحوه استفاده از دستمال هنگام سرفه و عطسه و نکات دیگر استفاده کنید. به یاد داشته باشید هر آموزشی نیازمند صبر و حوصله است. تا زمانی اینکار را انجام دهید که مطمئن شوید

کودک به درستی آن را آموخته است و انجام می‌دهد.

- مراقب سلامت خود باشید: حتما ساعت‌هایی را برای استراحت، ورزش، خواندن کتاب با گوش دادن به موسیقی برای خود اختصاص دهید. کودکان آینه حالات روحی شما هستند. اگر شما سرحال و امیدوار باشید، آنها نیز این زمان را راحت‌تر سپری خواهند کرد. در صورتی که شما تحت تنش، عصبانی و ناراحت باشید، کودک نیز واکنش رفتاری نشان خواهد داد.

- همکاری والدین و اعضا خانواده با هم بسیار مهم است. سعی کنید وظایف را با هم تقسیم کنید. زمان‌هایی را یک والد می‌تواند مسئول نگهداری از کودک باشد و والد دیگر استراحت کرده و یا کارهای شخصی خود را انجام دهد و بر عکس.

- با گروه‌های والدین کودکان طیف اتیسم در ارتباط باشید: در این کانال‌ها می‌توانید با افراد مشابه صحبت کنید، از تجربیات آنها استفاده کنید. برنامه‌های مفرح آنلاین طراحی کنید (مانند مسابقه نقاشی و کاردستی بین بچه‌ها و والدین)، و کارهای جدید انجام دهید.

- به کودکان دیگر در خانه توجه کنید: اجازه بدهید که در مورد احساساتشان با شما صحبت کنند. احساسات آنها را درک کنید و شرایط آنها را متوجه شوید. بازی‌های گروهی راه‌بیندازید. حتما زمانی برای حرف‌زدن، بازی کردن، قصه‌گویی یا کارهای مشترک با آنها اختصاص دهید. بر فعالیت‌های درسی‌شان نظارت داشته باشید. در صورتی که کودک اتیسم رفتارهای آسیب‌زننده شدیدی دارد که ممکن است از نظر فیزیکی یا روانی به خواهر و برادر خود آسیب بزند، او را مدتی از محیط مشترک با کودک اتیسم دور کنید. در صورت امکان و بسته به تمایل کودک، او را به منزل اقوام نزدیک که کاملاً به آنها اطمینان دارید، ببرید.

- همسایه‌ها را در جریان بگذارید: به همسایه‌ها در مورد مشکلات فرزند خود و شرایط پیش‌آمده توضیح دهید. این‌گونه آنها بهتر متوجه مسائل پیش‌آمده خواهند شد و راحت‌تر رفتارهای کودک را تحمل می‌کنند. حتی امکان دارد بتوانند در موقعیت‌هایی برای نگهداری و مراقبت از کودک به شما کمک کنند.

در زمان قرنطینه یا بستری به کودک چه چیزی بگوییم؟

قرنطینه یا بستری برای کودک ممکن است ترسناک یا کسل کننده باشد. برای کاهش ترس کودک اقدامات زیر را انجام دهید:

- تا حد ممکن، کودکان را در کنار خود نگه دارید، اگر به دلایل مختلف مانند بستری یا قرنطینه شدن مجبور به جدایی شدید، با اطمینان بخشی برای او توضیح دهید که کودک و یا یکی از اعضای خانواده حالش خوب نیست و باید در بیمارستان بستری شود تا دکترها به او کمک کنند، که حالشان بهتر شود.
- به طور منظم با او تماس تلفنی، ویدیویی داشته باشید. به آنها اطمینان دهید همه چیز مرتب است.
- گاهی پرت کردن حواس کودک بهترین راه حل است. کودک را با بازی، تماشای تلویزیون، یا خواندن کتاب سرگرم کنید.

مطلب تکراری است

بایدها و نبایدها در برخورد با استرس کودکان

- والدینی که خود اضطراب دارند و ترس های بی مورد را دنبال می کنند و کودکانشان نیز تحت تاثیر قرار می گیرند.
- وقتی اخبار بدی در حال پخش شدن است، سن کودک را در نظر داشته باشید.
- در صورت لزوم اطلاعات متناسب با سن کودک را در اختیار او قرار دهید.
- از کودک بخواهید نگرانی ها و ترس های احتمالی اش را با شما در میان بگذارد تا بتوانید به بر طرف کردن ترس های بی مورد کودکان کمک کنید.
- کودکان را در جریان اخبار تعداد مبتلایان به ویروس کرونا و تعداد مرگ و میر ناشی از آن قرار ندهید.
- تمرین آرام سازی: با کودکان روش های آرام سازی را تمرین کنید،

مانند: آرام سازی عضلانی، تمرکز بر نفس کشیدن عمیق، تجسم خلاق.

- داشتن برنامه های بازی و سرگرمی برای کودکان: بازی با کودکان باعث منحرف شدن توجه آنها از استرس به سمت آرامش می شود. برنامه های بازی و سرگرمی متنوع را برای کودکان در منزل افزایش دهید. بازی های جدید، جذاب و خلاقانه برای کودکان داشته باشد.

- نقاشی کردن: کودکان را تشویق کنید درباره موضوعی که نگرانی، ترس یا استرس دارند، نقاشی بکشند. داستان گفتن / قصه گویی: کودکان را ترغیب کنید موضوعی را که نسبت به آن نگرانی، ترس یا استرس دارند، به صورت داستان یا قصه بازگو کنند.

خطاهای تربیتی والدین در بحران

حمایت و کنترل بیش از حد

پیامدهای حمایت و کنترل بیش از حد عبارتند از: کاهش اعتماد به نفس و خودکارآمدی، افزایش مقاومت و کاهش همکاری، احساس ناامنی بیشتر، مهارت های اجتماعی ضعیف.

- برخورد ناکارآمد: منع کودک از درگیری در فعالیتهای خودمراقبتی مناسب سن، به دلیل ترس مراقبین از وقوع اتفاقات بد.

- برخورد سازگارانه: استقلال و مسئولیت دادن به کودک برای مراقبت از خود متناسب با توانمندی های او.

- برخورد ناکارآمد: مراقبت بیش از اندازه استاندارد از سوی والدین.

- برخورد سازگارانه: متناسب کردن مراقبت ها با استانداردهای مورد تایید مراجع رسمی.

- برخورد ناکارآمد: تذکر و توصیه افراطی برای انجام رفتارهای خودمراقبتی.

- برخورد سازگارانه: الگوسازی رفتار مناسب توسط والدین و تشویق رفتارهای خودمراقبتی کودک.

سرزنشگری

پیامدهای سرزنشگری؛ کاهش اعتماد به نفس و خودکارآمدی، بی حوصلگی، کسالت و غمگینی، تلاش زیاد برای راضی کردن والدین، افزایش بعضی از مشکلات رفتاری

- برخورد ناکارآمد: توجه زیاد به اشتباهات یا بدرفتاری های کودکان.
- برخورد سازگارانه: نادیده گرفتن رفتارهای اشتباه و خطاهای جزئی، توجه به سمت و سوی رفتارهای مثبت، تشویق کودکان و سرگرم کردن آنها
- برخورد ناکارآمد: نادیده گرفتن جنبه های مثبت.
- برخورد سازگارانه: تشویق رفتارهای مثبت، حتی مواردی که جزء وظایف آنها است.
- برخورد ناکارآمد: واکنش های نامشخص مانند چشم غره رفتن، سرتکان دادن یا آه کشیدن.
- برخورد سازگارانه: اجتناب از دادن پیام های مبهم به کودکان و استفاده از گفتگوی مستقیم

بی ثباتی

پیامدهای بی ثباتی؛ افزایش مشکلات رفتاری، کاهش توافق با قوانین و انتظارات والدین، افزایش مقاومت، لجبازی و رفتارهای هیجانی، افزایش اضطراب

- برخورد ناکارآمد: استفاده از تنبیه و محروم سازی برای جلوگیری از نافرمانی کودک در برخی موقعیت ها و اجازه بروز بد رفتاری در موقعیت های مشابه دیگر
- برخورد سازگارانه: مواجهه یکسان با بدرفتاری در همه شرایط.
- برخورد ناکارآمد: تغییر زیاد در قوانین خانه.
- برخورد سازگارانه: مشخص کردن قوانین مهم و مطرح کردن آنها با کودک.
- برخورد ناکارآمد: گاه تشویق کودک به روبروشدن با هیجان هایش و گاه توصیه به اجتناب از هیجان ها.

- برخورد سازگارانه: تشویق کودک به ابراز هیجان‌ها و مواجهه شدن با آنها به صورت باثبات.

خشونت علیه کودکان و راه‌های پیشگیری

- تقسیم کار و مشارکت افراد خانواده برای مراقبت، سرگرم کردن و نظارت بر کودک.
- مراقبت از کودک در برابر بیماری کرونا و ویروس با رعایت اصولی بهداشتی و محدود کردن مواجهه کودک با فرد بیمار.
- ایمن کردن محیط خانه برای کودکان مانند (دور کردن مواد سمی و خطرناک از دسترس کودکان، محدود کردن دسترسی کودکان به پریز برق و ...)
- غفلت و مسامحه والدین در زمان بحران کرونا و ویروس در مورد نیازهای اساسی کودک مانند (سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کودک، تغذیه، خواب، تحصیل و ...)
- نظارت والدین و مراقبان بر فضاهای مجازی در دسترس کودک
- به آزارهای اینترنتی و خشونت بر علیه کودکان توجه داشته باشید به عنوان مثال (دریافت یا پخش محتوای جنسی، اغفال کودکان، قلدری اینترنتی، باج‌گیری، انتشار مطالب خصوصی، عکس‌ها و فیلم‌های خانوادگی و ...).
- گفتگو، شفاف‌سازی و آگاه‌ساختن کودکان در مورد خطرات احتمالی فضاهای مجازی
- شرایط قرنطینه در کنار استرس ناشی از پیامدهای اجتماعی، روانی و اقتصادی آن می‌تواند والدین و مراقبان را عصبی، تحریک‌پذیر نماید و منجر به کودک‌آزاری عاطفی و فیزیکی مانند (تحقیر، سرزنش، توهین، کتک زدن، سوختگی و جراحت و ...) شود.
- فراگیری و به کارگیری تکنیک‌های مدیریت استرس و مدیریت خشم.
- پیگیری درمان اختلالات روانپزشکی زمینه‌ای کودک و اعضاء خانواده.
- بکارگیری شیوه‌های صحیح فرزند‌پروری مانند (روش‌های درست تشویق و تنبیه، وضع قوانین)

- آزار جنسی کودکان در زمان قرنطینه، با عواملی مانند (مرزها و حریم‌های تعریف نشده، عدم نظارت دقیق بر اعضاء خانواده، وجود اختلالات روانپزشکی کنترل نشده یا مشکلات جنسی) افزایش می یابد.
- آموزش تعیین و رعایت حریم‌های خصوصی بین افراد خانواده و نظارت بر آن، شیوه‌های مراقبت جنسی، محافظت از خود در برابر مهاجم جنسی.

از پیش دبستانی تا پایه دوازدهم

کودکان شما ممکن است نسبت به سن خود، نسبت به شیوع بیماری به‌طور متفاوت واکنش نشان دهند. در زیر برخی از واکنش‌ها نسبت به گروه سنی و بهترین روش‌هایی که می‌توانند به آن‌ها پاسخ دهند، آورده شده‌است:

گروه سنی	واکنش‌ها	چگونه کمک کنیم
پیش دبستانی	ترس از تنها بودن، رویاهای بد مشکلات گفتاری از دست دادن کنترل مثانه/ روده یبوست، خیس کردن رختخواب تغییر اشتها افزایش اوقات تلخی، غر زدن، رفتارهای چسبنده و وابستگی	صبر و تحمل کنیم. اطمینان خاطر (کلامی و بدنی) بدهیم. ترغیب برای ابراز کردن احساسات آنها با بازی کردن، نمایش مجدد و داستان پردازی اجازه تغییرات کوتاه مدت در تنظیمات خواب را به آنها بدهیم. برنامه ریزی برای آرامش بخشی، قبل از خواب فعالیت‌های آرامش بخش انجام دهید. کارهای روزمره خانوادگی را دنبال کنید. از قرار گرفتن در معرض رسانه خودداری کنید.

صبر، تحمل و اطمینان خاطر جلسات بازی و تماس با دوستان از طریق تلفن و اینترنت ورزش و کشش منظم شرکت در فعالیت های آموزشی (کتاب کار، بازی های آموزشی) در کارهای ساختارمند خانه مشارکت کنند. محدودیت های ملایم اما قاطع را تعیین کنید. در مورد شیوع بیماری جاری و تشویق برای سوال کردن، بحث کنید. شامل آنچه خانواده و جامعه انجام می دهند. تشویق کنید تا از طریق بازی و مکالمه ابراز کنند. به خانواده کمک کنید تا ایده هایی برای افزایش رفتارهای ارتقا سلامت و ادامه کارهای روزمره خانواده ایجاد کنند. قرار گرفتن در معرض رسانه را محدود کنید، و درباره آنچه که در مدرسه دیده اند / شنیده اند، صحبت کنید. به هرگونه ننگ و تبعیضی که در آن رخ داده است، بپردازید و اطلاعات غلط را روشن کنید.	تحریک پذیری، غر زدن، رفتارهای پرخاشگرانه وابستگی، وحشت و کابوس اختلال خواب / اشتها علائم جسمی (سردرد، دل درد) کناره گیری از همسالان، از دست دادن علاقه رقابت برای توجه والدین فراموشی درباره کارهای روزمره و اطلاعات جدید آموخته شده در مدرسه	دبستانی (سنین ۶-۱۲)
صبر ، تحمل و اطمینان خاطر تشویق کنید به کارهای روزمره ادامه دهند. تشویق بحث درباره تجربه شیوع بیماری با همسالان، خانواده (اما اجبار نکنید) با دوستان خود از طریق تلفن، اینترنت و بازی های ویدیویی تماس داشته باشند. در کارهای روزمره شرکت کنند، از جمله کارهای روزمره، حمایت از خواهر و برادر کوچک تر و استراتژی های برنامه ریزی برای افزایش رفتارهای ارتقا سلامت داشته باشند. قرار گرفتن در معرض رسانه را محدود کنید، و درباره آنچه که در مدرسه دیده اند/شنیده اند، صحبت کنید. درباره ننگ، تعصب و بی عدالتی های بالقوه که در طی شیوع بیماری رخ می دهند. بحث و گفتگو کنید.	علائم جسمی (سردرد، بثورات و ...) اختلال خواب / اشتها برانگیختگی، کاهش انرژی و بی تفاوتی نادیده گرفتن رفتارهای ارتقاء سلامت کناره گیری از همسالان و عزیزان خود نگرانی ها در مورد ننگ و بی عدالتی اجتناب/قطع مدرسه رفتن	نوجوان (سنین ۱۸-۱۳)

حمایت روانی از سالمندان

همه گیری ویروس کرونا تا مدتی ادامه خواهد داشت و نیاز است یکدیگر را در این مدت حمایت کنیم. در این شرایط لازم است توجه ویژه ای به افراد سالمند در خانواده و اطرافیان داشته باشیم:

- سالمندان آسیب پذیری بیشتری نسبت به این ویروس دارند و برای پیشگیری، بهتر است تا حد امکان کمتر با دیگران در تماس نزدیک باشند. در این شرایط تامین نیازهای اولیه آنها خیلی مهم است. تا می توانید به آنها در انجام کارهایشان کمک کنید از کمک به تخلیه زباله ها گرفته، تا خریدهای ضروری و تهیه وسایل و داروهای مورد نیاز.
- برای بعضی از افراد سالمند استفاده از فضای مجازی راحت نیست و ممکن است به آموزش هایی که از این طریق منتشر می شود، دسترسی نداشته باشند. سعی کنید با حوصله به آنها در مورد ضد عفونی کردن وسایل و روش های پیشگیری آموزش بدهید و پیگیری کنید. به دلیل کاهش تمرکز و حافظه در بعضی از سالمندان، ممکن است نیاز باشد مطالب را تکرار کنید. در برخورد با سالمندان صبور و ملایم باشید و وقت بیشتری برای آنها صرف کنید.
- اخبار این روزها می تواند باعث اضطراب سالمندان شود. عدم ارتباط با محیط خارج این نگرانی را تشدید می کند. از آنها سوال کنید تا نگرانی هایشان را بهتر متوجه شوید و بهتر کمک کنید. با صبوری به صحبت های آنان خوب گوش کرده و فرصت دهید تا صحبت شان را تمام کنند. به آنها بگویید که شما در کنارشان هستید و دیدار کمتر برای مراقبت و پیشگیری است.
- به آنها توصیه کنید تا قدم بزنند، یا در خانه، یا اگر دسترسی دارند در حیاط یا یک مکان خلوت نزدیک منزل؛ و در خانه ورزش و نرمش کنند. بیکاری و بی تحرکی در طول روز می تواند باعث بی خوابی افراد در شب بشود. به آنها توصیه کنید خواب روز را محدود کنند.
- تنهایی یکی از مشکلات دوران سالمندی برای خیلی از افراد است. در شرایط فعلی بسیاری از افراد بخاطر ترس از انتقال بیماری به والدین شان، دیدار آنها را محدود کرده اند و به آنها توصیه می کنند از خانه خارج

نشوند، و این احساس تنهایی افراد را بیشتر می‌کند. با آنها بیشتر از قبل تماس تلفنی داشته باشید. در مورد موضوعات مختلف با آنها صحبت کنید. برای گذراندن وقت برایشان کتاب‌های الکترونیکی، فایل‌های صوتی و تصویری سرگرم‌کننده و آرامش‌بخش ارسال کنید. عکسها و فیلم‌های خانواده را در طول روز برایشان بفرستید.

▪ شرایط موجود ممکن است باعث تشدید یا ایجاد اضطراب و افسردگی شود که نشانه‌هایش در سالمندان ممکن است متفاوت باشد و خیلی وقت‌ها بصورت مشکلات جسمی، بی‌قراری، حواس پرتی بروز می‌کند. در شرایط فعلی توصیه این است که برای موارد غیر ضروری به پزشک مراجعه نکنیم مثلاً اگر درد مفاصل بیشتر شده نیازی به مراجعه به پزشک نیست و یا اگر ممکن باشد می‌شود تلفنی با پزشک معالج مشورت کنیم. در صورتی که علامت جدید یا جدی مانند تنگی نفس یا تغییر در هوشیاری پیش آمد، آنها را برای مراجعه به مراکز درمانی همراهی کنید.

بایدها و نبایدها در برخورد با استرس سالمندان

خانواده منبع اصلی مراقبت از سالمند در موقعیت‌های اضطراری است. که هدف کاهش میزان آسیب‌پذیری سالمندان است.

▪ فقدان عملکرد و افزایش استرس: به سالمندان توصیه کنید در منزل فعالیت‌های ورزشی انجام دهند. مانند: قدم زدن در خانه، انجام حرکات ورزشی یوگا و یا ایروبیک.

▪ احساس تنهایی بر اثر از بین رفتن شبکه‌های ارتباطی: ارتباط خود را با آنها حفظ کنید، روزانه گفتگو تلفنی داشته باشید، به نگرانی آنها گوش دهید و همدلی کنید.

▪ تاکید بر نقاط قوت سالمندان: برای رفع نگرانی آنها بر نقاط قوت و مثبت آنها تاکید کنید، به آنها بگویید که این اولین تجربه ناخوشایند آنها در زندگی نیست.

- حفظ ارتباط سالمندان با کودکان: سعی کنید ارتباط آنها را با کودکان حفظ کنید، مانند: از آنها بخواهید برای کودکان قصه بخوانند، خاطرات خوشایند خود را برای کودکان تعریف کنند.
- سبک های متفاوت نشاط در سالمندان: با توجه به اعتقادات، باورها و ارزش ها در سالمندان سبک های نشاط می تواند در آنها متفاوت باشد. به طور مثال: برخی با گوش کردن به موسیقی، برخی با آواز خواندن، برخی با انجام فعالیت های مذهبی (دعا کردن، نماز خواندن و ...)، بنابراین ضروری است که به اعتقادات و باورهای سالمندان احترام بگذاریم.
- مرور خاطرات: از آنها بخواهید خاطرات خود را با مشاهده کردن عکس های خانوادگی مرور کنند، آنها را تشویق کنید تا خاطرات و احساسات خود را درباره این ایام به نگارش در آورند و سپس آنها را با شما در میان بگذارند.
- ارائه اطلاعات از منابع معتبر: دور کردن آنها از شایعات و اخبار دلهره آور، شناسایی مراکز درمانی، کسب اطلاعات از نحوه خدمات رسانی و ارائه اطلاعات به سالمندان.
- سبک تغذیه سالمندان: مراقب باشید وعده های غذایی خود را فراموش نکنند، داروهای خود را سر وقت و بدون اشتباه مصرف کنند، در صورت امکان، موارد مورد نیاز مصرفی آنها را در اختیارشان قرار دهید.

سوگواری در روزهای قرنطینه

مراسم و آداب خاکسپاری و سوگواری از مواردی هستند که اگر درست انجام شوند به گذار راحت تر از مراحل سوگ کمک می کند، از لحظه مرگ عزیز از دست رفته به تدریج که پیش می رویم با انجام مناسک ویژه در هر مرحله باری از دوشمان بر زمین می گذاریم و سبک تر می شویم. می بینیم چگونه اطرافیان به عزیزی از دست رفته ما احترام می گذارند، چگونه از او خداحافظی می کنند، چگونه در کنارمان هستند و ما را حمایت و همراهی می کنند تا به آهستگی به پذیرش مرگ نزدیک تر می شویم. ولی تغییراتی که در روند سوگواری عزیز از دست رفته در اثر ابتلا به کرونا ایجاد می شود

برای کودک و اطرافیان نامللموس، عجیب و دردناک است. آنها نمی‌توانند عزیزشان را به شیوه معمول به خاک بسپارند، نمی‌توانند سر به شانه عزیزان باقی مانده بگذارند، او را تنگ در آغوش بگیرند و های‌های گریه کنند، دست مهربان و گرمی نیست که اشک هایشان را پاک کند، از زدن بوسه بر گونه‌شان دریغ می‌شود، نمی‌توانند پذیرای میهمانان سوگوار باشند، نمی‌توانند در همکاری با بستگان، مقدمات مجالس یادبود و سوگواری را بچینند. تمام این محدودیت‌ها بر درد و اندوه کودکان و اطرافیان سوگوار آنها می‌افزاید و سوگشان را به از دست دادن های متعدد تبدیل می‌کند.

بیش از آنکه کودکان عزیزشان را به دلیل بیماری کرونا از دست بدهند، به خاطر شرایط ویژه ثانویه به این بیماری، فقدان های دیگری را نیز تجربه کرده‌اند. به دنبال ابتلای عضو خانواده به بیماری کرونا، برنامه های روزانه و معمول کودکان تغییر می‌کند، مدرسه تعطیل می‌شود، دوستان، همکلاسی‌ها و معلم هایشان را ملاقات نمی‌کنند و از حمایت و تسکین بخشی آنها نیز محروم می‌شوند، روابط اجتماعی و خانوادگی به حداقل ممکن می‌رسد، بزرگ ترها درگیر مسائل اقتصادی، اجتماعی، بیماری و... شدیداً مشغول هستند و ممکن است از کودک غافل شده باشند. در چنین شرایط غیرمعمولی است که کودک عزیز خود را از دست می‌دهد. بدیهی است سوگی که با فقدان های متعدد همراه شده ممکن است مسیر معمول خود را طی نکند.

کودکان سوگوار

واکنش کودکان به دور شدن و از دست دادن عزیزان، به تناسب سن و توانمندی های شناختی و کلامی و ویژگی های سرشتی آنان، همچنین ارتباطی که با اطرافیان خود دارند را می‌تواند متنوع و گاه غیرمعمول باشد. برخی در خود فرو می‌روند و گوشه گیر می‌شوند، برخی مشغول بازی و فعالیت های روزمره هستند و طوری رفتار می‌کنند گویی هیچ اتفاقی نیفتاده، بعضی دیگر بدرفتاری و پرخاشگری نشان می‌دهند، و بعضی اضطراب پیدا می‌کنند که سایر عزیزان خود را نیز از دست بدهند یا سر خودشان نیز بلایی بیاید. به عنوان مثال، مهتای کوچک نمونه ای از یک کودک نوپا است که نشانه های

اضطرابی و سوگواری را با هم نشان می دهد و در فضایی قرار دارد که والدین خود نیز درگیر بیماری و پیامدهای ملموس روزمره ی آن هستند و همچنین اضطراب وخیم شدن اوضاع و ابتلای کودک به بیماری را دارند. والدین به ویژه مادر در این شرایط باید از همسر و کودک مراقبت کند و شرایط قرنطینه را نیز در نظر داشته باشد و با رفتارهای جدید کودک به صورت نافرمانی و پرخاشگری نیز کنار بیایند. مادر باید جای خالی پدر را برای کودک پر کند و مانع از تماس مهتا با پدر شود در شرایطی که پدر در اتاقی دیگر و در چند قدمی او قرار دارد. برای خانواده مشخص نیست که این شرایط به کدام سو خواهد رفت و تا کی طول خواهد کشید. تنش و فشار ناشی از بیماری جسمی و تغییر شرایط زندگی بر والدین به کودک نیز منتقل می شود، اما والدین برخلاف قبل، از توان و آرامش کافی برای آرام ساختن کودک، برخوردار نیستند.

سوگ در کودکان از مقوله هایی به شمار می آید که به دلیل درد و رنج همراه با آن، در بسیاری موارد با انکار و اجتناب اطرافیان همراه است. والدین بزرگترها از توضیح دادن ماجرا و پاسخ گویی به پرسش های کودک ناتوان هستند و از آن فرار می کنند، و شاید به دلیل اندوهی که با دیدن یک کودک سوگوار در خود حس می کنند، ترجیح می دهند راجع به این سوگواران کوچک چیزی نشنوند، با آنها روبرو نشوند و با منحرف کردن توجه آنان به موضوعی دیگر سوالاتشان را بدون پاسخ رها بگذارند. آنچه در بیشتر مواقع به سوگواری کودکان می انجامد، رخدادهایی غمگین و شایع است مانند مرگ مادر به دنبال حادثه یا بیماری زندانی، شدن پدر، طلاق و جدایی والدین، دوری از دوستان، همکلاسی ها و معلم ها، از دست رفتن خانه و کاشانه پس از زلزله و سیل و... ولی اکنون دوران خاصی از درد و اندوه را تجربه می کنیم که در برابر تنش و فشار آن، رنج های معمول سرخم کرده و زخمی تازه سرباز کرده که کودکان باید تنها تر از همیشه با آن روبرو شوند. واقعیت های دردناک سوگ کودکان وقتی عزیزی را در ابتلا به کرونا از دست می دهند. کودکان بیش از پیش تنها می ماند. وقتی کودکان به دلیل از دست دادن موقعیت یا شخص عزیزی دچار سوگ می شوند، معمولاً اطرافیان نقش حامی به خود می گیرند و با بودن در کنار کودک کمکش می کنند تا بتوانند با این فقدان آسان تر کنار بیایند. در شرایطی که بعضی از اعضای خانواده در اثر بیماری

کرونا در بیمارستان بستری شده یا فوت کرده وضعیت ویژه ای ایجاد می‌شود، کودک نمی‌تواند با بیمار ملاقات داشته باشد، ملاقات‌های او منع یا شدیداً محدود می‌شود و اطرافیان و اقوام نمیتوانند برای همدردی و همراهی در کنار کودک باشند. حتی پس از مرگ عزیز از دست رفته به خاطر احتمال ابتلای سایرین، محدودیت تماس فیزیکی با اطرافیان و بازماندگان که خود نیز ممکن است مبتلا یا ناقل ویروس باشند تا چندین هفته ادامه می‌یابد، زمانی طولایی که از دست رفتن آن، فرایند حل سوگ را دچار مشکل می‌کند.

کودکان نیز چون بزرگسالان در معرض فشارها و نگرانی‌های ناشی از همه‌گیری بیماری کرونا هستند و مانند آنان از دوری یا مرگ عزیزان خود رنج می‌برند. توانایی کودکان برای سازگاری با شرایط پر تنش و فقدان‌های پیش آمده کمتر از بالغین است و روند سوگواری آنان برای از دست رفتگان خود تحت تأثیر شرایط خاص ابتلا به بیماری واگیردار کرونا قرار می‌گیرد. توصیه‌هایی برای کمک به این کودکان برای بهتر کنار آمدن با درد و غم جدایی از عزیزان ارائه می‌شود.

برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟

- با تمام سختی‌هایی که شرایط ابتلا برای کودک و خانواده ایجاد می‌کند، باید یک فرد بزرگسال سالم مراقبت از کودک را به عهده بگیرد و همراه او باشد، این فرد می‌تواند مادر بزرگ، خاله، عمه، والد بازمانده (چنانچه شرایط خود اجازه می‌دهد) یا یک دوست و آشنای نزدیک باشد، فردی که در کنار رفتار و منش حمایت‌گر و پذیرا، به نکات بهداشتی نیز آگاه باشد و آنها را رعایت کند تا سوگ کودک با از دست دادن یا بیمارشدن عضو دیگری از خانواده دو چندان نشود.
- شرایطی فراهم کنید تا کودک بتواند با سایر بازماندگان با روشی امن و کم‌خطر در ارتباط باشد، مانند: ارتباط تلفنی و تصویری تا بتواند احساساتش را ابراز کند.
- به کودکان سنین بالاتر و نوجوانان اجازه دهید در فضای مجازی با

دوستان و همکلاسی های خود گفت و گو کنند تا اندکی تسکین پیداکنند، البته نظارت بر فضای مجازی به عهده بزرگسال مسئول است.

▪ به کودک اجازه ابراز و بیان احساساتش را بدهید. خاموش یا سرکوب کردن احساسات کودک تنها باعث پیچیده شدن سوگی می شود که به خودی خود امکان پیچیده شدن دارد. برای نمونه به او بگویید: «الان دیگه بابا داره می آید، اشک هاتو پاک کن تا اون هم بیشتر ناراحت نشه...» و در عوض به او بگویید: «عزیزمی... می دونم تو دلت چقدر غم داری و ناراحتی... تو ممانت را خیلی دوست داشتی...»

▪ مواظب گفته ها و توصیه های خودتان باشید. برخی جملات که از روی دلسوزی و به قصد کمک به کودک گفته می شود ممکن است ترس، ناراحتی و اضطراب او را بیشتر کند، مانند: «دیگه گریه نکن، اینجوری که تو بی قراری و گریه می کنی، بدنت ضعیف میشه و خودت هم مریض می شی...»

▪ خواندن داستان هایی با مضمون سوگ و از دست دادن عزیزان می تواند به کودک کمک کند تا در نظر خودش تنها انسانی نباشد که چنین رنجی را تحمل می کند و همچنین متوجه می شود که تمام علائمی که تجربه می کند شرایط طبیعی یک سوگ طبیعی است، او هم مثل بقیه است و حالت ها و رفتارش غیرعادی نیست. همچنین این روش کمک می کند تا کودک با شخصیت داستان همانند سازی کند و احساساتش را بروز دهد.

▪ شرایطی را فراهم کنید تا کودک از راه های غیرکلامی نیز احساساتش را نشان دهد مثل نقاشی کردن

▪ جعبه یا قلکی را با کمک کودک تهیه کنید و بگویید که می تواند احساسات و افکارش را بنویسد (در مورد کودکان کوچک تر از نقاشی کمک بگیرند) و داخل جعبه بیندازند. به او بگویید اگر دوست دارد می تواند نوشته اش را برای شما بخواند و گرنه این جعبه خصوصی است و هیچ کس اجازه ندارد آنها را بخواند. کودک می تواند نامه ای برای عزیز از دست رفته بنویسد و داخل جعبه احساساتش بیندازد. می توانید نوجوانان را راهنمایی کنید تا فایلی را در رایانه برای بیان احساسات خود باز کند.

- انجام برخی روش‌های غیررسمی می‌تواند جایگزین مراسم و مناسک رسمی شود و کودک از طریق آنها احساساتش را با دیگران مشارکت مطرح‌کند مانند ساخت کیلیپی از عکس‌های عزیز از دست رفته.
- هر کودکی منحصر به فرد است و به روش خاص خودش سوگواری می‌کند، تلاش نکنید واکنش آنها را یکنواخت و محدود به یک الگوی خاص کنید. تجربه هر نوع احساسی توسط آنها اعم از خشم، اندوه، غم، نفرت، حسادت و ... پذیرفته است. برای نمونه مکن است انان با دیدن کودکی که در آغوش پدر و مادرش است احساس خشم و بی‌عدالتی، تنفر و یا حسادت داشته باشند.
- مشاوره و مداخلات درمانی داشته باشند، در زمان همه‌گیری بیماری کرونا و محدودیت حضور فیزیکی، شاید لازم باشد این مشاوره‌ها و درمان‌ها به صورت غیرحضوری و به صورت تماس تصویری یا تلفنی انجام شود. ولی پس از فروکش کردن بیماری ویزیت حضوری این کودکان می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.
- در صورت وجود علائم زیر کمک حرفه‌ای از روانپزشکان کودک، روانشناسان و مشاورین کودک دریافت کنید:
 - هرگونه اشاره یا صحبت در مورد خودکشی
 - آسیب رساندن به خود
 - پرخاشگری و بی‌قراری شدید
- تمایل به مصرف سیگار، الکل و مواد برای تسکین ناراحتی در نوجوانان
- طولانی شدن علائم سوگ کودک (اگرچه ما انتظار نداریم کودک بلافاصله پس از مرگ عزیزش به شرایط روزمره معمولی قبلی برگردد اما انتظار داریم برخی از عملکردهای کودک در حوزه تحصیل و ارتباط اجتماعی و مراقبت از خود پس از چندین ماه به حالت قبل برگردد).
- اما اگر خودتان سوگوار هستید، از آنجا که بخاطر شیوع کرونا امکان برگزاری مراسم عمومی نیست، سعی کنید مراسم سوگواری را با حداقل تعداد افراد و حتی به تنهایی برگزار کنید. همه‌گیری تمام خواهد شد و شما می‌توانید در آن زمان مراسم عمومی در خور برگزار کنید. از طرفی می‌توانید سوگواری را

به صورت مجازی با دیگر افراد خانواده و دوستان انجام دهید. می توانید در ساعت معینی با دوستان و فامیل خود برای متوفی به خواندن آیات و دعا مشغول شوید. می توانید در زمان خاصی از روز یا هفته به یاد عزیز از دست رفته شمع روشن کنید، یا شعر یا دعایی را با صدای بلند بخوانید. کاری که به شما آرامش می دهد را برای سوگواری انتخاب کنید و برای مراسم خصوصی خود شروع و پایان در نظر بگیرید. برای مرور خاطرات عزیز از دست رفته وقت بگذارید. می توانید مجموعه ای از عکس ها، خاطرات، نامه ها، نوشته ها با هر خاطره ای از فرد متوفی درست کنید، یا یک مجموعه ای از آهنگ ها و فیلم هایی که شما را یاد او می اندازد درست کنید.

مهارتهایی تاب آوری روانشناختی خانواده

خانواده‌ای تاب آور است که در زمانی که با استرس و منابع تهدیدکننده مواجه میشه این توانایی پیدا می کند که مشکلات را با موفقیت پشت سر بگذارد در حین اینکه با مشکلات دست و پنجه نرم میکند شایستگی‌های خودشو حفظ میکند و می تواند اگر دچار آسیب و فقدان شد این آسیب و فقدان را به سرعت جبران کند و بتواند روند بهبودی را به خوبی طی کند و بتواند خودش را در شرایط عادی و معمولی قرار بدهد. وقتی خانواده تاب آور باشد قدرت عشق ورزی داره و توانایی تحمل مشکلات و رنج ها و حتی شدیدترین محرومیت‌ها و ناراحتی ها را پیدا میکند. خانواده تاب آور این ویژگی ها را دارد:

- می‌توانند به همدیگر محبت کنند.
- توانایی حل کردن مسائل را به صورت منطقی دارند.
- توانایی ارتباط موثر و اثربخشی دارند.
- قدرت بخشش دارند.
- توانایی همدلی و حمایت گری دارند.
- می‌توانند مثبت اندیش باشند
- می‌توانند در شرایط بحرانی کنار همدیگر باشند و ظرفیت‌های ایمانی

و معنوی و اعتقادی خودشان را افزایش بدهند و از منابع معنوی خودشان برای پایداری و تاب‌آوری به بهترین شکل ممکن استفاده کنند. روانشناسان مثبت‌گرا در این باورند: تاب‌آوری می‌تواند خانواده را از آسیب‌های جدی روانی و حتی جسمانی و اجتماعی محسوس نگه دارد.

راهبردهای تاب‌آوری:

خانواده‌ها خودشان را با آگاهی به سمتی ببرند که بتوانند از روشهای حل مسئله کارآمد استفاده بکنند. اعتماد به نفس‌شان را حفظ کنند. در مواقع استرس و اضطراب از محکوم کردن یکدیگر از تسویه حساب‌های شخصی از تحمیل نظر و اعمال قدرت نابجا پرهیز کنند تا بتوانند تاب‌آوری خانواده را افزایش دهند. سعی کنید در این مواقع کودکان و بزرگسالان و بیماران و زنان را در اولویت قرار دهید. دقت داشته باشید که کودکان در شرایط بحرانی به خصوص دوران قرنطینه شدیداً تحت تأثیر افکار و احساسات والدین قرار می‌گیرند خوبه که والدین افکار و احساسات مثبتی را به آنها منتقل کنند.

نوجوانان در این شرایط اطلاعات بیشتری را از طریق فضای مجازی کسب می‌کنند طبیعتاً ممکن است با ابهام بیشتری مواجه شوند نوجوانان در شرایط کنونی احساس خوبی ندارند و یا ممکنه دچار ابهام باشند و دچار تنش و استرس بیشتری باشند خوبه آنها را درک کنیم باهاشون همدلی داشته باشیم فرصتی بدین احساسات و هیجانات‌شان را نشان بدهند اجازه بدهیم آنها با انعطاف بیشتری کارهاشون انجام بدهند فضای شخصی‌شان را آزادانه تر در اختیارشان قرار بدهیم تا این شرایط بحرانی را بتوانند بهتر پشت سر بگذارند. موضوعاتی که می‌تواند تنش زاباشد و تنش ایجاد کند را شناسایی کنید و به لحاظ رفتاری و گفتاری این محرک‌ها را کمتر به کار ببریم و از آنها پرهیزکنیم تا خانواده بتواند با تنش کمتری مواجه باشند. در چنین مواقعی که استرس بالاست مسائل حاشیه‌ای و مسائل کم‌اهمیت نباید وارد روابط خانواده بشود. حلقه ارتباطی به خصوص در فضای مجازی را افزایش دهید با اشتراک گذاشتن افکار و احساسات‌تان با دوستانی که باهاشون احساس نزدیکی می‌کنید افزایش دهید تا ساعت تاب‌آوری شما در محیط خانه و

خانواده افزایش پیدا کند.

ده تمرین «شفقت ورزی به خود» برای عبور از بحران ویروس کرونا:

افراد زیادی از ما پرسیده اند که تمرینات «شفقت ورزی به خود» چگونه می تواند به آنها کمک کند تا این دوران سخت را بهتر پشت سر بگذارند. هرکسی تا حدی و به دلایل مختلفی تحت تاثیر ویروس کرونا قرار گرفته است: مثلاً اضطراب درباره تهدیدی نامرئی که متوجه جوامع ما است احساس تنهایی از در قرنطینه ماندن، مشکلات اقتصادی، مبتلا شدن خودمان به ویروس یا مراقبت گری از افراد بیمار.

در ادامه ده تمرین از برنامه «شفقت ورزی به خود بهوشیار» به همراه توضیحاتی کوتاه آمده است که می توان از آنها در این شرایط استفاده کرد. همه این تمرین ها را می توانید در کتاب تمرین شفقت ورزی به خود بهوشیار پیدا کنید.

وقفه شفقت به خود: سه مولفه شفقت ورزی به خود دستور العمل قدرتمندی برای تنظیم هیجان های سخت ارائه می کند. اولین مولفه «بهوشیاری» است و به ما کمک می کند تا بتوانیم به شیوه سالمی از کشمکش با آنچه ناراحتان می کند رها شویم. دومین مولفه یعنی «انسانیت مشترک» پادزهری است برای احساس تنهایی که ممکن است به خاطر قرنطینه یا فاصله گیری اجتماعی دچارش شویم وقتی به یاد می آوریم در مواجهه با هر چه که رخ می دهد تنها نیستیم، تاب آوردن شرایط آسان تر می شود. سومین مولفه یعنی «مهربانی با خود» پادزهری برای ترس است. مهربانی با خود از طریق برقراری ارتباط و ملایمت با خودمان عمل می کند چیزی مشابه با آنچه در حضور یک دوست عزیز تجربه می کنیم.

تماس تسکین دهنده: در این شرایط وقتی خودمان را قرنطینه می کنیم احتمالاً کمتر جلوه های بدنی مهربانی از سوی دیگران را تجربه می کنیم اما همچنان می توانیم با تماسی تسکین دهنده به خودمان آرامش ببخشیم وقتی نیاز به تجربه کردن مهربانی دارید از بغل کردن خودتان یا به آرامی دست نهادن روی قلبتان خجالت نکشید (فقط لطفاً درباره تماس دست ها با

صورت خود مراقب باشید.

شفقت را هدیه بدهید و بگیرید: هرچند به خاطر ویروس کرونا نیازمند فاصله‌گیری فیزیکی از دیگران هستیم اما نیازی به فاصله‌گیری هیجانی نداریم در ارتباط بودن احساس خوبی به ما می‌دهد می‌توانیم با تمرکز بر تنفس مان، در ارتباط مشفقانه با دیگران باشیم یعنی با هر دم شفقت را به سوی خودمان و با هر دم بازدم شفقت را به سوی دیگران ارسال کنیم این تمرین را می‌توانید در خانه با دیگران یا در محیط‌های مراقبت‌گری انجام بدهید.

بودن با هیجانات ناخوشایند: جدایی و انزوا برای انسان‌ها طبیعی نیست تنها بودن برای مدت زمانی طولانی معمولاً هیجانات ناخوشایندی را بیدار می‌کند اگر همزمان با تجربه کردن آنچه احساس می‌کنید روی آن نیز اسمی بگذارید (مثلاً به خودتان بگویید که «این ترس است») بدنتان را آرام می‌شود، و اگر تلاش کنید تا بفهمید آن هیجان را بیشتر در کجای بدنتان احساس می‌کنید مثلاً در قفسه سینه، دست یا پا یا هر جای دیگری از بدنتان این کار مثل لنگر انداختن یک کشتی روانتان را استوار نگه می‌دارد و اگر مشفقانه و بدون خودسرزنشگری به هیجانتان پاسخ دهید تمام آنچه که نیازمند آن هستید را انجام داده‌اید.

تمرکز روی کف پا: وقتی به شدت تحت تاثیر هیجاناتمان قرار گرفته ایم این تمرین لنگری برای تثبیت آگاهی مان در لحظه حال فراهم می‌کند شیوع جهانی بیماری کرونا ممکن است برای بعضی افراد یادآور سانحه‌های آسیب‌زا گذشته باشد؛ مثلاً ممکن است فردی که از بابت این شرایط به شدت احساس تنهایی یا ناایمنی می‌کند همین احساسات خاطرات تلخ سانحه‌ای که قبلاً تجربه کرده را دوباره به یادش بیاورد وقتی اینگونه طاقتمان طاق می‌شود متمرکز کردن آگاهی روی احساسات کف پا درحالی که روی زمین قرار دارند می‌تواند مفید باشد با این تمرین می‌توانیم توجه خودمان را از دریای طوفانی افکارمان به سمت نقطه اتصال بدنمان با زمین هدایت کرده و به خود کمک کنیم تا آرام بگیریم و متمرکز بشویم.

تنفس محبت آمیز: تمرین دیگری که در مواجهه با هیجانات شدید و ناخوشایند می‌تواند برای تمرکز به ما کمک کند تنفس کردن به شیوه‌ای

تسکین دهنده است می‌توانیم به خودمان اجازه بدهیم با نوسان نرم و درونی دم و بازدم در بدنمان نوازش بشویم دم و بازدمی که به شکلی کند آرامش بخش و تسکین دهنده پشت سر هم می‌آیند.

شفقت به خود در زندگی روزمره: برای شفقت ورزی به خود نیازی به مراقبه کردن نداریم کافی است به سادگی از خودمان بپرسم «چطور از خودم مراقبت کنم؟» یا کاری دلپذیر برای خودمان انجام بدهیم، مثلاً وقتی در خانه در قرنطینه هستیم هنوز می‌توانیم موسیقی گوش کنیم، ورزش کنیم، کتاب بخوانیم، از طریق اسکایپ یا نرم افزارهای ارتباطی دیگر با دوستانمان تماس بگیریم و یا با اعضای خانواده بازی کنیم.

بررسی مشفقانه بدن: در بحبوحه شیوع ویروس کرونا احتمالاً به علائم و نشانه‌های بدنی مان بیشتر توجه می‌کنیم و در حین بررسی کردن وضعیت بدنی مان ممکن است با آن احساس بیگانگی کنیم به همین دلیل لازم است که با بدنمان دوستانه رفتار کنیم هم چنین حتی اگر تحت حمله ویروس قرار بگیریم نیاز داریم تا با بدنمان دوست بمانیم چون بدنمان بهترین کاری که از دستش برمی‌آید را برای مبارزه انجام می‌دهد و نیاز به حمایت ما دارد در هر وضعیتی که باشیم بررسی مشفقانه بدن راهی برای صمیمیت و راحتی بیشتر با بدنمان است.

ارزشهای اساسی: وقتی در حالت قرنطینه یا فاصله‌گیری اجتماعی قرار داریم روش‌های رایجی که به واسطه آنها به زندگی مان معنا می‌دهیم ممکن است مختل شوند این وضعیت به این معنا نیست که باید آنچه برایمان مهم و معنادار است را رها کنیم. مثلاً اگر تامین منابع اقتصادی خانواده چیزی است که برای شما معنادار و مهم است و در این وضعیت از انجام دادن این کار ناتوان گشته‌اید همچنان می‌توانید تا زمانی که به سرکار برگردید منابع دیگری مانند دلگرمی، حمایت و همدلی را برای خانواده‌تان فراهم کنیم یا اگر از ملاقات با دوستان لذت می‌برید شاید همچنان بتوانید ارتباط آنلاین با آنها داشته باشید حتی با علاقه و درک بیشتری با آنها تعامل کنید در تماس ماندن با ارزش‌های اساسی مان و یافتن راه‌هایی برای اقدام کردن براساس آنها در دوران سخت، اقدامی در راستای مراقبت از خود است.

چشیدن طعم داشته‌ها و قدرشناسی: دیر یا زود همگی ما از مواجهه با بحران این ویروس خسته و کسل می‌شویم و خشنودی بیشتری را در زندگی‌مان جستجو خواهیم کرد خوشبختانه اگر به خودمان اجازه بدهیم که از چیزهای ساده‌ای که هم اکنون داریم لذت ببریم خشنودی از ما دور نمی‌ماند چشیدن طعم غذایی دلپذیر یا قدم زدن در هوایی تازه (با رعایت فاصله‌گیری اجتماعی یعنی حداقل ۲ مترفاصله از دیگران) راه‌های ساده‌ای برای خشنود بودن است برای انجام این تمرین به خودتان اجازه بدهید از آنچه برای شما زیبا یا جالب است مثلاً برگ‌های یک درخت، آواز پرنده‌ها، بوی یک گل، دیدن دنیا با دیدگاهی تازه - به طور کامل لذت ببرید قدرشناسی راه دیگری برای کسب خشنودی است: دقت کردن به چیزهای کوچکی که زندگی‌مان را غنی می‌کنند اما معمولاً آنها را نادیده می‌گیریم چیزهایی مثل آبی که در دسترس داریم دیدن آفتاب صبحگاهی و خرد کردن سبزی‌ها و این فهرست بی پایان است.

صد البته یک بار تمرین شفقت ورزی به خود، زندگی شما را بلافاصله تغییر نمی‌دهد یادگیری شفقت ورزی به خود نیازمند آهسته و پیوسته پیش رفتن است فایده تمرین شفقت ورزی به خود، یادگرفتن این هنر است که چالش‌ها و خودمان را همانطور که هستیم گرم و عاشقانه به آغوش بکشیم خود قرنطینه کردن چیزی است شبیه خلوت‌گزینی غیر داوطلبانه و فرصتی عالی برای یادگیری تمرین شفقت ورزی به خود.

بخش دوم:

تاب آوری رسانه ای در بحران کرونا (مدیریت اخبار و اطلاعات در دوران بحران کرونا)

مقدمه

با ظهور بیماری مهلک و ناشناخته کرونا از اواخر سال گذشته میلادی در ووهان چین و شیوع سریع و فزاینده آن در کل جهان در مدتی کمتر از دوماه؛ این بیماری تبدیل به یک پاندمی جهانی شد. ناشناخته بودن و قدرت سرایت و نیز میزان کشندگی آن، همچنین الزامات بهداشتی آن برای پیشگیری و درمان که توام با فاصله گیری فیزیکی و اجتماعی و قرنطینه شدن است و حتی خاکسپاری توام با تدابیر شدید بهداشتی همه جزو مواردی است که ترس و وحشت زیادی را در انسان ها پدید آورده. در چنین شرایطی که با بیماری ای با فراگیری و گستردگی در سطح جهانی مواجه ایم و میزان اطلاعات و معلومات در آن بسیار اندک است و در مقابل سوالات، شبهات و ابهامات در سطح بالایی قرار دارد؛ دسترسی به اخبار و اطلاعات صحیح، سریع و جامع می تواند به میزان قابل توجهی از اضطراب و واهمه جمعی بکاهد.

اگر چه اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدید آمیز است، اما

اگر شدید و طولانی شده و رنج ایجاد کند، زندگی را مختل میکند. اضطراب میتواند روی سیستم ایمنی بدن تأثیر منفی داشته باشد و فرد را در برابر بیماری‌ها تضعیف کند. گاهی نیز اضطراب باعث رفتارهای ناکارآمد میشود. برای مثال ممکن است باعث شود مکرراً در معرض اخبار اشتباه یا ناخوشایند قرار گرفته و آنها را برای هم ارسال کنیم و پیام‌های درست و دستورالعمل‌های علمی را ندیده بگیریم. از جمله کارهایی که فرد مبتلا به اضطراب انجام میدهد و چرخه‌ی اضطراب‌خودش و دیگران را بیشتر میکند عبارت است از جستجوی مداوم خبر در رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی نامعتبر. عدم اطمینان و بزرگنمایی خطرات از ویژگی‌های افراد مضطرب است. هرچند که اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری بوده‌اند در این شرایط اضطراب‌بیشتری را تجربه میکنند؛ اما رسانه‌ها در اطلاع‌رسانی و پوشش خبری کرونا؛ همانند هر بحران دیگری می‌توانند نقش کاهشی یا افزایشی ایفا کنند. می‌توانند به گسترش اضطراب دامن زده و یا از میزان اضطراب و استرس این بیماری بکاهند.

با این مقدمه برای هر فردی واجب است تا اطلاعات لازم در مواجهه با این بحران را کسب کرده و برای حفظ سلامت جسمی و روانی خود دستورالعمل‌های مربوط به رفتار صحیح در مواجهه با بحران کرونا را به کار گیرد. بنابراین آنچه در گام اول مدیریت اخبار و اطلاعات مرتبط با این موضوع خودنمایی می‌کند، برخورداری از سواد رسانه‌ای برای مخاطبان و سیاستگذاری صحیح رسانه‌ای برای انواع وسایل ارتباطی است.

آنچه مسلم است دانستن این نکته است که ابعاد مسأله کرونا را نمی‌توان تنها به اتکای دانش پزشکی؛ سیاستگذاری‌های اجرایی یا قدرت ارتباطات کاهش داد. کم‌کردن از خطر کرونا، اضطراب و هراس اجتماعی از فراگیری کشندگی آن را می‌توان و باید در دایره پدیده‌ای به نام «بحران کرونا»، «مدیریت بحران کرونا» و «ارتباطات بحران کرونا» مورد مطالعه قرار داد. به این اعتبار ضرورت‌هایی پیش روی دانشمندان، محققان؛ سیاستگذاران، مدیران، نهادهای و فعالان اجتماعی و مدنی و دست‌اندرکاران رسانه‌ها و حوزه افکار عمومی قرار دارد که نخستین وجه مشترک آن چندوجهی دیدن بحران کرونا و داشتن نگاه چندجانبه به فرآیند پیدایش؛ شیوع و اثرگذاری آن است.

در این نوشتار تنها از ساحت ارتباطات بحران به این پدیده نگاه می‌کنیم؛ با قید این دو ویژگی که اولاً ارتباطات بحران نمی‌تواند غافل از زمینه‌های اجتماعی؛ سیاسی؛ فرهنگی و حتی اقتصادی، در پیدایش بحران مؤثر باشد و ثانیاً نمی‌شود درگیر شدن شدید افکار عمومی به مسأله کرونا را تنها ساخته و پرداخته رسانه‌ها و بزرگنمایی آنها دانست.

استرس، بحران و تاب آوری

اکثر ما وقتی با اتفاقات و حوادث ناگواری مثل سیل، زلزله، یا از دست دادن عزیزی روبرو می‌شویم؛ یا احساس کنترل روی شرایط نداریم و اوضاع برایمان غیرقابل پیش بینی میشود؛ مانند مواجهه یا همه‌گیری ویروس کرونا، دچار استرس می‌شویم. استرس گاهی نتیجه یک اتفاق مهم و غیرمعمول است و گاهی هم به دلیل انباشته شدن فشارهای کوچک پیش می‌آید. وقتی احساس می‌کنیم شرایط برای ما غیرقابل تحمل شده، قادر به مدیریت اوضاع نیستیم و فشار روی ما بسیار زیاد است، ممکن است در بحران باشیم. هریک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان می‌دهیم. گاهی نشانه‌های جسمی مانند سردرد، دردهای پراکنده بدنی، مشکل گوارشی، احساس خستگی، کاهش اشتها، بیخوابی پیش می‌آید و گاهی نشانه‌های روانی رفتاری مانند احساس ترس و اضطراب، درماندگی، ناامیدی، کرحتی و شوکه‌شدن، یا خشم تجربه می‌شود. آنچه که به ما کمک می‌کند با استرس‌ها و حوادث سخت کنار بیاییم، “تاب‌آوری” گفته می‌شود. “تاب‌آوری” به این معنی نیست که تحت‌تاثیر مشکلات قرار نمی‌گیریم و ناراحت نمیشویم، بلکه تعیین میکند چطور با مشکلات کنار بیاییم، از آنها گذر کنیم و سلامت روانمان را حفظ کنیم.

چرا اخبار و اطلاعات در دوران بحران کرونا مهم هستند؟

امروزه جامعه بشری در هر جا به کرونا می‌اندیشد و از کرونا سخن می‌گوید؛ گوشش به سوی هر درست و نادرستی درباره کرونا شنواست و حتی می‌توان گفت در خواب هم کرونا را می‌بینند و در بیداری از کرونا می‌ترسد. کهنسالان

به گونه‌ای و جوانان و کودکان به گونه‌هایی دیگر پیگیر خبرها؛ گزارش‌ها؛ شایعه‌ها؛ توصیه‌ها و پیامدهای پدیده کرونا هستند. هر روز هر ساعت خطر کرونا بخشی از میدان‌های زندگی؛ عرصه‌های عمومی و حتی حریم‌های خصوصی را به تسخیر خود درمی‌آورد. دامنه تعطیل شدن و محدودیت‌های تحصیل، کار، تصویر و خدمت‌رسانی مدام در حال پیشروی است.

چنین شرایطی چگونه به وجود آمده است؛ چقدر واقعی است؛ تا کجا پیش می‌رود و نهایتاً در کجا به اندازه‌ها و ابعاد طبیعی خود می‌رسد؟ «ارتباطات بحران» پاسخی که می‌تواند به این پرسش‌ها بدهد این است که اولاً باید نهاد علم یعنی دستگاه‌ها و شبکه‌های دست‌اندرکار در حوزه دانش پزشکی، سلامت و بهداشت توانایی درست فهمیدن و درست سخن گفتن را در باب این پدیده به جامعه نشان دهند؛ ثانیاً نهادهای واسطه اعم از دستگاه‌های سیاستگذار، مجری و رسانه‌ها از اعتبار و اعتماد لازم در سطوح مختلف جامعه برخوردار شوند و ثالثاً گروه‌های مختلف اجتماعی به ویژه بخش‌های آسیب‌پذیرتر و بیشتر در معرض ابتلا به ویروس کرونا از این وضعیت درماندگی و سراسیمگی روانی و اجتماعی رهایی یابند.

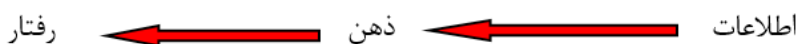
در شرایط بحرانی کنونی جامعه نیازمند ارتباط، اعتماد، آرامش و آموزش است و همه این ضرورت‌ها ایجاب می‌کند که پیش از شکل‌گیری شایعه‌ها و اخبار جعلی نهادهای معتبر علمی و اجرایی نخستین گویندگان خبرها و توصیه‌های پیشگیری، کنترل و درمان باشند، حقیقت را بگویند و اعتبار منبع را در منظومه ارتباطی جامعه بالا ببرند.

آنچه بیش از کرونا جوامع را تهدید می‌کند، خطر بی‌اعتمادی، آشفتگی ذهنی، روانی و اجتماعی و احساس بی‌پناهی و خودتصمیمی است.

چه اخباری مفید و چه اخباری مخرب هستند؟

▪ اگر چه کسب اطلاعات و اخبار در زمینه بیماری کرونا، تا حد زیادی می‌تواند ما را از ابتلا به این بیماری مصون نگه داشته و سبب پیشگیری شود، اما باید دقت کنیم که چه نوع اخبار و به چه میزان

می تواند برای ما مفید باشد. اکثریت روان شناسان به تحقیق دریافته اند در معرض زیاد اخبار بودن، فرد را دچار انباشت اطلاعاتی کرده، اضطراب و استرس، خطر آشفتگی ذهنی و گیجی را به همراه دارد. بنابراین حفظ اعتدال در دریافت اخبار و اطلاعات مربوط به بحران کرونا تا حد زیادی می تواند از بروز استرس و اضطراب در فرد جلوگیری کند. افراد زیادی از مخاطبان اخبار حوادث و بحران ها هستند اما در میان مشتاقان اخبار بد هیچ کس به این سوال اهمیت نمی دهد که سود واقعی گرایش به مصرف اخبار بد چیست؟ اگر از یکی از آن ها بپرسید که از میان مثلاً ده هزار خبری که طی سال های اخیر شنیده اند، تنها به یک خبر اشاره کنند که باعث ایجاد تغییر مثبت در زندگی یا اتخاذ یک تصمیم درست شده باشد، احتمالاً یک نفر هم نمی تواند. از دیدگاه روان شناختی، اطلاعات دریافتی از محیط در دستگاه ذهنی انسان سازماندهی، تحلیل و معنا می شود و سپس زمینه رفتار را در انسان فراهم می آورد. به نمودار زیر توجه کنید:



به هر میزان که اطلاعات دریافتی همساز و یکنواخت باشند، ذهن انسان بهتر آنها را فهم و تفسیر می کند و بدنبال آن تصمیم بهتری می گیرد. در روزهای گذشته مردم به دلیل نگرانی، شروع به مطالعه و انتشار اخبار زیادی در مورد این ویروس در فضای مجازی کرده اند. این اخبار اصولاً دارای چند ویژگی هستند :

- الف - مشخص نبودن منبع خبر،
- ب - متضاد بودن اطلاعات،
- پ - عدم توانایی بیشتر مردم در سنجش صحت و سقم این اطلاعات.

بر این اساس به نظر می رسد که مطالعه و انتشار این اخبار بیشتر از این

که کمکی به مردم در محافظت از خود نماید، آنها را نگران، مشوش و بلا تصمیم می کند. بنابراین در خصوص پیشگیری از ویروس کرونا توصیه نگارنده به هموطنان عزیز آن است که:

از زیادخوانی اخبار در این زمینه اجتناب کنیم، زیرا زیادخوانی فرصت عمل کردن را از انسان می گیرد.

از ارسال پیام هایی که از صحت محتوا و منبع آنها اطلاع نداریم به دیگران اجتناب کنیم.

اطلاعات را از منابعی که معتبر اند، دریافت کنیم.

یادمان باشد که بهترین حالت برای انسان زمانی است که او بین ایمنی و نایمنی قرار داشته باشد. بنابراین به همان اندازه که بی خیالی نسبت به این بیماری ممکن است عواقب ناگواری به همراه داشته باشد، توجه بیش از اندازه نسبت به آن نیز موجب افزایش نا امنی و کاهش ایمنی در انسان می شود که این خود نیز دردسر ساز خواهد شد.

مراقب باشیم و اصول بهداشتی را رعایت کنیم، اما از « خود گویی » منفی در این زمینه اجتناب کنیم.

از گفتگوی بیش از اندازه در خصوص این ویروس با دیگران خصوصاً در منزل اجتناب کنیم. این کار سطح استرس گوینده و شنونده را افزایش می دهد و موجب کاهش رفتارهای مراقبتی و بهداشتی می شود.

در حقیقت، همان طور که «آلن باتن» در مقاله «دشواری های_مصرف_اخبار» که سال ۲۰۱۴ در هافینگتن پست منتشر شد، می گوید، «ما اولین نسل بشر هستیم که دنبال اخبار بی ربط به خودمان می گردیم. برای بسیاری، فهمیدن این که کدام خبر به آنها ربط دارد، کاری دشوار است، اما به سادگی می فهمند چه چیزی جدید است چه چیزی جدید نیست.» و رسانه دقیقاً از همین طریق شما را تحریک می کند؛ با دادن چیزی که اگرچه به شما بی ربط است، اما جدید و دسته اول به نظر می رسد.

جنگ میان «مرتبط بودن» و «جدیدبودن» نزاع بنیادین عصر جدید است. این نبردی است که رسانه علیه بشریت آغاز کرد. سازمان های رسانه ای با ایجاد این حس که اطلاعاتی جدید در اختیار شما می گذارند، می کوشند

این تکه‌های خبری را به عنوان مزیت رقابتی زندگی مخاطب جا بزنند. آن‌ها سعی می‌کنند به مخاطب بقبولانند که ناآگاهی از این اخبار، آن‌ها را از جریان زندگی عقب می‌اندازد، زیرا هرچه «بی‌خبرتر» باشند، با اوضاع و احوال جامعه «بی‌ربط‌ترند». این اخبار اگرچه جدیدند، اما هیچ ارتباط واقعی با زندگی مخاطب ندارند. بنابراین، بسیاری از افراد زمانی که از اخبار دور می‌مانند، دچار اضطراب می‌شوند، زیرا این وضعیت در ذهن آن‌ها به معنی عقب‌ماندگی است. آنچه مهم است آن است که ملاحظات روان شناختی را در پیگیری اخبار و اطلاعات مربوط به بحران کرونا را رعایت کنیم. برای مثال:

- کمتر اخبار را چک کنیم. خواندن اخبار یک یا دو بار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید.
- اخبار را از منابع معتبر و علمی دریافت کنیم و از باور مطالب غیرموثق، بدون منبع و شبه علمی پرهیزیم.
- از بازگو کردن و به اشتراک گذاری مطالبی که از صحت و سقم آن اطمینان نداریم، پرهیزیم.
- با ارتقای سواد رسانه ای خود، از اخبار جعلی و شایعات دوری کنیم.
- در دریافت اخبار از فضای مجازی و رسانه های اجتماعی دقت و وسواس بیشتری به خرج دهیم.

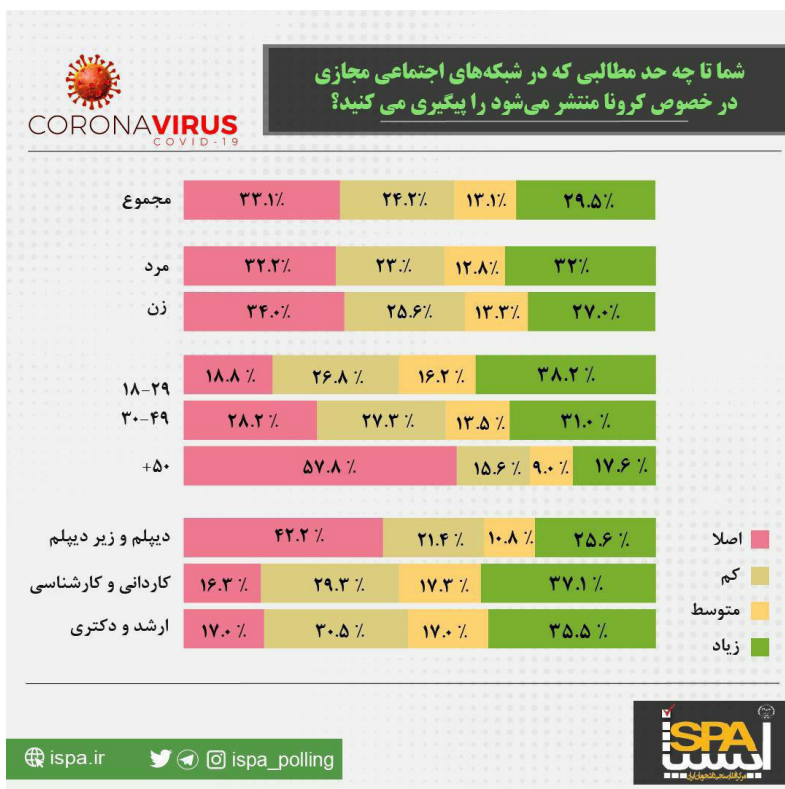
کرونا و میزان پیگیری اخبار از شبکه های مجازی

در یک نظرسنجی از شهروندان سوال شده است «شما تا چه حد مطالبی که در شبکه‌های اجتماعی مجازی در خصوص کرونا منتشر می‌شود را پیگیری می‌کنید؟»

یافته های نظرسنجی نشان می دهد، ۲۹.۵ درصد از شهروندان به میزان زیاد، ۱۳.۱ درصد تا حدودی و ۲۴.۲ درصد به میزان کم مطالبی که در شبکه‌های اجتماعی مجازی (مانند تلگرام و واتس-اپ و اینستاگرام و سروش ...) در خصوص کرونا منتشر می شود را پیگیری می کنند. همچنین ۳۳.۱ درصد از شهروندان بیان کرده‌اند اصلاً مطالب را پیگیری نمی‌کنند.

یافته های مقایسه ای نشان می دهد، جوانان بیشتر از دیگر گروه های سنی و افراد دارای تحصیلات دانشگاهی بیشتر از افراد غیر دانشگاهی مطالب منتشر شده در خصوص کرونا در شبکه های اجتماعی مجازی را پیگیری می کنند.

نظرسنجی به صورت تلفنی و با جامعه آماری افراد بزرگسال (بالای ۱۸ سال) در سطح ملی و حجم نمونه ۱۵۶۳ در تاریخ ۲۴ تا ۲۷ فروردین ۱۳۹۹ به صورت خویشتن فرمایی توسط ایسپا اجرا شده است.



چطور شایعات و اخبار جعلی را تشخیص دهیم؟

در حال حاضر که بازار کرونا و شیوع و اشتراک گذاری محتواهای مربوط به آن داغ است، برخی به نام وزارت بهداشت یا به عنوان منبعی تخصصی برای اطلاع رسانی در خصوص کرونا در میدان تولید منابع و نشر و باز نشر محتوای

جعلی قدم گذشته اند که باید بیش از پیش هوشیار بود.

در کنار هوشیاری در انتخاب و باور و اشتراک گذاری اخبار جعلی در قالب‌های نوشتاری، صوتی، تصویری، ویدیویی و چند رسانه ای، کنترل منبع بسیار حائز اهمیت است.

با توجه به تعداد منابع فیک و جعلی، مسئولیت مهم دیگر مخاطب / کاربر، تشخیص واقعی یا فیک بودن منبع مورد رجوع است.

از جمله شاخص‌هایی که مخاطب می‌تواند اخبار جعلی را از اخبار واقعی تشخیص دهد می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

۱. کنترل و انطباق آدرس و مشخصات کانال و... با منابع اعلامی وزارت بهداشت (یا سایر نهادهای مرتبط علمی)

۲. کنترل شناسنامه یا پروفایل کانال

۳. بررسی محتوای کلی کانال از جمله عدم داشتن تبلیغ و...

۴. بررسی اجمالی میزان علمی بودن محتواها

۵. میزان بهره‌گیری از مستندات در منابع

۶. بررسی اجمالی میزان سوگیری یا گرایش خاص محتواها

۷. پیگیری همزمان محتواها در پلتفرم‌های مختلف وزارت بهداشت و دیگر منابع موثق

۸. توجه به میزان به روز بودن محتواها

۹. توجه به میزان خطاها یا اشتباهات احتمالی در محتواها

۱۰. نوع و ادبیات به کار رفته

۱۱. میزان باز نشر محتواهای با بن مایه زرد

۱۲. میزان وجود محتواهای غیرمرتبط

۱۳. میزان انسجام و یکدستی در شیوه نگارشی محتوا و پوشش اخبار و...

۱۴. کسب اطمینان از اعتبار منبع مورد رجوع توسط پزشکان یا افراد متخصص حوزه رسانه

۱۵. کسب استعلام از اعتبار منبع از پلیس فتا یا وزارت بهداشت و...

با همان حساسیتی که برای خرید مواد غذایی به خرج می دهیم و به نوع مواد و کیفیت آنها توجه می کنیم و از آن مهم‌تر به نوع سوپرمارکت و یا مغازه مورد مراجعه توجه داریم، با همین نگاه نیز، باید به منبع محتواها و نوع محتوا و کیفیت و صحت آن دقت کنیم. همانقدر که به جسممان توجه داریم به روحمان و به منابعی که می توانند بر جسم و روح و رفتار و عملکردمان تاثیر بگذارند توجه کنیم.

ضمن پیشگیری و رعایت اصول بهداشتی لازم، به هر محتوایی از هر منبعی اعتماد نکنیم و به خصوص در ارتباط با امور اقامتی و بهداشتی، به منابع مرجع و مورد وثوق مراجع کنیم، در عین حفظ آرامش و عدم هرگونه هراس. تلاش کنیم در این شرایط بخشی از راه حل باشیم نه مشکل، به طوری که در صورت نیاز به دیگران اطلاعات صحیح از منابع موثق منتقل کنیم نه اخبار جعلی و نامعتبر.

بیش از هر زمان بکوشیم سوادهای خبری، بصری، رسانه ای و سواد سلامت خود را بالا ببریم. چراکه این روزها غیر از نبرد در میدان بهداشت و سلامت، باید در میدان جنگ رسانه ای و اخبار جعلی نیز پیروز شد.

شایعات و اخبار جعلی در دوران کرونا

«اخبار جعلی» یا «اخبار ساختگی» محتوای نادرستی هستند که به عمد و دانسته در وب سایت های دروغی یا شبکه های اجتماعی با هدف آسیب رساندن به فرد یا گروهی بارگذاری میشوند. شیوع ویروس مرگبار کرونا در جهان طی سه ماه گذشته به انتشار حداقل ۲۶ باور غلط و توهم عمومی در مورد بیماری کووید ۱۹ دامن زده و حتی مردم را به کشیدن سیگار و استعمال مواد مخدر و الکل تشویق کرده؛ اقدامی که گاه به افزایش غیرمستقیم تلفات انسانی این بیماری افزوده است. کرونا تاکنون موفق شده ۲.۸ میلیون نفر را به بیماری کووید ۱۹ مبتلا کند و جان بیش از ۱۹۷ هزار تن را بگیرد. این ویروس و بیماری، قوی‌تر از تصور اولیه اکثر افراد خودنمایی کرده و مقابله با آن نیازمند اصلاح باورهای غلط و اتخاذ اقدامهای کارآمد است. باورهایی که بر اساس تجربه جهانی موجود و بر پایه نتایج بررسی‌های محققان در ۳ ماه

گذشته درستی آنها زیر سوال رفته است، عبارتند از:

- ۱ - پاشیدن کلر یا الکل بر روی پوست باعث از بین رفتن ویروس در بدن می شود
 - ۲ - فقط افراد مسن و جوانان در معرض ابتلا هستند
 - ۳ - کودکان به ویروس کرونا مبتلا نمی شوند
 - ۴ - بیماری کووید ۱۹ همانند آنفلانزا است
 - ۵ - تمامی افراد مبتلا به ویروس کرونا می میرند
 - ۶ - گریه ها و سگ ها ناقل ویروس کرونا هستند
 - ۷ - ماسک مانع قطعی ابتلا به بیماری کووید ۱۹ است
 - ۸ - سشوار و باد دستگاه دست خشک کن ویروس کرونا را می کشد
 - ۹ - سرایت بیماری از فرد ناقل حداقل ۱۰ دقیقه زمان می برد
 - ۱۰ - شستشوی بینی با نمک مانع از ابتلا به کووید ۱۹ می شود
 - ۱۱ - غرغره کردن محلول ضد عفونی، بدن را در برابر ویروس کرونا محافظت می کند
 - ۱۲ - آنتی بیوتیک ها قاتل ویروس کرونا هستند
 - ۱۳ - اسکنرهای حرارتی می توانند ویروس کرونا را تشخیص دهند
- موارد فوق بیانگر آنست که در این دوران و با شیوع بیماری ناشناخته کرونا در دنیا، میزان اخبار جعلی در مورد آن افزایش چشمگیری داشته؛ به گونه ای که دبیرکل سازمان ملل متحد در این باره هشدار داده است.

هشدار گوترش درباره ارسال اطلاعات اشتباه در مورد کووید ۱۹ تهران ۲۷ فروردین ۱۳۹۹، (مرکز اطلاعات سازمان ملل متحد)

دبیر کل سازمان ملل متحد در پیامی ویدیویی ضمن هشدار درباره ارسال اطلاعات اشتباه در مورد ویروس کووید ۱۹- و گسترش نفرت، انگ و بدگویی از افراد و گروه ها، گفت با انگیزه مشترک برای عقل سلیم و واقعیت ها، می توانیم با کووید ۱۹- مبارزه کنیم و دنیایی سالم تر، با برابری، عدالت و تاب آوری بیشتر بسازیم. متن کامل پیام ویدیویی آنتونیو گوترش به شرح زیر است:

در حالی که جهان با همه گیری ویروس مرگبار کووید ۱۹- مبارزه می کند، یعنی پیچیده ترین بحرانی که از جنگ جهانی دوم تا به امروز با آن درگیر بوده ایم، با همه گیری خطرناک دیگری یعنی گسترش اطلاعات غلط، روبه رو هستیم. مردم در سراسر جهان وحشت زده هستند. آنان می خواهند بدانند چه باید کنند و توصیه ها را از کجا دریافت کنند. اکنون، زمان علم و همبستگی است. در عین حال «همه گیری اطلاعات غلط» در حال گسترش است. توصیه های زیان آور برای سلامتی مثل استفاده از روغن مار تکثیر می شوند. امواج رسانه ایی از مطالب اشتباه پر شده است. تئوری های توطئه ای بی اساس فضای اینترنت را آلوده کرده است. نفرت، انگ و بدگویی از افراد و گروه ها مثل ویروس در حال گسترش است. دنیا باید در برابر این بیماری هم، متحد شود. واکسن این بیماری اعتماد است. نخست، اعتماد به علم. درود می فرستم به همه روزنامه نگاران و سایر افرادی که در حال بررسی صحت این حجم عظیم از داستان ها و پست های شبکه های اجتماعی هستند. شرکت های رسانه های اجتماعی باید برای ریشه کن کردن این نفرت و ادعاهای دروغ و زیان آور درباره کووید ۱۹-، بیشتر تلاش کنند. دوم، اعتماد به نهادهایی است که بر پایه مدیریت و هدایت پاسخگو، مسئول و مبتنی بر شواهد بنا شده اند. و اعتماد به یکدیگر. احترام متقابل و حمایت از حقوق بشر باید قطب نمای ما در عبور از این بحران باشد. بیایید در کنار هم از دروغ ها و مطالب بی محتوا، دوری کنیم. اینجانب امروز «پاسخ ارتباطات سازمان ملل متحد» را به عنوان ابتکاری جدید معرفی می کنم تا در مقابل مصیبت رشد اطلاعات غلط که مثل سم زندگی های بسیاری را به خطر انداخته است، مطالب علمی و واقعیت ها را در اینترنت به جریان بیندازد. با انگیزه مشترک برای عقل سلیم و واقعیت ها، می توانیم با کووید ۱۹- مبارزه کنیم و دنیایی سالم تر، با برابری، عدالت و تاب آوری بیشتر بسازیم.

راهنمای پیشنهادی «مدیریت رسانه ای ویروس کرونا»

معمولا واکنش انسان ها به شرایط اضطراری سلامتی، بویژه ناشناخته ها عجولانه است و یکی از دلایل اصلی چنین واکنشی، فقدان ارتباط و تلاش

برای کسب اطلاعات بیشتر است. برقراری ارتباط و تعامل منظم و پیشگیرانه با مردم و جمعیت در معرض خطر، می تواند به نفع شفافیت و آماده سازی برای بحران، تمام شده و عواقب جانبی را به حداقل برساند.

چالش هایی مانند عدم برقراری ارتباط مناسب با عموم مردم، هنگام خطر و بحران، به ظهور طیف وسیعی از نتایج و بازخوردهای منفی از جمله از بین رفتن اعتماد و اعتبار، تأثیرات سوء اقتصادی و در بدترین حالت، از دست دادن جان انسان ها می شود و این در حالی است که ابزارها و اقداماتی وجود دارد که می توان با آموزش و استفاده از آنها از بروز فجایع انسانی، اقتصادی و روانی تا حد زیادی جلوگیری کرد. شرط اصلی تحقق چنین امر مهمی، شفافیت، آگاهی رسانی، فرهنگ سازی، اطلاع رسانی دقیق، پاسخگویی و آمادگی در شرایط اضطراری سلامتی است. بنابراین استفاده درست از استراتژی موثر روابط رسانه ای برای درگیر کردن عموم مردم برای کنترل شیوع بیماری کرونا می تواند اختلالات اجتماعی و اقتصادی را به حداقل برساند. به همین مناسبت، موسسه کارگزار روابط عمومی با استفاده از تجارب و تحقیقات ارزشمند موجود، یک راهنمای کلی مقدماتی را در زمینه «مدیریت رسانه ای ویروس کرونا» تهیه و منتشر کرده است. توصیه نامه حاضر شامل شش بخش الف) ارتباطات و آگاهی رسانی، ب) تشویق مشارکت مردم و پاسخگویی به آنها، پ) مدیریت شایعات و اطلاعات گمراه کننده، ت) آموزش و ظرفیت سازی، ث) یکپارچه سازی فرایند اطلاع رسانی، ج) ثبت سوابق/مستندسازی و چ) ارزیابی است.

الف) ارتباطات و آگاهی رسانی

۱ - برای انجام درست روابط رسانه ای، امکانات و بودجه ویژه و مناسبی اختصاص دهید.

۲ - نسبت به تدوین برنامه های زمانی برای انجام فعالیت های رسانه ای اقدام کنید.

۳ - سازمانهای هماهنگ کننده را شناسایی کنید. در شرایط بحران، عدم هماهنگی سازمانهای درگیر به بی اعتمادی عمومی منجر می شود. سازمانهای هماهنگ کننده باید از همان مراحل اولیه بحران با یکدیگر همکاری کنند تا مطمئن شوند به مردم یک پیام متمرکز که بسیار هم حیاتی می باشد،

منتقل می شود.

همکاری بین سازمان های درگیر برای کنترل بحران و فراهم آوردن درک بیشتر برای همه افراد و جمعیت در معرض خطر ضروری است.

آموزش ارتباط سلامت و بحران برای همه سازمان های درگیر مفید است.

تدوین و اجرای یک کارزار اطلاع رسانی عمومی موفق، می تواند به سازمان های درگیر کمک کند تا مردم را آگاه و درگیر نگه دارند.

فهرست اطلاعات تماس سازمانهای هماهنگ کننده را به روز داشته باشید.

۴ - سخنگویان را فعال کنید. سخنگو علاوه بر توانایی ارتباط موثر با مخاطب، باید دارای مهارت های یک سخنگوی مؤثر هم باشد. سخنگو همچنین باید با اصول اساسی روابط رسانه ای و بحران نیز آشنا باشد. چنین سخنگویی قطعاً می تواند با انتشار به موقع و دقیق اطلاعات، زمینه را برای کاهش عدم اطمینان و اضطراب عمومی فراهم نماید. سخنگویان باید آموزش دیده باشند.

۵ - مخاطبان هدف را شناسایی کنید. تا زمانی که مخاطبان هدف مشخص نشوند، نمی توان شروع به ساخت پیام های کلیدی برای رسانه های هدف کرد.

۶ - رسانه های کلیدی و دیگر کانال های ارتباطی تأثیرگذار را شناسایی کرده و پتانسیل های آنها را برای رسیدن به هدف ارزیابی کنید. فهرستی از رسانه ها و روزنامه نگاران تهیه کرده یا به روز کنید و روابط خوب با رسانه ها را تقویت نمایید. از کانال های ارتباطی قابل اعتماد و مؤثر که مخاطبان هدف مرتباً از آنها استفاده می کنند، استفاده کنید.

۷ - قالب های پیام را برای اعلام اولین مورد ابتلا به بیماری، اقدامات انجام شده، توصیه های بهداشتی و سایر اقدامات، تهیه و تولید کنید.

۸ - فرایندهایی که انتشار اطلاعات را به تأخیر می اندازند شناسایی کنید.

۹ - پیام هایی طراحی کنید که توسط مردم و جمعیت در خطر، قابل درک و اعتماد باشد. طراحی و انتشار اطلاعات باید به منظور محافظت از سلامت مردم به روشی سریع، شفاف و در دسترس صورت پذیرد. بعلاوه تهیه و انتشار مقدار بیش از حد اطلاعات در مورد مشکلی که تشخیص آن را دشوار می کند باعث سردرگمی مردم و جمعیت در خطر می شود و احتمال پیروی از توصیه های

سلامتی و بهداشتی را کاهش و شایعات و سوء تفاهم ها را افزایش می دهد و همین امر ممکن است منجر به شیوع بیشتر بیماری شود.

۱۰ - متون خبری چندرسانه ای کوتاه تولید کنید که اطلاعات کلیدی را ارائه می دهند و در عین حال جذاب نیز می باشند.

۱۱ - مطالب را در قالب های مختلف منتشر کنید؛ مانند: اطلاعیه های مطبوعاتی، گزارش وضعیت، راهنمایی های بهداشتی و سلامتی...

۱۲ - داستان ها، عکس ها و فیلم هایی که پیام های کلیدی را منتقل می کنند به اشتراک بگذارید.

۱۳ - برای افراد معلول یا بی سواد، اطلاعات و نیازهای ویژه ای را پیش بینی کنید.

۱۴ - رویه های اطلاع رسانی استاندارد و کوتاه طراحی کنید. این کار برای اطمینان از انتشار به موقع اطلاعات، مانند شناسایی مخاطبان و کانالهای هدف، مراحل طراحی پیام ها، قالب های اطلاع رسانی و نحوه انتشار پیام در کوتاه ترین زمان ممکن صورت می گیرد.

۱۵ - به طور مرتب اطلاعات مربوط به خطر را به اشتراک بگذارید؛ در همان روز و زمان. از اطلاع رسانی قطره ای و وارونه سازی حقیقت اجتناب کنید. به سوالات مردم پاسخ بدهید تا بتوانند با اطلاعات غلط و شایعات نیز مبارزه کنند. روابط رسانه ای باید مستمر، شفاف و دقیق باشد.

ب) تشویق مشارکت مردم و پاسخگویی به آنها

۱۶ - به درک خطر کمک کنید. مردم حق دارند درباره خطرات سلامتی که خود و عزیزانشان با آن روبرو هستند، آگاه شوند و تلاش برای درک خطر و اطلاع رسانی شفاف در بین عموم مردم، اغلب به عهده متخصصان روابط عمومی است. متخصصان روابط عمومی می توانند با تعیین آنچه مردم می دانند، چه احساسی دارند و چه کاری در پاسخ به شیوع بیماری انجام می دهند، به کاهش این شکاف کمک کنند؛ هدف اصلی، طراحی پیام هایی است در مورد آنچه که عموم مردم باید بدانند و انجام دهند تا از شیوع بیماری جلوگیری شود و تحت کنترل قرار گیرد.

۱۷ - یک جعبه ابزار اطلاع رسانی تهیه کنید. از طریق برنامه های خلاقانه

تلویزیونی و رادیویی و فضای مجازی، به مخاطبان اطلاع رسانی کنید و به همه سوالات آنها پاسخ دهید.

۱۸ - تأثیرگذاران جامعه را شناسایی کنید. افرادی مانند شخصیت های اجتماعی، رهبران مذهبی، کارشناسان تراز اول بهداشت، درمانگران سنتی، داروسازان بنام و گروه های شبکه ای مانند داوطلبان بهداشت و انجمن های پزشکی که می توانند در آگاهی رسانی، فرهنگ سازی و کنترل بیماری، نقش آفرینی کنند.

پ) مدیریت شایعات و اطلاعات گمراه کننده

۱۹ - با دروغ پراکنی و اخبار جعلی مبارزه کنید. مکانیسم های نظارت و پاسخگویی به شایعات و اطلاعات گمراه کننده را فعال نمایید و تعیین کنید چه مواردی ممکن است باعث ایجاد شایعات شود. چنین سیستمهایی، امکان برقراری ارتباط مستمر با همه مردم از طریق رسانه ها را نیز فراهم می کنند.

۲۰ - با پرداختن به نگرانی ها و پاسخ به سوالات، با عموم مردم ارتباط برقرار کنید. همچنین سیستمی برای گوش دادن به دغدغه ها و نگرانی های عمومی و همچنین اطلاع از شایعات و اطلاعات نادرست ایجاد کنید. به همه سوالات مردم پاسخ دهید.

۲۱ - مردم را به سمت سازمان های مسئول، راهنمایی های واضح و به دور از تعصب سوق دهید. مانند سازمان بهداشت جهانی، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری، سازمان های مسئول در کشور و ...

سازمان بهداشت جهانی، پروژه ای برای مقابله با شایعاتی که در اینترنت پخش می شود راه اندازی کرده است. این سازمان از این طریق، اطلاعات درست را سریع در اختیار مردم قرار می دهد. سازمان بهداشت جهانی با گوگل، فیس بوک، تیک تاک، توییتر و اینستاگرام همکاری می کند تا از شایعه پراکنی در مورد ویروس «کووید ۱۹» یا کرونا پیشگیری شود. بنابراین فقط به اطلاعاتی مراجعه کنید که از سوی سازمان های سلامت منتشر می شوند.

همچنین با راه اندازی یک سایت مرجع و متمرکز و قرار دادن اطلاعات لازم در آن، نه تنها می توان اطلاعات صحیح و درست را در اختیار مردم قرار

داد بلکه می توان مانع شیوع بیش از حد شایعات شد. این امر به کاهش تنش ها و اضطراب عمومی کمک می کند.

۲۲ - اطمینان حاصل کنید که مردم می دانند کجا می توانند اطلاعات به روز را مرتباً به دست آورند.

۲۳ - اطمینان حاصل کنید که نتایج نظارت بر رسانه های سنتی و اجتماعی به سرعت توسط تیم، پایش و ارزیابی می شود. همچنین نظارت بر رسانه ها و جمع آوری بازخورد از متخصصان مراقبت های بهداشتی و سلامتی، تنها از طریق ایجاد کانال های آسان و مستقیم ارتباط، حاصل می شود.

ت) آموزش و ظرفیت سازی

۲۴ - مردم را به پیشگیری تشویق کنید. برای آموزش پیشگیری به مردم، دستورالعمل های بهداشتی را از طریق بکارگیری همه ظرفیت های بالقوه و بالفعل رسانه ای آموزش دهید. بر پاسخ دادن و تصحیح اظهارات نادرست در رسانه ها تمرکز کنید.

۲۵ - از طریق ارتباط و تعامل دو طرفه مداوم، به حفظ و تقویت اعتماد به نفس عموم مردم کمک کنید.

۲۶ - مرتباً به سوء تفاهم ها، اطلاعات غلط، شایعات و سوالات پاسخ دهید و مردم را به هماهنگی و همکاری ترغیب کنید.

۲۷ - مقاومت افراد، گروه ها و جمعیت درگیر را تقویت کنید.

۲۸ - مردم را به انجام رفتارهای کنترلی و محافظتی تشویق کنید.

۲۹ - درک اولیه از خطر در بین جمعیت آسیب دیده و در معرض خطر را ارزیابی کنید. به آنها کمک کنید تا ابعاد مختلف خطر را درک کنند. هر اقدام پیشگیرانه را به مردم توضیح دهید. به مردم راجع به علائم بیماری و راه های پیشگیری توضیح دهید. اطلاعات کامل مربوط به بیماری و راهنمایی های لازم را در اختیار مردم و رسانه ها قرار دهید.

ث) یکپارچه سازی فرایند اطلاع رسانی

۳۰ - مدیریت کارآمد و یکپارچه روابط رسانه ای را به یک سازمان که مسئولیت

این امر را بر عهده می گیرد بسپارید تا از تدوین و اجرای برنامه های مختلف و ناسازگار جلوگیری شود. همه سازمان ها باید یک هدف کلی مشترک برای کاهش عدم اطمینان و اضطراب عمومی داشته باشند.

(ج) ثبت سوابق / مستندسازی

۳۱ - مستندسازی کنید. هر بحرانی، فرصتی برای یادگیری فراهم می کند. اما این یادگیری زمانی اتفاق می افتد که فرایند شکل گیری اقدامات در طول مدیریت خطر و تجارب بدست آمده، به شیوه های علمی مستندسازی شود. تصمیم نهایی در مورد اینکه چه اسناد و مدارکی قابل قبول است بستگی به اهمیت آن و تیم مدیریت بحران دارد. همواره باید از بهترین شیوه ها و قالب ها برای موضوعات مستندسازی که ممکن است هنگام بحران با آنها روبرو شوید، استفاده کرد. سوابق را در دسترس همکاران خود قرار دهید.

(چ) ارزیابی

۳۲ - برنامه روابط رسانه ای را ارزیابی کنید. یکی از عناصر اصلی برنامه های پاسخ به بحران، بررسی است که باید پس از بحران توسط تیم پاسخ به بحران انجام شود. برخی سؤالات می تواند این باشد: برنامه روابط رسانه ای چگونه پیش رفت؟ نقاط ضعف و قوت آن چه بوده است؟ درسهای کلیدی آموخته از آن چیست؟ چه تغییراتی را باید در سازمان، برنامه ها، رویه ها، فرایندها و منابع پشتیبانی ایجاد کنیم؟ و پرسش های بسیار دیگر.

۳۳ - استراتژی روابط رسانه ای را پابرجا نگه دارید و تاثیر و نتایج آن را مرتب اندازه گیری کنید. باید آینده نگری کرد و نترسید. متخصصان روابط رسانه ای باید آماده باشند که اگر لازم شد با عواقب شیوع این نوع بیماری مقابله کنند. به عبارتی، سازمان های مسئول و متخصصان روابط عمومی نباید منتظر باشند بحران وخیم شود و آن وقت واکنش نشان بدهند. باید برای بحران هایی که بعدها پیش می آیند از الان آماده باشید.

بخش سوم:

سلامت اجتماعی و بحران کرونا

مقدمه

سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۱ سلامت را بهزیستی کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه صرف نبودن بیماری و یا رنجوری تعریف می کند. بنابراین سلامت منبعی برای زندگی روزمره است و نه برای هدف زندگی سلامت مفهوم مثبتی است که علاوه بر ظرفیتهای جسمی بر منابع اجتماعی و شخصی تأکید دارد. سلامت دارای شش بعد مختلف می باشد: سلامت جسمی، سلامت روانی، سلامت: عاطفی، سلامت معنوی، سلامت جنسی و سلامت اجتماعی

بعد اجتماعی سلامت شاید پیچیده ترین و درعین حال، بحث انگیزترین جنبه از سلامت باشد. سازمان جهانی سلامت، سلامت اجتماعی را به عنوان یکی از مؤلفه های کلیدی سلامت معرفی کرده است، اما به دلیل فقدان ابزارهای معتبر، این مفهوم به صورت یک مناظره سیاسی و اجتماعی باقی مانده است. مطالعات سلامت با استفاده از مدل های زیستی، بیشتر بر وجه خصوصی سلامت تأکید دارند، ولی افراد در درون ساختارها و روابط اجتماعی قرار دارند

در این مجموعه منظور از سلامت اجتماعی پیامدهای اجتماعی و عوامل اجتماعی تاثیر گذار و تحت تاثیر بحران کرونا است.

مراقبت های اجتماعی در بحران کرونا

خدمات اجتماعی کرونا شامل مراقبت های روحی، اجتماعی و رفاهی بیماران و بویژه گروه های آسیب پذیر اجتماعی است، گروه هایی که در زمان بحران از نظر ابتلا و دوره بیماری با ریسک بالاتری از گروه های دیگر مواجه هستند، با این وجود هنوز پوشش بسیار کمی در مورد مسائل پیش روی مرتبط با مراقبت های اجتماعی در بین بیماران مبتلا به کرونا دیده شده است چرا که این گونه مراقبت ها، به خوبی شناخته یا درک نشده اند. از طرف دیگر، مراقبت های اجتماعی در خط مقدم درمان های بیماری های واگیر قرار دارد تا افراد مسن، معلولان جوان و افراد دارای مشکلات جدی بهداشتی به طور ایمن و سالم مراقبت شوند. این به معنا نیست که با قطعیت بگوییم که ریسک مرگ یا شدت بیماری در آنها بیشتر خواهد بود، اما احتمال اینکه به این ویروس مبتلا شوند و نتوانند با آن مقابله کامل داشته باشند، زیاد است.

بنابراین سیاست گذاران بهداشتی کشور بایستی در مورد چگونگی برنامه ریزی هماهنگ و مقابله ای مبتنی بر مراقبت های اجتماعی اقدام کنند و این نوع برنامه ریزی استراتژیک تا بعد از دوره نقاهت افراد مسن، بیمار و معلول باید ادامه یابد، چه در محیط های مسکونی و چه در محیط های بیمارستانی بصورت غیرحضوری و حضوری؛ از طرفی؛ این نوع مراقبت های اجتماعی خود نیاز به حمایت دارد، چرا که مراقبت های اجتماعی و روانی با مراقبت های درمانی به یکدیگر وابسته هستند و بطور مثال مسئولان بیمارستان باید بدانند چگونه و چطور می توانند تختخواب هایی برای مبتلایان جدید ویروس بر اساس شاخص های آسیب پذیری تخلیه یا تامین کنند و این واقعیت نیز وجود دارد که مراقبت های اجتماعی با وجود کم هزینه بودن اما توجه بیشتری در سیاست های مراقبتی دریافت نمی کنند. مددکاران اجتماعی و امدادگران اجتماعی آموزش دیده مداخله در بحران، از مجریان مراقبتهای اجتماعی هستند که می توانند شامل مشاوره های فردی غیرحضوری و حضوری، همدلی،

نیازسنجی و شناسایی نیازهای رفاهی و اقتصادی بیماران، بهره‌گیری از حمایت خویشاوندی بیماران، عیادت‌های مددکار اجتماعی بیمارستان‌ها، اولویت‌به‌رسیدگی به طبقات آسیب‌پذیر، مشاوره با خانواده‌هایی که پدر یا مادر خانواده در بیمارستان یا در خانه قرنطینه هستند، باشد.

کنش منطقی و غیرمنطقی در بحران کرونا

کنش منطقی و غیرمنطقی مردم در برابر بحرانها بسیار مهم است چرا که؛ بحرانها و چگونگی مواجهه مردم چه در پیشگیری، مقابله و پاسخ به آن در اجتماعات بشری یکی از دغدغه‌های اصلی جامعه‌شناسان بحران بوده است؛ و در این زمینه نظریه‌های اجتماعی بسیار کمی وجود دارد ولی می‌توان از نظریه‌های جامعه‌شناسان کلاسیک در تفسیر بعضی از نمودهای اجتماعی جامعه در بحران بهره برد.

اندیشه‌های پارتو درباره کنش منطقی و غیرمنطقی به گونه‌ای متفاوت ساخته و پرداخته شده است که نشأت گرفته از نظریه متفاوت او درباره انسان در اجتماع است او بطور کلی معتقد است «بشر در واقع موجودی نابخرد اما استدلال‌گر است؛ و اگرچه بندرت به نحو منطقی رفتار می‌کند، اما دلش می‌خواهد وانمود کند که رفتار او رفتاری منطقی است و به رفتارهای فاقد عقلانیت خود ظاهری از عقلانیت می‌بخشد».

به نظر پارتو رفتار انسان اساساً بر دو گونه است؛ رفتار منطقی و غیرمنطقی و رفتار منطقی آن رفتاری است که میان وسایل و اهداف در واقعیت عینی و نسبت وسایل و اهداف در خودآگاهی عامل رفتار مطابقت وجود داشته باشد اما از آنجایی که انسان موجودی پیچیده است نمی‌توان همیشه نسبت و رابطه‌ای بین وسایل - اهداف نمی‌توان برقرار کرد و بنابراین انسانها دست به انجام رفتارهایی می‌زنند که نمی‌شود بطور منطقی از دلایل آن سخن گفت. بطور مثال قبل از پیشرفت دانش بشری و هوش، ملل غیرمتمدن در بحرانهایی مانند خشکسالی با قربانی کردن انسانها یا حیوانات از خدایان طلب باران می‌کردند یا برای کاهش خشم خدایان و پیشگیری از سونامی و زلزله و سیل، دختران یا

پسرانی باکره را قربانی خدایان آسمان می‌کردند اما همه این رفتارها شاید از نظر هوش بشر معاصر غیرمنطقی به نظر می‌رسد اما در زمان خود برای مردم آن زمان منطقی به نظر می‌رسید چون قدرت اقناع کننده‌ای در توجیه احساسات و باورهای آنها داشت پارتو همچنین معتقد بود کنشگران این اعمال نمادین و مراسم‌ها «از نظر ذهنی معتقدند که ماهیت وسایل آنچنان است که به نتیجه مطلوب او خواهد انجامید»

در جامعه ما نیز همچنان باورهایی مانند دود کردن اسفند یا شکستن تخم مرغ در همه گروه‌های مردم اعم از تحصیلکرده یا غیره در برابر پیشگیری از چشم زخم وجود دارد که از نظر عینی، کنشی غیرمنطقی به نظر می‌رسد اما از نظر ذهنی باعث اعتماد به نفس و اطمینان خاطر مردم می‌گردد که نمی‌شود به یکباره این باورهایی که از نسله‌ها قبل در میان مردم وجود داشته است و از طرف بزرگسالان با نیروی اقناع کننده و تکرار به نسل جدید آموزش غیررسمی داده می‌شود را از زندگی مردم پاک کرد چرا که مردم همیشه برای انجام رفتارهای خود توجیهاتی اعتقادی دارند. برای تغییر کنش غیرمنطقی رفتار مردم در زمان بحران کرونا به کنش منطقی دلایل و راهکارهایی وجود دارد که می‌توان از نظریه کنش منطقی پارتو استخراج گردد از جمله اینکه:

- «کردارهای منطقی با تمدن و پیشرفت هوش و فکری بشر رابطه تنگاتنگی دارد و گزینه تدبیر است که تاثیر مهمی بر گسترش های منطقی که منجر به پیشرفت هوش و تمدن است می‌گردد» بنابراین با تحریک گزینه تدبیر از طریق آموزش، یادگیری و پیشرفت علمی و اجتناب رسانه‌ها از رواج مفاهیم غیرمنطقی میتواند یکی از زمینه‌های افزایش گسترش رفتارهای منطقی در بین اجتماعات بشری باشد.

- «عامل اصلی رفتار آدمیان خیلی بیشتر از آنکه تحت تاثیر دلایل مورد استفاده آن تعیین شود، تحت تاثیر وضع روحی یا احساسات آنان تعیین می‌گردد» بنابراین به نظر می‌رسد روانشناسان اجتماعی و بحران نقش مهمی در تغییر رفتار فردی و اجتماعی افراد در زمان بحران دارند چرا که در هراسهای اجتماعی و بیماریهای همه گیر احساس ترس، خشم، بی‌عدالتی و رنج تاثیر به سزایی بر ادراک و تصمیم‌گیری مردم خواهد داشت.

- نیروی اقناع فرد سخنران و شیوه های روانشناسی که فرد در اقناع مردم درباره انجام یک رفتار استفاده می کند نیز از نظر پارتو بسیار مهم است، ضمن اینکه اگر پیام توسط یک فرد شایسته، دارای محبوبیت و با لحنی شایسته به مردم گفته شود اقناع کنندگی آن بسیار بیشتر خواهد بود، به نظر نویسندگان در این بخش ارتباط تنگاتنگی میان اعتماد اجتماعی و اعتماد سیاسی و اقناع مردم نسبت به انجام رفتارهای منطقی در زمان بحران وجود دارد و در صورتیکه مردم نسبت به شفافیت وضعیت آماری و بهداشتی و کمک رسانی ها در زمان بحران اعتماد کمی داشته باشند به همان نسبت نیز از انجام فرامین پیشگیری و مقابله با بحران دوری می کنند، بنابراین ممکن است مردم سخنان یک فرد دارای اقتدار کاریزماتیک یا محبوب و شناخته شده که ریشه در سنت یا عادات اجتماعی داشته باشد را بیشتر از یک سیاستمدار یا مسئول دولتی تبعیت نمایند که ممکن است در نهایت منجر به کنشی منطقی نیز نگردد؛ بنابراین رسانه ها در زمان بحران باید به این مساله توجه داشته باشند که چه افرادی و با چه محبوبیتی پیامهای هشداردهنده و اطلاع رسانی را به مردم ارائه می دهند گرچه خود رسانه ها نیز شامل این محبوبیت و کاهش یا افزایش اعتماد مردم نیز خواهند بود.

- پارتو تکرار را نیز یکی از عوامل اقناع مردم در انجام یک کنش می داند و معتقد است با وجود اینکه ممکن است تکرار «کمترین ارزش منطقی - آزمودنی (علمی) را داشته باشد اما از بهترین استدلال های علمی موثر تر باشد چرا که تکرار بر احساسات تاثیر می گذارد در حالیکه استدلال بر عقل تاثیر می گذارد و تاثیر بر احساسات ندارد» اما این تکرار باید بصورت هدفمند و منظم در بحران صورت بگیرد و همه سیاستها با یکدیگر همسان و موازی باشد و نه اینکه تکرار یک پیام را پیگیری از اولویت موضوعی دور کند و در ذهن مردم یک پارادوکس بالاخره باید چه کاری انجام دهیم صورت گیرد.

در نهایت باید گفت در زندگی اجتماعی همواره بین تعقیب خودخواهانه و خویشتن پرستانه اهداف و خیر مشترک یا نفع عامه تضادی بنیادی وجود دارد تنها با حرف زدن و شعار و سخنرانی درباره همدلی اجتماعی و رعایت موازین

ایمنی باعث ارتقای کنش منطقی نمی‌گردد و اگر در صدد افزایش کنش‌های منطقی جامعه نسبت به بحرانها هستیم باید به همزمان هم قدرت باورها و اعتقادات سنتی را باید در نظر گرفت و از آنها به نفع مردم استفاده کنیم و هم در صدد افزایش تدبیر و هوش و برقراری تعادل میان تفکر ذهنی و واقعیات عینی جامعه باشیم و یکی از راهکارهای برقراری تعادل، افزایش شفافیت علمی و در میان گذاشتن پیشرفتهای بشری با مردم و قطع ارتباط ذهنی آنها با اعمال غیرمنطقی در برابر بحرانها و دیگری آموزش رفتارهای منطقی از طریق مدارس و رسانه‌ها به کودکان و بزرگسالان می‌باشد، از طرفی در صورتیکه رابطه میان آموزشهای ذهنی و واقعیات عینی از یکدیگر دور باشد مردم کمتر کنش‌های منطقی از خود نشان می‌دهند بطور مثال در صورتیکه سیاستمداران و مسئولان از رسیدگی به وضعیت اقتصادی مردم یا برقراری عدالت اقتصادی در گروههای آسیب‌پذیر اقتصادی یا جنسیتی در زمان بحران سخن بگویند اما در عمل در سیاستگذاری‌ها به آن عمل نکنند مردم کمتر به انجام کنشهای منطقی مورد دلخواه آنان تمایل نشان خواهند داد.

انگ اجتماعی و بیماری کرونا

فردی که دچار بیماری در اثر ویروس کرونا شده بود می‌گفت: رفتار همسایگانم باعث شد که از اینکه شرایطم را با آنها در میان گذاشته بودم، پشیمان شوم. در حال حاضر جامعه‌ی جهانی با افراد چینی‌تبار رفتار مناسبی ندارد. بیماری که تب داشت، از ترس اینکه دیگران فکر کنند که مبتلا به کرونا است، به پزشک مراجعه نمی‌کرد. فردی که از بیماری کرونا بهبود یافته بود، از کارش اخراج شد. دوستی برای اطمینان دادن می‌گفت که "نگران نباشید. خوشبختانه کرونا فقط افراد پیر و دارای نقص ایمنی را می‌کشد."

این جملات نشانگر انگ در جوامع انسانی است. انگ یا استیگما بیانگر نگرش‌ها و رفتارهای منفی است که نسبت به یک شخص یا شرایط خاص نشان می‌دهیم. انگ در مورد بیماری‌های روان‌پزشکی، عفونی و پوستی بیشتر دیده می‌شود. انگ و تبعیض می‌تواند در مکان‌های متفاوتی وجود داشته‌باشد. از خانه گرفته تا جامعه، شغل و رسانه.

همه ما اعتقاداتی داریم که اساس نگرش‌ها و قضاوت‌های ما را تشکیل می‌دهد و بر نحوه تعامل ما با دیگران تأثیر می‌گذارد. وقتی پایه و اساس اعتقادات ما معیوب باشد یا ریشه در اطلاعات غلط یا افسانه داشته باشد، نگرانی ایجاد می‌شود. معمولاً خود فرد نیز انگ را توسعه می‌دهد. اینجاست که شخص به این باور می‌رسد که آنچه گفته می‌شود در موردشان صدق می‌کند. امروزه، گزارش‌های رسانه‌ای همراه با افسانه‌های رایج و تصورات غلط، ترس‌های عمومی را تشدید می‌کند و به توجیه اقدامات شدید برای مهار بیماری عمل می‌کند. اقداماتی که ممکن است توجیه علمی نداشته باشد. نام‌گذاری نیز مهم است (برای مثال آنفولانزای چینی). نام‌گذاری یک بیماری به کشور مبدأ تأکید بر جنبه غیرخودی دارد و از نظر سیاسی خوشایندتر است.

انگ باعث چه چیزی می‌شود؟

- باعث افزایش ترس در جامعه می‌شود.
- افراد مبتلا به بیماری به دنبال مراقبت و درمان نباشند، که خود می‌تواند باعث انتشار بیشتر ویروس شود.
- منجر به خشونت علیه گروه بیمار می‌شود.
- منجر به تبعیض و نادیده گرفتن حقوق انسانی گروه بیمار می‌شود.
- باعث کاهش عزت نفس فرد بیمار می‌شود.

اما برای مبارزه با انگ باید چه کار کنیم؟

- به خود و دیگران آموزش دهید که می‌توان تغییر ایجاد کرد.
- صحبت کنید و باورهای اشتباه را به چالش بکشید.
- در مورد افرادی که بیمار شده‌اند، قضاوت نکنیم. (به عنوان مثال نگوییم که چون رعایت نمی‌کرد بیمار شده بود).
- با همه‌ی آدم‌ها به احترام برخورد کنیم. درجایی که احترام حاکم

است، انگ دوام نمی‌آورد.

- به کلماتی که برای توصیف افراد مبتلا به بیماری استفاده می‌کنیم، توجه کنیم (به‌عنوان مثال نگوییم فرد کرونایی). از کلمات اهانت‌آمیز دوری کنیم.
- در مورد بیماری‌ها اطلاعات داشته باشیم و بدانیم چگونه به آن‌ها پاسخ دهیم.
- یادمان باشد که با افرادی که یک بیماری را تجربه می‌کنند، مهربان باشیم. کارهای کوچک محبت‌آمیز (مثل ارسال پیام) می‌تواند التیام‌بخش باشد.
- به‌جای اینکه به آن‌ها بگوییم چه فکر کنند و چه کار کنند، به آن‌ها گوش دهیم. (به‌عنوان مثال نگویید، «بیماری را از چه کسی گرفتی؟»)
- دادن اطلاعات دقیق از طریق رسانه‌ها و پرداختن رسانه‌ها به موضوع انگ می‌تواند، مفید باشد.
- پزشکان هم بایستی برای چالش‌های مرتبط با انگ آمادگی داشته باشند.

وجود انگ و انگ زدن چه مشکلی به وجود می‌آورد؟

انگ زدن باعث از بین رفتن یکپارچگی جامعه، و منزوی شدن گروهی از افراد می‌شود که همین می‌تواند، برخلاف تصور عموم، به ضرر کنترل هرچه بهتر شیوع بیماری باشد. انگ باعث می‌شود: افراد بیماری خود را پنهان کنند، دیرتر برای درمان مراجعه کنند، و اشتیاق برای انجام رفتارهای بهداشتی و پیشگیرانه را کم می‌کند. انگ باعث می‌شود افراد مبتلا به بیماری علاوه بر رنج و نگرانی بیماری، از نظر روانی نیز تحت فشار قرار گیرند.

انتخاب کلمات نامناسب در رابطه با ویروس کرونا و مبتلایان، در ایجاد احساسات منفی و تولید انگ بسیار اهمیت دارد. همدلی و دقت در انتخاب کلمات هم در افراد و هم در رسانه‌ها اهمیت فراوان دارد.

به این باید ها و نبایدها در زمان صحبت در مورد کرونا دقت کنیم.

- در هنگام صحبت از این ویروس و بیماری آنرا با منطقه ی خاصی مانند چین، یا شهر خاصی در کشور نامگذاری نکنیم. از نام علمی آن کووید ۱۹ یا بطور ساده کورونا ویروس استفاده کنیم.
 - به افراد مبتلا نگوییم «کرونایی» یا «قربانیان کرونا». به جای آن بگوییم «افراد مبتلا به کرونا» یا «افرادی که به دلیل کرونا فوت کردند و یا تحت درمان هستند. بجای موارد مشکوک» بگوییم آنها که امکان دارد ویروس کرونا داشته باشند.
 - استفاده از عباراتی مانند «پخش کردن ویروس»، «آلوده کردن»، یا «مبتلا کردن دیگران»، بسیار انگ زاست و در آن نوعی سرزنش نهفته است. بهتر است بگوییم «پخش شدن و انتشار ویروس»
 - افراد سالمند و مبتلایان به بیماری زمینه ای به ویژه در معرض انگ هستند. مراقب افراد سالمند و این بیماران در خانواده و اجتماع باشیم و از آنها حمایت کنیم. برای مثال نگوییم «خوشبختانه فقط افراد سالمند یا دارای بیماری زمینه ای در خطر مرگ و میر هستند». این عبارات برای افراد در معرض خطر ناراحت کننده است.
 - ضمن رعایت توصیه های بهداشتی و آموزش روش های پیشگیری به اطرافیان، با افراد دارای نشانه های بیماری با خشم و طرد کننده برخورد نکنیم. آنها را به استراحت در منزل و پیگیری درمان تشویق کنیم و حالشان را بپرسیم.
 - به افراد بیماری که در خانه مراقبت می شوند، یادآوری کنیم جدا بودن فرد از دیگران و مجزا بودن وسایل به معنی خشم یا طرد نیست، بلکه برای مدت کوتاه و برای مراقبت و پیشگیری است.
 - به شایعات یا اخبار در مورد ابتلای دوست و آشنا و همسایه دامن نزنیم. در زمان همه گیری بیماری همه باید مراقب باشیم.
- نقش هر یک از ما در شکستن چرخه تولید و باز تولید انگ بسیار مهم و حیاتی است. با شنیدن داستان هر یک از افراد مبتلاء بهبود یافته، یا فوت

شده، هویت انسانی افراد را به رسمیت شناخته و آنها از پشت اعداد و آمارها بیرون بیاوریم. فرد مبتلا به ویروس کرونا می‌تواند اهل هر مکانی باشد یا نباشد؛ می‌تواند هر سنی داشته باشد، می‌تواند علیرغم رعایت تمامی اصول بهداشتی و قرنطینه مبتلا شده باشد می‌تواند هر یک از ما یا عزیزان ما باشد. افراد مبتلا به ویروس جدید کرونا «دیگرانی» جدا از ما نیستند. کلیشه‌ها را کنار بگذاریم و همدلانه در کنار هم باشیم.

تمرد اجتماعی از شیوع کرونا

یک قاعده عقلی و ریاضی ساده است که اگر مردم در یک بازه زمانی چهارده روزه، زنجیره انتقال بین فردی ویروس کرونا را بشکنند، هم ناقلان خاموش و هم مبتلایان جدید شناسایی شده و زنجیره قطع می‌شود، اما احتمالاً سوالی برای همه ما پیش می‌آید که به رغم چنین پیش‌بینی چرا این زنجیره قطع نمی‌شود؟ در این نوشتار سعی می‌کنم سوال مزبور را واکاوی کنیم.

تبیین اول: فردیت زدایی: در روانشناسی اجتماعی از قاعده‌ای برای توصیف هنجارهای حاکم بر توده تحت عنوان اصل گم‌گشتگی یا فردیت زدایی استفاده می‌شود. طبق این قاعده، رفتار توده‌ها به دلیل از بین رفتن فردیت و گمنام ماندن افراد بسیار هرج و مرجی می‌شود. تحت این شرایط که هویت هیچ کس شناخته نمی‌شود، افراد از فرصت ناشناخته بودن استفاده می‌کنند و هنجارها را می‌شکنند و نگران کشف شدن نیستند. از بین رفتن فردیت شبیه این است که فردی در تاریکی، سنگی به سوی جماعتی پرت کند. از این اصل در جریان برخورد سربازان آمریکایی با زندانیان عراقی در زندان ابوغریب استفاده شد.

تبیین دوم: تفویض یا واگذاری مسئولیت: زمانی که مسئولیت رفتاری به گروهی از افراد واگذار می‌شود، آنها نسبت به زمانی که مسئولیتی را به تنهایی پذیرفته باشند، کم‌تلاش‌تر می‌شوند و امیدوارند قهرمان گروه یا سایر افراد گروه نقص و بی‌مبالاتی او را جبران کنند. به همین دلیل، افراد ناراضی

با گرویدن به گروه‌ها، مسئولیت کار خود را بر دوش دیگران می‌اندازند.

تبیین سوم: بی‌اعتمادی به منبع خبر: وقتی خبری توسط منبعی مخابره می‌شود، فارغ از صحت و سقم خبر، اعتبار منبع خبر شانس پذیرش آن را تعیین می‌کند. چنانچه منبع خبر اعتبارزدایی شده باشد، مخاطبان پیامهای آن منبع را نادیده می‌گیرند و اعتنا نمی‌کنند. بنگاه‌های خبری بزرگ همواره تلاش می‌کنند اعتبار خودشان را در طی زمان از طریق بی‌طرف ماندن حفظ می‌کنند تا در بحرانهای تعیین‌کننده اقناع‌پذیری خود را در پیش مخاطب افزایش دهند.

تبیین چهارم: انکار: به عنوان یک مکانیسم دفاعی ناپخته، انکار زمانی استفاده می‌شود که ارگان‌یسم تحت اضطراب بالایی قرار دارد و می‌کوشد با پرده انداختن بر علت اضطراب، خود را برای لحظاتی حتی کوتاه از اضطراب رهایی بخشد. نوجوان‌ها نسبت به سالمندان ترس از مرگ بیشتری دارند، ولی برای انکار ترس، رفتارهای پرخطر بیشتری مرتکب می‌شوند. در هر اتفاق تروماتیک، اولین واکنش افراد، انکار هست. با چنین تبیینی می‌توان گفت، کمرختی افراد در جریان بحرانها، نوعی انکار است که اجازه نمی‌دهد اضطراب به سطح هشجاری برسد.

تبیین پنجم: نقص یا ناتوانی شناختی: رفتار فرآورده فکر است. افکار سطحی، نابسند و ساده‌توانایی طراحی الگوهای پیچیده را ندارند. در ارزیابی رفتار، کسانی که پیچیدگی شناختی اندکی دارند، مسائل پیچیده را به روشهایی ساده تبیین می‌کنند و راه حل‌های پیش‌پا افتاده برای مسائل بغرنج پیشنهاد می‌کنند. گفتنی است، افراد متعهد همواره به افراد متخصص ترجیح داده می‌شوند، ولی راه حل‌های پیچیده برای مشکلات بزرگ همواره پیش‌متخصصان است. ناتوانی شناختی در تحلیل و ارزیابی و درک نادرست از مشکل، موجب می‌شود، در بحرانها، گله‌ای و فله‌ای رفتار شود.

حال با توجه به این تبیین اول و دوم می‌توان گفت، مردم در دوره کرونا، چون یک به یک شناخته نمی‌شوند، مسئولیت قطع زنجیره را به دوش بقیه می‌اندازند. طبق تبیین سوم، مردم به اخبار صدا و سیما اعتماد کمی دارند، و طبق تبیین چهارم، مشکلات سایکولوژیک زمینه‌ای برخی از افراد باعث می‌

شود، کرونا را کلا، انکار و ناچیزانگاری کنند، و طبق تبیین پنجم، ما جامعه متوازنی نداریم که همه رشد فکری و فرهنگی برابر یا بالایی داشته باشند که مشکل را درست درک کرده باشند. به همین خاطر اصلا مفهوم ویروس را نمی‌شناسند.

درک خطر و کنترل اجتماعی ویروس کرونا

بیماری کرونا نه یک بیماری فردی که یک بیماری اجتماعی است و یکی از پیامدهای آن اختلال موقت در همزیستی انسان‌ها و سکون سیستم‌های اجتماعی و اقتصادی است، از سویی این بحران در سبک زندگی افراد نیز تغییرات اجتماعی مثبت و منفی ایجاد کرده است و همانند همه بحران‌های دیگر، پیامدهای منفی آن نیاز به مدیریت اجتماع محور دارد که در غیر این صورت تبدیل به فاجعه اجتماعی خواهد شد.

کرونا یک بحران اجتماعی است زیرا عوامل اجتماعی موثر بر آن باعث افزایش شیوع و پراکندگی ویروس در میان مردم می‌گردد، از جمله می‌توان به عامل اجتماعی درک خطر در اعضای جامعه اشاره کرد؛ این مفهوم اجتماعی یک عامل قابل اهمیت در پیشگیری، مقابله و پاسخ مناسب به بحران است.

مفهوم درک خطر به معنای آگاهی از احتمال وقوع فاجعه و پیامدهای شخصی آن برای فرد و جامعه است بطور مثال؛ در بحران ویروس کرونا با وجود هشدارهای وزارت بهداشت و درمان و دیگر نهادهای مرتبط، با کم توجهی بعضی از مردم عادی، صاحبان مشاغل و مدیران سازمانی و... مواجه بوده ایم یا با فرا رسیدن تعطیلات نوروزی همچنان شاهد مسافرتها نوروزی، دورهمی‌ها در پارک‌ها، ورزش‌های گروهی، عدم قرنطینه شهری و خانگی، عدم تعطیلی ادارات و شرکت‌های خصوصی هستیم، از سویی درک خطر بحران‌های اجتماعی در تنظیم برنامه‌های حمایت اجتماعی از سوی سیاست‌گذاران و برنامه ریزان رفاهی کشور، از اқشار آسیب پذیر اجتماعی مانند طبقه اقتصادی پایین، مشاغل آسیب پذیر، زنان سرپرست خانوار و خود سرپرست، معلولان توانخواه، سالمندان تنها و... نیز موثر می‌باشد.

اما چرا بعضی از افراد در بحران ها به یکدیگر و قوانین اجتماعی احترام می گذارند و بعضی دیگر رفتاری بی تفاوت نسبت به یکدیگر دارند، به نظرمی رسد دلایل زمینه ای و مداخله گر اجتماعی در کاهش درک خطر در بحران هایی مانند ویروس کرونا ، تاثیر دارد که در این یادداشت به تعدادی از این فرضیات اشاره می کنم :

- **عامل آموزش؛** یکی از عوامل مهم تاثیر گذار بر درک خطر افراد جامعه آموزشهای مرتبط با پیشگیری و مقابله مناسب در برابر بحران است؛ نکته مهم در آموزش این است که مردم باید از زمان کودکی و نوجوانی و سپس بزرگسالی بصورت مستمر و پایدار در معرض آموزش های مبتنی بر افزایش حساسیت و درک خطر قرار بگیرند و این آموزش ها بصورت مدون در سرفصل های کتاب های آموزش و پرورش، وزارت علوم تحقیقات و فناوری، دانشگاه آزاد اسلامی و در کنداکتور برنامه های رادیویی و تلویزیونی از جمله شبکه آموزش، شبکه خبر و رادیو سلامت و رادیو پیام قرار بگیرد و از طرفی در مداخلات اجتماع محور بحرانها افراد محله های شهری و روستایی از سوی تسهیل گران تربیت شده ، آموزش های لازم را دریافت نمایند. امروزه مشخص شده است افرادی که آموزش دیده اند بیشتر به انجام رفتارهای مثبت مقابله با بحران گرایش خواهند داشت، کمبود این عامل را به راحتی می توان با تحلیل محتوای کمی و کیفی کتاب های آموزشی مدارس ، دانشگاهها و برنامه های تلویزیونی و رادیویی در ایران مطالعه و ارزیابی کرد، چرا که اگر آموزش های پیشگیرانه و مقابله با بحران اگر از کودکی در مردم نهادینه نگردد به سختی می توان در بزرگسالی آنها را نسبت به هشدارهای خطر حساس کرد.

- **عامل اعتماد اجتماعی و سیاسی** یکی از دیگر از عوامل تاثیر گذار که در همه تحقیقات اجتماعی تاکید شده است، سرمایه اجتماعی است که از شاخص های آن می توان به اعتماد اجتماعی و سیاسی اشاره کرد، « اعتماد اجتماعی یکی از جنبه های مهم روابط انسانی و اجتماعی در میان افراد، گروه ها و نهادهای اجتماعی است و نقش مهمی را در ایجاد نظم و همبستگی اجتماعی و نیز حفظ آنها بر عهده دارد. در عین حال، اعتماد اجتماعی، از عناصر مهم در پذیرش و همدلی اجتماعی محسوب می شود، بیشترین مقدار اعتماد اجتماعی

در بعد اعتماد درون گروهی می‌باشد، یعنی افراد به ترتیب بیشترین اعتماد را به خانواده، خویشاوندان، دوستان، همسایه‌ها، همکاران و همشهریان دارند» (محسنی تبریزی و همکاران، ۱۳۹۰) با این وصف می‌توان به این نتیجه رسید که دست اندرکاران بحران کشور باید از خانواده‌ها و خویشاوندان و همسایگان محلی برای افزایش درک خطر و آگاهی مردم استفاده کنند و نسبت به تغییرات اجتماعی و مداخلات اجتماعی محله محور اقدام نمایند و نباید به پیامهای رسانه‌های رسمی اکتفا نمایند، اما یک استراتژی مدیریت پیام رسانه، تاکید بر پیامهای همدلی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی و جمعی و ارائه اطلاعات شفاف، هماهنگ و یکسان است.

- یکی دیگر از شاخص‌های سرمایه اجتماعی و درک خطر مردم اعتماد سیاسی که بنا به تعریف هترینگتون (۱۹۹۸) «منظور درجه‌ای از باور شهروندان پیرامون توانایی و موفقیت حاکمان سیاسی در برآورده ساختن انتظارات و ارتباط تنگاتنگی بین اعتماد اجتماعی (اعتماد مردم به یکدیگر) و سیاسی (اعتماد به نخبگان خود) و از سوی دیگر بین تجارب سیاسی افراد و برداشت آن‌ها از کارآمدی دولت وجود دارد». در این یادداشت منظور گفتار و الگوهای رفتاری سیاستمداران در زمان بحران است، کم‌اهمیت جلوه دادن یک بحران یا برعکس بیش از اندازه به آن پرداختن، عدم سیاستهای استاندارد و تغییر ناگهانی سیاستها، تضاد دستورات و الگوهای مدیریتی باعث کاهش درک خطر در بین مردم و حتی الگوگیری نامناسب در بین بعضی از مردم خواهد شد بطور مثال نظرسنجی اینترنتی که در روزهای اخیر در آمریکا توسط گرتچن چاپمن، استاد روانشناسی دانشگاه کارنگی ملون انجام شد نشان داد کسانی که ارزیابی و درک خطر کمتری از کرونا ویروس داشته‌اند دست‌های خود را کمتر شسته‌اند و به نظر او یکی از دلایل تاثیر گذار بر درک خطر افراد اعتقادات سیاسی آنها است به طور مثال طرفداران دونالد ترامپ ارزیابی کمتری از خطر داشتند و یا نظرسنجی دانشگاه کونیپیک نشان داده است جمهوری خواهان آمریکایی کمتر از دموکرات‌ها نگران شیوع ویروس کرونا هستند.

- عامل تاثیر گذار دیگر بر درک خطر جنسیت افراد است، بعضی از تحقیقات نشان داده است درک زنان از خطر، جدی‌تر از مردان است به خصوص

اگر احتمال این خطر برای اعضای خانواده باشد، گرچه نشان داده شده است حساسیت زنان نسبت به خطرات محیط اطرافشان بیشتر از مردان است و مردان دامنه خطر را کمتر از حد طبیعی آن درک می کنند، اما این تفاوت نیز در بعضی از فرهنگ ها تابع مرد سالاری پنهان یا آشکار جامعه مورد مطالعه می باشد که در نادیده گرفتن این درک از خطر موثر بوده است، بطور مثال با وجود این تفاوت مثبت و تاثیرگذاری آن بر مدیریت خانگی بحران توسط زنان، تصمیم گیری های مربوط به مسافرت، قرنطینه خانگی، تامین تجهیزات پیشگیری و مسایل شبیه آن به عهده مردان خانواده است، در حالیکه می شود از این تفاوت جنسیتی و افزایش مشارکت اجتماعی زنان در برنامه های مداخله ای، ستادهای بحران با هدف آگاه سازی خانواده و محله ها به نفع خانواده و جامعه در برابر ویروس کرونا استفاده کنیم.

قوت های جامعه ایرانی در برابر کرونا

جامعه ایرانی مثل همه جوامع، ترکیبی از قوت ها و ضعف هاست. من در این یادداشت می خواهم شماری از قوت هاییش را که در برابر کرونا آشکار شده است پر رنگ کنم. میلیون ها ایرانی آزموده شده در سال های تلخ تحریم و فشار اقتصادی، بسیار عقلانی و اخلاقی عمل کرده اند و بسیار آرام تر از مردمان کشورهای توسعه یافته، در مقابل خطرات ناشی از کرونا، فروشگاه ها را غارت نکرده اند و عملاً به جلوگیری از تعمیق بحران کمک کرده اند. سال ها سرمایه گذاری در آموزش اگرچه به دلیل سیاست های غلط باعث ارتقای بهره وری و رشد اقتصادی نشده، اما امروز در مواجهه با کرونا، جامعه ای با میلیون ها دانش آموخته، نوعی نظم درونی در تطبیق یافتن با رعایت ملزومات بهداشت فردی برای پیشگیری از بیماری نشان می دهد. علی رغم سال ها سیاست غلط رسانه ای و تولید بی اعتمادی گسترده، هزاران فعال اجتماعی بسیج شده اند و با فعلاً صرف نظر کردن از همه کاستی ها، می خواهند جامعه را از دست این بلا نجات دهند. آن ها در تلگرام می نویسند، ایده پردازی می کنند، سمن ها و خیریه ها را بسیج می کنند و عملاً می کوشند ضعف های نظام سیاسی را جبران کنند. میلیون ها ایرانی در آخرین روزهای سالی بسیار سخت

و فرساینده اعتماد و انسجام اجتماعی، از صمیم قلب با کادرهای درمانی همدلی کرده‌اند و قوت قلب آن‌ها شده‌اند. قدرشناسی در این مقیاس سرمایه‌ای برای هر ملتی است.

اگرچه آن‌ها که بهداشت عمومی را رعایت نمی‌کنند، سفر می‌روند و در خانه نمی‌مانند به چشم می‌آیند؛ اما ده‌ها میلیون ایرانی، علی‌رغم کمبود برخی مواد و وسایل بهداشتی، رعایت بهداشت عمومی، ماندن در خانه و کمک به کنترل اپیدمی کرونا را انتخاب کرده‌اند. ده‌ها میلیون ایرانی در شبکه‌های اجتماعی و با هر وسیله‌ای که در اختیار دارند، علی‌رغم فیلترینگ بسیار غلط تلگرام در این روزهایی که به تلگرام نیاز است، کوشیده‌اند دیگران را به رعایت اصول پیشگیری از کرونا تشویق کنند. بسیج و انسجام عمومی برای رفتار عقلانی در میلیون‌ها ایرانی بروز کرده است. میلیون‌ها ایرانی یک صدا شده‌اند و از حاکمان‌شان کارآمدی، شفافیت، صداقت، عقلانیت و جدیت بیشتر مطالبه می‌کنند. خستگی‌ناپذیر این کار را انجام می‌دهند. میلیون‌ها ایرانی بسیار انسان‌دوستانه، راه‌های کمک کردن به ضعیف‌ترین اقشار آسیب‌دیده از بیماری کرونا را جست‌وجو می‌کنند. درست است که کردار غیراخلاقی چند محک‌ر رسانه‌ای می‌شود، اما میلیون‌ها ایرانی هم اخلاق انسان‌دوستی را تجربه می‌کنند. هزاران تحصیل‌کرده، مهندس و متخصص در صدد راه‌اندازی نرم‌افزارهایی برای کمک به غلبه بر کرونا، رفع مشکلات اقتصادی آسیب‌دیدگان و استفاده از فناوری اطلاعات برای حل مشکل هستند. این ظرفیت جامعه ایرانی است. جامعه ایرانی که هرگز تجربه مواجهه با چنین بحرانی را نداشته، صبورانه خود را با آموزش از راه دور، تغییر رفتارهای سبک زندگی روزانه، مقابله با جهالت‌های گروه‌های افراطی، و طیفی از رفتارهای عقلانی تطبیق می‌دهد. ما هنوز کاستی‌های خودمان را داریم و به‌واقع از یک نظام حکمرانی شایسته جمعیتی هشتاد و چهار میلیون نفری و مناسب زیستن در دنیای مدرن برخوردار نیستیم، اما ما تصویر تاریکی هم نداریم. ده‌ها میلیون ایرانی این روزها در کوران تحریم، مشکلات اقتصادی سنگین، چشم‌اندازهای مبهم، کاستی‌های عمیق نظام اداری، و کج‌رفتاری‌های قدرت سیاسی، فرهیخته و میهن‌دوست عمل می‌کنند. این‌ها قوت‌های جامعه ایرانی است. خودمان آن‌ها را نادیده نگیریم، و حاکمان نیز چشم بر این همه حسن جامعه ایرانی

نبنندند. جامعه ایرانی شایسته حکمرانی بسیار کارآمدتر، اخلاقی تر و انسانی تر است.

من مشکوک به کرونا هستم؛ مسئولیت اجتماعی من چیست؟

داستان یک تقابل

دوستی دارم که حدود دو هفته قبل در مکانی بوده که در مواجهه با دیگر بیماران کرونایی بوده است. اتفاقاً چند روزی هم هست که مرتب سرفه می کند، اما سایر علائم کرونا را ندارد. خودش تقریباً اطمینان دارد که بیمار نیست، ولی مرتب در محل کار همکارانش به او اعتراض می کنند و مدام با عباراتی مانند این ها روبروست:

- چرا امروز سر کار آمدی؟
- لطفاً فاصله ها رو با ما رعایت کن
- تو اصلاً به فکر سلامت ما نیستی؟
- این کار شما خودخواهی است.
- تو را به خدا موقع سرفه کردن جلوی دهانت رو بپوشان.
- و...

شاکی بود؛ شاکی از بی معرفتی دوستان و همکاران و اینکه چطور به خاطر این کرونای لعنتی مورد بی مهری همکارانش قرار گرفته.

وقتی پیش من آمد، همان ابتدا شروع به شکوه و شکایت کرد و درعین حال سرفه نیز داشت!

می گفت "من که دارم رعایت می کنم. ماسک زدم، علائم دیگر را هم که ندارم. این یک سرماخوردگی ساده است. چرا مردم این قدر خودخواه شده اند...؟"

این واکنش دوستم برایم جالب و درعین حال عجیب بود. همه این صحبت ها را به خودش می گرفت. طوری واکنش نشان می داد که انگار به او

گفته‌اند: "تو خودت کرونایی!"

آن روی سکه

این روزها بخش زیادی از ذهنمان مشغول کرونا و حواشی آن است...

"مواظب باشیم به جایی دست نزنیم، زودبه‌زود دست‌ها رو بشوییم و ضدعفونی کنیم، ماسک بزنیم، حواسمان باشد دستان به صورتمان نخورد و هزاران موضوع ریزودرشت دیگر که تا همین یک ماه پیش اصلاً جایی در مشغله‌های روزمره ما نداشتند.

حالا در نظر بگیرید با این حجم فشار روانی، همکاری هم داشته باشیم که بیاید مدام در گوشمان سرفه کند!

طبیعی است که آدم از کوره در می‌رود، طبیعی است که از او انتظار داشته باشیم مراعات حال و سلامت سایرین رو بکند.

مسئولیت اجتماعی، از حرف تا عمل

در تعریف مسئولیت اجتماعی، نسبت علاقه‌مندی هر شخص به اتفاقات جامعه و مشارکت فعال او برای حل مشکلات عمومی است. همه ما در برابر سلامت خود و جامعه‌مان مسئولیم؛ و این مسئولیت، پایه و اساس اعتماد ما به یکدیگر برای شکل دادن به جامعه‌ای هم‌رنگ و هم‌سو است.

فرقی نمی‌کند که سالم هستیم یا بیمار، ناقل هستیم یا مبتلا، در هر وضعیتی، وظیفه‌ای متناسب با آن شرایط در برابر اطرافیان داریم.

مثال دوست من، مثال نیست. واقعیت است. برای هر یک از ما می‌تواند اتفاق بیفتد. پس فراموش نکنیم اگر در این وضع قرار گرفتیم، بدانیم که مسئولیت اجتماعی ما ایجاب می‌کند، علاوه بر خودمان مراقب دیگران هم باشیم.

چگونه؟ هم‌زمان که برای بهبود خود تلاش می‌کنیم، مسئول حفظ سلامت اطرافیان نیز هستیم:

- رعایت نکات خودمراقبتی توصیه شده توسط وزارت بهداشت و سایت CORONA.IR سازمان نظام پزشکی
- با انداختن دستکش و ماسک‌های استفاده شده در سطل زباله و عدم رها کردن آنها در کوچه و خیابان
- ماندن در خانه تا زمان بهبودی سرماخوردگی
- عدم گوش دادن به شایعه و اخبار کذب و عدم نقل یا نشر کلیپ‌ها، فایل‌های بدون منبع موثق
- اگر شما یا عزیزانتان زمان دشواری برای مقابله با شیوع بیماری داشتید و می‌خواهید به دنبال کمک بیرونی بگردید، راه‌هایی برای کمک وجود دارد. برای مثال:
 - * برای اضطراب و استرس خود با صحبت کردن با یک مشاور آموزش‌دیده، حمایت را دریافت کنید.
 - * با پزشک خود تماس بگیرید (اگر یک خط مشاوره داشته باشند) سوالات مربوط به سلامتی را بپرسید یا به دنبال دریافت حمایت برای سلامت روان باشید. ترجیحاً با شماره ۴۰۳۰ تماس بگیرید و یا به مرکز ۱۶ ساعته منطقه خود مراجعه کنید.
 - * روش‌های بیشتری برای کمک به خانواده خود بیاموزید. از منابع اضافی می‌توان به موارد زیر دسترسی داشت:

<http://corona.behdasht.gov.ir>

<http://salamat.gov.ir>



خود مراقبتی و دیگر مراقبتی؛ مسئولیت فردی و اجتماعی

یک روند تازه در گستره سلامت "مراقبت از خود" و "مراقبت از دیگری" است، به این معنا که افراد بر پایه دو بنیان مسئولیت فردی و اجتماعی در جهت ارتقاء سلامت، پیگیری و محدود کردن عواملی که شاخص های سلامت را تهدید می کند، کوشش کنند. به بیانی دیگر سلامت جسمانی، روانشناختی، معنوی و اجتماعی به جز کوششی مشترک در متن اجتماع محقق نمی شود، که نمونه اخیر آن درهم تنیده شدن مرزهای سلامت فردی و اجتماعی با گسترش ویروس کووید-۱۹ بود، که مفهوم مسئولیت نسبت به حفظ سلامت را از دایره فردی تا پهنای جهانی گسترش داد و حفظ تندرستی را از پیچیدگی های علم پزشکی و فناوری به سطح ساده تعهد فردی به خود و دیگری دستخوش تغییر کرد. بنابراین "مراقبت فردی" و "مراقبت از دیگری"

دو مفهوم در هم تنیده بوده و به این معنا هستند که ما نسبت به سلامت یکدیگر مسئول هستیم، و به بیانی ساده تر "هرکسی را که می شناسیم و می توانیم روی سلامت آن تأثیر گذار باشیم، در دایره مسئولیت اجتماعی ما قرار می گیرد"، به نوعی که مراقبت از یکدیگر تبدیل به بخشی از مأموریت ما می شود. پس همه با هم، در سال جدید "انسانی مراقب و مسئول بودن" را تمرین می کنیم. سال نو فرصتی است تا تعهد و مسئولیت جدیدی را ایجاد و تمرین کنیم، بنابراین همه، در همه جا و در هر زمان مسئولانه رفتار کنیم، تا جهان را جایی سلامت تر و مطمئن تر برای زیستن کنیم و مصداق آیه "وَلِكُلِّ وِجْهَةٍ هُوَ مَوْلِيهَا فَاسْتَْبِقُوا الْخَيْرَاتِ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمْ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ" (سوره بقره، ۱۴۸) در نیکی کردن و همگرایی اجتماعی از هم پیشی بگیریم).

البته در این راه، بایستی حواسمان به فاصله اجتماعی ناشی از کرونا و پیامدهای آن نیز باشد. پیامدهای فاصله اجتماعی را می توان در این موارد خلاصه کرد: افزایش بی تحرکی و خطر برای بیماران خاص، پایین آمدن خلق و خوی ناشی از انزوای اجتماعی، احساس کسالت و خستگی و از دست دادن تماس با خانواده و دوستان

راهکارهای پیشنهادی برای مدیریت بهتر شرایط پیش آمده عبارتند از: مشاوره با اعضای خانواده توسط مددکاران اجتماعی یا روانشناسان و آموزش استفاده از فن آوری تماس های ویدیوی برنامه های موبایل، استفاده از همیاری و مشارکت داوطلبان یا سازمانهای خیرخواهانه برای ارتباط بیماران با فعالیت های اجتماعی البته با آموزش موارد احتیاط بهداشتی، کمک به دسترسی و مراقبت معنوی و سلامت مذهبی بیماران و اعضای خانواده از طریق رسانه ها و مددکاران اجتماعی آموزش دیده.

در رابطه با دیگر مراقبتی، ۱۰ درنگ اجتماعی در بیماری کرونا وجود دارد:

یکم. اضطراب سلامت، مفهومی نظری و بنیادین در فلسفه پزشکی است. اضطراب سلامت، نگرانی وسواس گونه ای را گویند که فرد را از خوف بیماری،

بیمار می‌کند. مولوی شعری پرمغز دارد که جمله‌شان از خوف غم در عین غم... مراد مولوی آن است که مردمان غمگین، معمولاً از ترس غم، غمگین شده‌اند؛ بدون آنکه هنوز غمی سراغشان آمده باشد. اضطراب سلامت، توجه و تلنگری است که فیلسوفان طب داده‌اند تا مردم از هول سلامت، در دیگ بیماری نیفتند. اما این همه ماجرا نیست. اضطراب بهنجار و متناسب، شرایط زندگی است. در فلسفه پزشکی، ذیل مبحث طبی سازی، همچنین تذکر داده می‌شود که نادیده‌انگاشتن اضطراب معقول و تلاش برای القای آرامش کاذب، به همان اندازه نسبت آدمی را با سلامت‌ش مخدوش می‌کند که اضطراب و وسواس سلامت! در بحران کرونا، به نظر می‌رسد هم مردم و هم سیاست‌گذاران و کادر سلامت، سخت محتاج یافتن نقطه تعادل اضطراب‌اند.

دوم: انبوه شواهد و اطلاعات مربوط به کرونا، بیش از آنکه به مردم اطمینان علمی و روانی دهد، سرگشتگی و بی‌عملی به بار می‌آورد. آوار اطلاعات که به آن اینفودمی هم می‌گویند، ممکن است از پاندمی و اپیدمی کرونا، عواقب خطرناک تری داشته باشد. متولیان امور، به جای آمارگرایی و پیش‌بینی، باید از چند اصل ساده در قالب یک عبارت مخفف استفاده کنند تا فاصله نظر و عمل کم شود. بدون تردید با انبوهی شواهد، فاصله نظر تا عمل زیاد خواهد شد و مردم سرگشته می‌مانند که ماسک بزنند یا نزنند، دست بشورند یا نشورند (کسی گزارشی منتشر کرده بود که دست شستن زیاد خطر ابتلا را بیشتر می‌کند!) و ده‌ها موارد مشابه دیگر.

سوم: زنجیره مراقبت، شرط لازم و اساسی مدیریت بحران سلامت است. سیاست‌گذار بایستی از مدیرش مراقبت کند، مدیر بایستی از پزشکش مراقبت کند، پزشک باید از پرستار مراقبت کند، اینها باید از دانشجو و انترن و رزیدنت مراقبت کنند تا در نهایت، بیمار مراقبت شود. هر حلقه‌ای از این زنجیر که نباشد، مراقبت می‌گسلد و همه متضرر خواهند شد. رویکردهای فروگاهی به ارتباط پزشک و بیمار که صرفاً بر تقدم منافع بیمار بر طبیب تاکید می‌کنند، از اهمیت و نقش زنجیره مراقبت غافل‌اند.

چهارم: نمادپردازی اخلاقی، حتی در تجارت و تولید، شرط دوام و پایداری است. بحران کرونا، با وجود تلخی‌ها و فقدانهایش، فرصتی بی‌مانند

است برای آنها که می خواهند حساسیت اخلاقی شان را به رخ بکشانند. داروخانه‌ای که مراقب مراجعان خود است و حتی اگر ماسک و ماده ضدعفونی ندارد، دست کم با توصیه ای از آنها مراقبت می کند، تولید کننده ای که ماسک و لباس می سازد و عرضه می کند (دیروز خیاط پیری دیدم که ماسک معمولی می دوخت)، سوپرمارکتی که بسته بندی ارسال سفارشات مشتریانش را ارتقا می دهد، نانوايي ای که نان را بدون تماس دست، از تنور به مشتری می رساند، شرکت دارویی ای که خط نیمه جامداتش را به تولید ژل ضدعفونی کننده دست اختصاص می دهد و ... نمونه هایی از این رویکرد اخلاقی اند. به تاریخ که نظر کنیم، در می یابیم که بسیاری از برندهای موفق، در این بحران ها سربر آورده اند. این تاکید و توجه، البته تالی فاسدی دارد که کسانی کرونا را بهانه ای برای سودجویی بدانند و مثلاً ویتامین کرونا یا داروی آن را تولید کنند یا با سوار شدن بر شواهد مخدوش و مغشوش، محصول خود را بفروشند. اضطراب سلامت، بستر مناسبی است که می تواند علف های هرز بازاریابی های جعلی را برویاند.

پنجم: بسیاری از تغییرات سبک زندگی، در بحران ها اتفاق افتاده است. بحران کرونا، شاید بهانه ای باشد برای مهارت یابی در آموزش مجازی (ما در دوران موشک باران به خاطر تعطیلی مدارس برخی درس ها را از تلویزیون گرفتیم) همچنین شاید سطح نظافت عمومی ما از این پس قدری بهتر شود. از سویی امیدواریم کرونا توان مستندسازی داده های بیماری را ارتقا دهد. کرونا البته می تواند مجالی برای درک و تأمل در خود باشد. اوضاع و احوال مرزی، شرایط ممتاز و متمایزی است که آدمی خود را باز می یابد و عیارش را برای خود آشکار می کند. کرونا البته در آینده ایران، سلامت را سیاسی تر خواهد کرد؛ همان طور که امروز پای سیاسیون را چه در نظر و چه در عمل به سلامت باز کرده است.

ششم: کرونا به اهتمامی فراتر از حوزه سلامت نیاز دارد. مطالعات یکپارچه و فرا رشته ای از این حیث لازم است. رویکردهای چند رشته ای به آن معنا که هرکس از ظن خود نظری دهد و تحلیلی ارائه کند، چندان کمکی به حل مسئله نخواهد کرد. ما به رویکردهایی یکپارچه محتاجیم تا بحران

های منتج از کرونا، همچون یأس، امید، تنهایی، وسواس سلامت و حتی معنای زندگی را مدیریت کنیم. مدیریت کرونا بیش از آنچه در بادی امر می نماید، محتاج علوم انسانی سلامت است.

هفتم: بعضی از بیماری ها مستلزم درنگ در «فلسفه دیگری» هستند. بیماری های واگیر از این دسته‌اند. مصرف بی رویه آنتی بیوتیک نیز چنین است. به تعبیر بعضی از اخلاق دانان، مهم ترین و محوری ترین اصل اخلاق کاربردی و اخلاق اجتماعی، اصل ضرر نرساندن است. در شرایطی که مراقبت نکردن از خود آسیب دیگران منجر شود، این اصل معنایی عمیق تر و جدی تر پیدا خواهد کرد. هنر بزرگی است که در احوال بیماری مسری، خود را به جای دیگران بگذاریم. دیگری می تواند همسفر مترو یا اتوبوس، هم اتاقی اداره، عابر خیابان یا همسایه خانه باشد. دیگری حتی می تواند کادر درمان باشد. مسئولیت اخلاقی ما در قبال «دیگری» در مقابل کرونایی دوچندان است.

هشتم: خانواده درگذشتگان کرونا، در بهت هستند و سوگ ناتمامی را تجربه می کنند. مراسم خاکسپاری و مجالس ترحیم هم یا برگزار نمی شود یا بسیار محدود است. فردا که کرونا فروکش کرد، حواسمان به ایشان باشد.

نهم: رازداری و حفظ حریم خصوصی در قبال مبتلایان به کرونا امری پیچیده است. قرار نیست مبتلا به کرونا بیماری اش را از خانواده و دم خورانش مخفی کند، اما از آن سو، بنابراین هم نیست که همه جا، بیماری شان را جار بزنیم (بگذریم که امروز مبتلایان مشهور جار می زنند! و همین امر با وجود همه حواشی، استیگمای بیماری را کم کرده است) عدالت در تخصیص منابع سلامت (اینجا بخوانید کیت، تست و داروهای کرونا) هم امر مهم دیگری است که باید لحاظ شود. آنها که عدالت را دور بزنند، حافظه تاریخی و رسانه‌ای در روزگار پساکرونا یقه شان را خواهد گرفت.

دهم: فرض کنید هنگام گذر از خیابان، شخصی سرفه کند، چه می کنیم، جز دور شدن از او والبتنه وحشت. حال تصور کنید هزاران پزشک، پرستار و کادر درمانی و اداری بیمارستان ها، بی مزد و منت، در سراسر این دیار مشغول به خدمت هستند و روزانه ده ها بیمار در صورت شان سرفه می کنند.

معنا و مصداق اعتبار و اعتماد اجتماعی، همین ها هستند.

مروری بر رفتارهای اجتماعی مقابله با بیماری واگیر وبا و کرونا در ایران

یکی از موضوعات اجتماعی مهم و چالش برانگیز مطرح شده در این روزها این است که با وجود تغییرات صنعتی، فرهنگی و شیوه های درمانی، چرا همچنان شاهد بعضی الگوهای نادرست اجتماعی در رفتار ما ایرانیان در برابر بیماری های واگیر دار هستیم؟

برای پاسخ به این سوال مروری بر رفتارهای اجتماعی مقابله با وبا مرگبارترین بیماری در سالهای (۱۳۱۳- ۱۲۶۴ ه.ق/ ۱۸۴۸-۱۸۹۶ م) داریم که بیشترین علت مرگ و میر در کتاب های و منابع علمی عقب ماندگی اقتصادی، فقدان امکانات بهداشتی و برنامه بهداشت عمومی ذکر شده است، که با خود کاهش جمعیت، قحطی، احتکار گندم، سوء تغذیه و کمبود اشتغال و مهاجرت های بزرگ را به همراه داشته است. با خبر شیوع وبا، دلایلی زمینه ای اجتماعی چون ضعف سیاسی کشور، بی اعتمادی مردم، سابقه قحطی، عدم اطلاع رسانی شفاف، نبود بهداشت و آموزش پیشگیری عمومی، خرافه گرایی، تقدیرگرایی. عدم اعتماد به درمان های پزشکان و عدم نظارت بر مرزهای ورودی ایران، باعث وحشت عمومی و فرار از مناطق آلوده و گسترش وبا به سایر شهرهای ایران و مرگ انسان های بیشتری شد، از سویی عدم نظارت دولت و کاهش کنترل و نظم اجتماعی و هراس عمومی مردم باعث احتکار دارو، مواد غذایی و در نتیجه سوءتغذیه مردم و ضعیف شدن آنها در برابر وبا شد. در مناطقی از ایران نیز مردم به دلیل ناشناخته بودن این بیماری، وبا را خشم خداوند و بلای طبیعی برای گناهکاران و تحت تأثیر نیروی ستاره سهیل می دانستند و با شلیک تفنگ و تولید صدای بلند قصد دور کردن آن را داشتند تا حدی که این خرافه ها در درمان وبا نیز مداخله داشت، مثلاً: شایعاتی مبنی بر طبع گرم وبا، شستن مداوم بیمار در آب سرد، خوردن آبغوره فراوان و لرز درمانی که باعث مرگ و میر بیشتر بیماران شد، تا حدی که از سوی دولت، درمان های طبای سنتی غیرقانونی اعلام شد. از سوی دیگر به دلیل نبود رسانه های آموزشی با وجود ذکر بعضی مطالب مفید مبتنی بر پیشگیری در طب ایرانی

مبنی بر رابطه وبا با آب آلوده و راکد، وجود مردار حیوانات، اجساد دفن نشده انسانی، اما مردم به جوشاندن آب و خودداری از شستشوی مردگان در رودخانه و خرید و فروش لباس مردگان اهمیتی نمی دادند. از سویی دیگر با مطالعه در پیامدهای وبا در تاریخ ایران متوجه بی توجهی مقامات به شاخص های آسیب پذیری اجتماعی و اقتصادی ابتلای به این بیماری می شویم که در نتیجه طبقات فقیر، گروه های با تغذیه نامناسب، زن ها و کودکان بیشتر مبتلایان و کشته شدگان بودند.

با این مقدمه و مروری بر رفتارهای اجتماعی مردم در برابر ویروس کرونا در سال ۲۰۲۰، با وجود پیشرفت طب جدید و آموزش پزشکی و بهداشت عمومی شاهد تکرار بعضی رفتارهای اجتماعی شیوع وبا در دوران ناصری در ایران معاصر هستیم، از جمله:

- عدم اطلاع رسانی به موقع و ضد و نقیض و در نتیجه سردرگمی مردم نسبت به این ویروس در هفته اول اعلام ورود آن به ایران و در نتیجه افزایش شایعات
- عدم نظارت بر عبور و مرور مردم در مرزهای شهری، استانی و کشور
- گسترش و رواج اعتقادات عامیانه مردم بطور مثال اعتقاد به طبع سرد ویروس کرونا و تاثیر داروهای تغذیه و داروهای گیاهی با طبع گرم و در نتیجه امکان افزایش سهل انگاری نسبت به نشانه های بیماری و پیشگیری مناسب و افزایش قیمت داروهای گیاهی
- کاهش اعتماد اجتماعی و سیاسی مردم با توجه به نبود مدیریت اجتماع محور در بحران های طبیعی و انسانی اخیر
- تکرار الگوهای عرضه و تقاضای معکوس با هجوم مردم برای خرید ملزومات بهداشتی و مواد غذایی و عدم نظارت و مدیریت و در نتیجه احتکار و افزایش قیمت آنها
- عدم توجه مردم به هشدارهای بهداشتی و خروج از تهران و در نتیجه ابتلای شهرهای اطراف

- کاهش توجه به اقشار طبقات پایین و فقیر، کودکان کار، کارتون خواب‌ها، کارگران تفکیک زباله، فروشندگان موقت و فصلی و طبقات آسیب پذیر
- با این وجود به نظر میرسد با انتخاب رویکرد مدیریت اجتماع محور بحران از سوی دولت و وزارت بهداشت و درمان می توان با مداخلات مبتنی بر حمایت اجتماعی باعث کاهش تکرار الگوهای نادرست بیماری های واگیردار و افزایش اقدامات حمایتی و پیشگیری خواهیم بود، اقداماتی چون:
- آموزش محله محور و ارائه راهکارهای پیشگیری به مردم توسط تسهیل گران اجتماعی و بهداشتی و موسسات مردم نهاد با رعایت نکات ایمنی و بهداشتی
- تهیه سبدهای حمایتی پیشگیری بهداشتی، غذایی و درمانی برای افراد آسیب پذیر با تنوع جنسیتی، اقتصادی، معلولیت، بیماری، شغلی و یا استقرار مراکز توزیع ملزومات رایگان با نظارت رسمی
- اجرای طرح آموزش و مداخله ای همیار سلامت اجتماعی- روانی در ادارات و مدارس و دانشگاهها
- آموزش افزایش مشارکت اجتماعی با هدف کمک به طبقه اقتصادی فقیر و آسیب پذیر توسط رسانه های رسمی و مجازی
- طراحی و تدوین کتب درسی، برنامه های رادیویی و تلویزیونی با هدف تغییر سبک زندگی به سمت الگوهای فرهنگی مطلوب در برابر بیماری های واگیر دار
- اطلاع رسانی به موقع و متناسب از ستاد خبری بحران وزارت بهداشت و درمان
- اجرای طرح تسلی و عیادت برای بیماران دور از خانواده و یا بیماران تنها از طریق مددکاران اجتماعی و پرستاران آموزش دیده بیمارستان ها و مراکز درمانی

کرونا و بحرانِ واقعیتِ مشترک

این روزها در دل بحرانی هستیم که راه حل آن فردی یا صرفاً حاکمیتی نیست. ما به کنشی جمعی، فراگیر و اجتماعی نیاز داریم؛ کنشی که برای

تحقق آن اولاً باید همه ما به درکی از بحران برسیم و ثانیاً برای عبور از آن مسئولیت بپذیریم. اما چرا خیلی‌ها نگرانند که شاید این کنش جمعی شکل نگیرد؟ پاسخ این پرسش را می‌توان در روایت‌های متفاوت افراد، گروه‌ها و طبقات مختلف از واقعیت جستجو کرد. این روزها، با دیگران که حرف می‌زنم، چیزی که بیش از همه نگرانم می‌کند، نبودِ درکِ مشترکی از واقعیت یا به تعبیری فقدانِ نوعی واقعیتِ مشترک است. بعضی‌ها در دلِ هراسی فراگیر، این بحران را فاجعه‌ای ویرانگر می‌دانند و برخی به آن به چشم دروغ، خرافه، اغراق، یک سرماخوردگی ساده، توطئه و ... نگاه می‌کنند. در این میانه هم هستند افرادی که می‌توانند از سوگیری‌های منفی ناشی از اضطراب و از انکار واقعیت و آرزواندیشی دوری کرده و به درکی متعادل‌تر از واقعیت برسند. تصوّر می‌کنم آنچه ما را از این بحران عبور می‌دهد، همگرا شدنِ این روایت‌های متفاوت است؛ اتفاقی که این روزها به کندی رخ می‌دهد و رسانه‌ها نیز چندان التفاتی به آن ندارد. در این وضعیت، دسته نخست، کابوسی غیرواقعی را به تصویر می‌کشند که انکار دسته دوم را بیش از پیش تقویت می‌کند و دسته دوم نیز آنقدر با بی‌مبالاتی به روزمرگی‌هایشان ادامه می‌دهند که دسته نخست، خود را نیازمندِ گسترشِ هرچه بیشترِ هراس برای جلوگیری از بروز یک بحران می‌بینند. در این میان، در نبودِ گفتگویی فراگیر، آنچه تضعیف می‌شود، درکِ مشترک از واقعیت و کنشِ جمعی برآمده از آن است. نبودِ روایتی واحد، شفاف و قابل اعتماد از سوی حاکمیت نیز به این بحران دامن می‌زند. وقتی به دلایل فراوان نمی‌توانیم به واقعیتِ تصویر شده از سوی حاکمیت اعتماد کنیم، هر کدام بیش از پیش به دامِ ترس‌ها، باورهای خطا و توهمات فردی و جمعی مان می‌افتیم.

تصوّر می‌کنم این روزها بیش از پیش به گفتگو و همگرایی با یکدیگر نیاز داریم. باید همدلانه و با صبوری روایت‌های یکدیگر را بشنویم و باور داشته باشیم که این روایت‌ها، درکِ ما از واقعیت هستند و نه الزاماً خودِ واقعیت. باید بتوانیم صدایِ اضطرابِ آشکار یکی و اضطرابِ پنهان شده در انکار دیگری را بشنویم. این گفتگو را می‌توانیم از دوستان و نزدیکان مان آغاز کنیم. باید بتوانیم در خلال این گفتگوها علاوه بر همدلی و همدردی، به شکل‌گیری درکِ مشترکی از واقعیتِ این بحران کمک کنیم. درکِ مشترک که شکل بگیرد،

می‌توان از مسئولیت‌پذیری جمعی و کنش همگانی نیز سخن گفت.

تأملی بر مفهوم "سعادت جمعی" در حال‌وهوای این روزها:

بنی آدم اعضاء یک پیکرند	که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار	دگر عضوها را نماند قرار

اونامونو می‌گفت: "بسیاری هستند که رستگاری را امری جمعی می‌دانند. طبق این احساس یا تخیل، یا همگان رستگاری و یا هیچ‌کس نیست؛ پس هر انسانی برای هم‌نوع خویش در حکم مسیح است". اعتراف می‌کنم برداشتی که از مفهوم سعادت یا شقاوت جمعی داشتم، تا پیش از مواجهه با بحران کرونا، بسیار متفاوت بود با آنچه امروز از به هم پیوستگی سرنوشت‌مان درمی‌یابم. تا همین یک ماه پیش تصور می‌کردم هرکس باید به قدر وسع خویش برای سعادت دیگری بکوشد تا خود را سعادت‌مند بباید. اما حالا و در میانه این بحران، بر خود می‌لرزم؛ چراکه این روزها، هرکدام از ما مسئول سلامتی تن و جان و روان خود و دیگران است.

دوباره بخوانیم: این روزها هریک از ما مسئول سلامتی و جان خود و دیگران است اینکه حتی نمی‌دانیم هرکدام مسئول چند نفریم، بر سنگینی و اهمیت ماجرا می‌افزاید. ما در میانه یک تجربه جدیدیم. تجربه‌ای منحصر به فرد که حتی پدرها و پدربزرگ‌هایمان هم خاطره‌ای از آن در ذهن ندارند. اکنون به درک جدیدی از "به‌هم‌پیوستگی" رسیده‌ایم. هرکدام از ما در هرکجای جهان که تب کند، دیگران را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. حالا سرنوشت ما به‌عنوان "اجزای یک کل" مهم‌تر است از دغدغه‌های فردی ما.

بحران را جدی بگیریم. نه به آن معنا که از شدت ترس زندگی‌مان فلج شود، بلکه به آن معنا که باور کنیم در شرایط اضطراری می‌توانیم سبک زندگی خود را تغییر دهیم. نترسیم از در خانه ماندن. نترسیم از تبدیل دوره‌های حقیقی به جلسات مجازی. خیال نکنیم اگر امسال عید را سبک‌تر برگزار

کنیم یا قید سفر را بزنیم، چه خواهد شد.

هر هنری داریم به کار گیریم تا سبک زندگی‌مان را بر اساس نیاز امروز تغییر دهیم. چند هفته در خانه بمانیم و قید آرایشگاه و خرید عید و مهمانی و سفر را بزنیم. اگر نیاکان ما هزاران سال پیش توانسته‌اند برای زندگی‌شان در دل غارهای سرد و تاریک معنایی بیابند، ما نیز می‌توانیم برای شیوه جدید و موقتی زندگی‌مان معنایی بیابیم. در خانه بمانیم و هروقت احساس کردیم کم آورده‌ایم، کلیپ کوتاه آواز خواندن شهروندان ووهان در بالکن را تماشا کنیم و به هم دل گرمی دهیم که جدی می‌گیریم تا دوام بیاوریم. امروز بیش از هر وقت دیگری عبارت درخشان اوانامونو را جدی بگیریم: "بسیاری هستند که رستگاری را امری جمعی می‌دانند. طبق این احساس یا تخیل، یا همگان رستگارند و یا هیچ‌کس نیست؛ پس هر انسانی برای هم‌نوع خویش در حکم مسیح است".

پیامدهای اجتماعی بیماری کرونا در جامعه ایران

تاکنون مباحث متعددی پیرامون ابعاد بیماری کرونا مطرح شده است؛ با این وجود پرداختن به پیامدهای اجتماعی و آثاری که بر جامعه و فرهنگ آن دارد از اهمیت زیادی برخوردار است. در ادوار تاریخ، همواره مثال‌هایی از فراگیری بیماری‌هایی نظیر سل، طاعون، وبا و ... از جمله طاعون سیاه در بین سال‌های ۱۳۴۷ تا ۱۳۵۰ میلادی مطرح بوده و متفکران مختلف نظیر آلبر کامو و ... به روایت زندگی افراد درگیر پرداخته‌اند. با این وجود به دلیل تظاهرات بیرونی و ماهیت اجتماعی این بیماری‌ها، تشابهاتی از نظر تاریخی، فرهنگی و اجتماعی در ادوار مختلف وجود داشته است. با توجه به اهمیت موضوع در این یادداشت به بررسی برخی از پیامدهای اجتماعی بیماری کرونا با تأکید بر جامعه ایرانی پرداخته می‌شود.

یکی از پرسش‌های بنیادی در حال حاضر این است که چرا تغییر رفتار مردم در مواجهه با بیماری کرونا به سختی صورت می‌گیرد و بسیاری از افراد آن را جدی نمی‌گیرند؟ پاسخ به این پرسش نیازمند واکاوی رفتار مردم در مواجهه با بحران‌ها و بلایا است. اساساً مردم چنین رخدادهایی را باور نمی‌کنند و

قادر به پذیرش آن نیستند. در مورد بیماری کرونا هیچ تصور مشخصی از این بیماری وجود ندارد. به عنوان مثال اگر به جای این بیماری، بیماری‌های واگیردار دیگری نظیر طاعون، وبا، سل و ... فراگیر می شد، پذیرش و باور پذیری آن به دلیل تجربه تاریخی آن در بین مردم بیشتر بود، لذا در مواجهه با این بیماری ناشناخته که مبدأً آن یک کشور خارجی است باور پذیری، پذیرش و جدی گرفتن آن در بین مردم بسیار دشوار است. هر چند که به تدریج و با جدی شدن نشانه‌ها و فوت اطرافیان، عموم مردم آن را یک تهدید به شمار خواهند آورد و مراقبت‌های بهداشتی و درمانی را به عنوان یک مسئله مهم جدی خواهند گرفت. مردم در مواجهه با بسیاری از حوادث و رویدادها چنین واکنشی را نشان می دهند. بی دلیل نیست که عمدتاً درمان را مقدم بر اقدامات پیشگیرانه می دانند.

پیامد دوم اجتماعی بیماری کرونا که به تدریج در حال رخ دادن بوده این است که ابعاد این بیماری در حال تولید وحشت در جامعه است. میزان فراگیری، ابتلا و مرگ سریع افراد باعث شده است که در نظر عامه مردم به جای ایجاد حس همدلی، درک بیمار و خانواده و سوگواری، وحشت زایدالوصفی در بین مردم به وجود آید که نتیجه آن غلبه احساسات بر منطق و عدم مواجهه منطقی با این بیماری است. سایه وحشت بیماری کرونا که ناشی از مرگ دردناک آن است در حال خودنمایی است و تبدیل به اولین موضوع گفت و گوهای روزمره در بین مردم گردیده است.

پیامد سوم اجتماعی بیماری کرونا کاهش روابط بین فردی، خانوادگی و اجتماعی است. با توجه به سرایت سریع این بیماری توصیه‌های بهداشتی بر حضور در خانه و قرنطینه خانگی و شهری استوار است. چنین روندی باعث گردیده که میزان ارتباطات مردم بسیار اندک شده و عموماً از حضور در جمع خودداری نمایند. مهمانی‌های خانوادگی کاهش یافته و میزان حضور افراد نزد یکدیگر نیز به میزان قابل توجهی کم شود. روند رو به رشد این بیماری باعث شده است که بسیار از دوره‌های ها نیز از جریان روابط خویشاوندی حذف شود و لذا مردم فرصت دیدار با هم را از دست بدهند.

پیامد چهارم بیماری کرونا به مفهوم درد و رنج بر می گردد. درد و رنجی

که بیماران مبتلا به کرونا و خانواده‌های آن‌ها تحمل می‌کنند بسیار شدید و غیر قابل تحمل است. این بیماران با یک بیماری پیش‌رونده دست و پنجه نرم می‌کنند و در تصور بسیاری از آنها ابتلای به این بیماری برابر با مرگ در نظر گرفته می‌شود. چنین تصویری تحمل و درد و رنج آن را بسیار دشوار می‌سازد و لحظات بسیار دشواری را در غریبانه‌ترین دوره عصر حاضر سپری می‌کنند. درد و رنج این بیماران و خانواده‌های آنها مضاعف است.

پیامد پنجم اجتماعی بیماری کرونا به انزوای بیماران و خانواده‌های آن‌ها بر می‌گردد و شاهد نوعی طرد شدگی و برچسب زدگی به این بیماران و خانواده‌های آنها هستیم. چنین مشکلی در بین خانواده‌های بیمارانی که فوت کرده‌اند مضاعف‌تر است و بسیاری از مراودات و تعاملات آنها با همسایه‌ها و اطرافیان تعطیل می‌شود. در چنین شرایطی این افراد مفهوم جدایی از زمان و مردم را به دردناک‌ترین شکل ممکن تجربه می‌نمایند. در حالیکه در چنین مجازاتی فاقد هر گونه تقصیر اند اما باید بتوان بی‌گناهی خود را از طرف جامعه بپردازند. انزوای این بیماران و خانواده‌هایشان ممکن است که ماه‌ها و حتی سال‌ها به طول بیانجامد و در نتیجه به ایجاد فشارهای روانی زیادی منجر گردد.

پیامد ششم، اختلال در روابط اجتماعی بیماری کرونا در جامعه است. این بیماری باعث می‌شود که به میزان کمتری نسبت به هم ابراز احساسات نمائیم. فاصله‌ای که این بیماری در بین مردم ایجاد نموده است در نهایت منجر به جدایی و اختلال در روابط می‌شود. علی‌رغم اینکه به عید باستانی نوروز رسیده ایم، اما قادر نیستیم از ترس سرایت بیماری همدیگر را در آغوش بگیریم. قادر نخواهیم بود برای یکدیگر به رسم یادگاری هدیه بخریم. در صورت دریافت هدیه نیز بارها آن را ضد عفونی می‌نمائیم. با چنین اقدامی ارزش هدیه نیز از بین خواهد رفت. هنگامی که در مهمانی به ناچار حاضر شویم همدیگر را لمس نخواهیم کرد و از دور با هم گفتگوی مختصری خواهیم داشت. علاوه بر این قادر به بازی کردن نیستیم و شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های فردی منجر به اختلال در روابط اجتماعی می‌شود.

پیامد اجتماعی هفتم بیماری کرونا به ابهام و سرگردانی مردم در خصوص

زمان این بیماری بر می گردد که باعث نوعی عصبانیت، سردرگمی و ناامیدی نسبت به آینده شده است. برای بسیاری از مردم مشخص نیست که پس از عید نوروز چه اتفاقی می افتد و این بیماری تا کی ادامه خواهد داشت، لذا در خصوص آینده هیچ تصویری وجود ندارد.

پیامد اجتماعی هشتم بیماری کرونا به سلب آزادی انسان ها بر می گردد. آزادی مفهوم مقدسی است و تا قبل از این بیماری، کمتر شخصی نسبت به وجود آزادی های پیرامون اش تصور مشخصی داشت، اما با گسترش آن خود را در زندانی اسیر نمود که ناخواسته بوده است. بسیاری از حقوق و آزادی های او برای داشتن و رفتن به مراکز تفریح، خرید و حتی تامین نیازهای اولیه و اساسی از بین رفته است.

پیامد اجتماعی نهم بیماری کرونا به ایجاد همدلی و هم حسی در برابر این بیماری و توجه به قشرهای آسیب پذیر جامعه نظیر کارگران روزمزد، کاسب کاران، کودکان کار و خیابان، بیماران، زندانیان و اقشار آسیب پذیر جامعه بر می گردد. تا پیش از این میزان همدلی مردم و مسئولین در رابطه با این گروهها کم بود، اما با گسترش اپیدمی این بیماری توجه به این گروههای حساس جامعه افزایش یافته است، لذا در نهایت منجر به انتقال توجه از خود به دیگری شده است.

پیامد اجتماعی دهم این بیماری به روزمرگی بر می گردد. روند زندگی مردم در طول این بیماری شکل یکنواخت و کسالت باری به خود گرفته است. همه چیز انگار تکراری است. جذابیت روزهای حضور در خانه برای روزهای اول بود، اما به تدریج سایه روزمرگی سنگین شده و شکل کسالت بار به خود می گیرد. این موضوع می تواند منجر به مشکلات فردی، روانی و حتی اختلافات و خشونت های خانوادگی نیز شود.

پیامد اجتماعی یازدهم این بیماری به مفهوم عشق بر می گردد. اساساً دو عامل مشکلات اقتصادی و بیماری، عشق های زوجین و دختران و پسران را نسبت به هم کاهش داده و یا ذایل می کند. این بیماری تاثیر منفی بر روابط عاشقانه و ابراز عاطفه و روابط خصوصی آنها گذاشته است، لذا پر بیراهه نیست که بتوان از مرگ عشق در این دوره نیز سخن به میان آورد.

پیامد اجتماعی دوازدهم بیماری کرونا به این موضوع بر می‌گردد که بسیاری از دردها و مشکلات واقعی مردم به حاشیه کشانده شده و این بیماری را در کانون تمرکز و محور قرار داده است. این بدان معنا نیست که سایر مشکلات از بین رفته است بلکه فراموش گردیده و یا از مرکزیت خارج شده است. در واقع نوعی بار مضاعف را بر مردم تحمیل نموده و درد و رنج‌های آن را دو چندان می‌نماید.

پیامد اجتماعی سیزدهم به وضعیت بازنمایی بیماری کرونا در تلویزیون و رسانه‌های جمعی بر می‌گردد. ما در حال حاضر شاهد پیام‌های متنوع و متناقضی از طرف مسئولین و از طریق رسانه‌های اجتماعی هستیم. برخی از این رسانه‌ها اقدام به بزرگ‌نمایی ارقام مخصوصاً تعداد فوتی‌ها می‌نمایند. هنگامی که فوت یک فرد مهم و معروف در رسانه‌ها منتشر می‌شود تاثیر آن بر ذهن مردم بیشتر از سایر افراد است. علاوه بر این تبلیغات تلویزیونی امید به رهایی را برجسته می‌سازد. بارها مثال کشور چین را نشان داده است. با این وجود چنین رویکردی مردم را دچار نوعی بی‌خیالی و سهل‌گیری نسبت به این بیماری می‌نماید. در نظر بسیاری از مردم خطرات این بیماری دست کم در نظر گرفته می‌شود و لذا به رفتارهای بی‌پروا گونه خود ادامه خواهند داد. همچنین تناقض در آمار و اطلاعات مسئولین منجر به بی‌اعتمادی مردم به اخبار رسانه‌ها شده است.

پیامد اجتماعی چهاردهم بیماری کرونا به جدایی بیمار از خانواده او بر می‌گردد. دشواری این جدایی و ابهام در وضعیت بیماران طی روزهای حضور در بیمارستان باعث سوگ جانکاهی در خانواده‌های این بیماران می‌شود. آنها نمی‌دانند که آیا عضو بیمارشان به خانه بر می‌گردد و یا هیچ وقت او را نخواهند دید. قساوت این بیماری در همین نکته نیز روشن است که بی‌رحمانه بین بیمار و خانواده او جدایی می‌اندازد.

پیامد اجتماعی پانزدهم بیماری کرونا به عادی شدن یا طبیعی شدن مفهوم مرگ در جامعه منجر شده است. هنگامی که از آمار مرگ و میر روزانه حداقل ۱۰۰ نفر در کشور سخن گفته می‌شود، انگار اتفاق خاصی نیافتاده است و شاید بسیار در انتظار ارقام مرگ و میر بیشتری در روزهای آینده

هستند. طبیعی شدن مرگ باعث می شود که همدلی در جامعه کاهش یافته و مسئولیت پذیری در مقابل یکدیگر نیز به حداقل ممکن کاهش یابد. طبیعی شدن مفهوم مرگ باعث خواهد شد که به تدریج در برابر هر حادثه ای که منجر به زیان به جامعه شود بی تفاوت شویم و ارزش جان انسان از بین برود.

پیامد اجتماعی شانزدهم بیماری کرونا به امنیتی شدن جامعه منجر می شود. هنگامی که مبالغه و انتشار اخبار نادرست افزایش یابد و کلیت جامعه به خطر بیافتد، نیروهای نظامی و امنیتی حضور پر رنگی برای کنترل شرایط اجتماعی خواهند داشت و لذا آزادی و اختیار عمل روزانه نیز به میزان قابل توجهی کاهش می یابد. فضای امنیتی در جامعه سد راه سایر فعالیت های موثر اجتماعی خواهد شد و جامعه را تک بعدی خواهد نمود.

پیامد اجتماعی هفدهم بیماری کرونا به زوال شادی و نشاط از جامعه بر می گردد. در حال ورود به سال نو هستیم اما هیچ اثری از نو شدن روز و شروع سال جدید، چهارشنبه سوری و سایر مناسبت ها در جامعه نیست. بسیاری از کافه ها، رستوران ها، ورزشگاه ها، سینما و سالن های نمایش تعطیل شده است و مردم امکان جمع شدن دور هم را ندارند، لذا ترس و نگرانی در کانون و محور مناسبت های مردم قرار گرفته است.

پیامد اجتماعی هجدهم بیماری کرونا به زوال ارزش های اخلاقی در جامعه بر می گردد. برخی از افراد خودخواهانه و به دنبال سود و نفع شخصی خود هستند. بسیاری از شرایط به وجود آمده برای فروش کالاهای خود و احتکار آن استفاده می کنند. در چنین شرایطی فرد گرایی رشد می یابد و برای بقای خویش بسیاری از ارزش های اخلاقی را فدای منافع شخصی خود می کنند.

پیامد اجتماعی نوزدهم بیماری کرونا به مفهوم مرگ و تدفین بر می گردد. با توجه به سرایت این بیماری، مفهوم تدفین و آداب و رسوم همراه با آن را نیز از بین برد، لذا شاهد تعریف جدیدی از مرگ در دوره مدرن هستیم که حتی می تواند پرسش ها و چالش های اساسی در مواجهه با برخی از ادعاهای دینداران مطرح نماید. مراسم ترحیم نیز بر گزار نمی شود و لذا بسیاری از سنن و آداب مرگ و متعلقات تدفین نیز انجام نمی گیرد.

پیامد اجتماعی بیستم بیماری کرونا به معنویات مردم بر می‌گردد. اساساً در این دوره بسیاری از اعتقادات مذهبی و دینی ممکن است که کاهش یابد و سکوت روحانیون و عدم پرسش در برابر سوالات بیشمار این بیماری، فاصله مردم را با دینداری سنتی بیشتر می‌نماید، لذا نگرش دینی مردم قبل از بیماری کرونا با بعد از آن تفاوت‌های عمده‌ای دارد.

پیامد اجتماعی بیست و یکم بیماری کرونا به استیصال و ناامیدی مردم بر می‌گردد. بسیاری از وضعیت موجود خسته شده‌اند. پرسنل درمانی نیز به مرور زمان دچار نوعی خستگی مضاعف گردیده و شرایط برای آنها نیز دشوار می‌گردد. مردم دچار نوعی درماندگی شده‌اند.

پیامدهای اجتماعی بیست و دوم بیماری کرونا، بروز آسیب‌های اجتماعی نظیر مصرف مشروبات الکلی، اعتیاد به مواد مخدر، آزار و اذیت کودکان، زنان و سالمندان، درگیری و مشاجرات خانوادگی، جرم و بزه است. البته بسیاری از آسیب‌های اجتماعی پس از این دوره نیز بروز خواهد کرد.

پیامد اجتماعی بیست و سوم بیماری کرونا به تقدیرگرایی، گرایش به اخبار منفی و نادرست، پیش‌گویی و مراجعه به دعا نویس و رمال بر می‌گردد. این افراد مدعی دیدن آینده هستند و لذا برخی از افراد برای اطلاع از آینده و زمان رهایی از بیماری به این منابع مراجعه می‌نمایند که می‌تواند پیامدهای جدی منفی نظیر افزایش شایعه در جامعه به دنبال داشته باشد.

پیامد بیست و چهارم بیماری کرونا به گسترش شکاف طبقاتی و افزایش بی‌عدالتی در جامعه بر می‌گردد. در چنین شرایطی افراد دارا و توانمند از امکانات درمانی و مالی بهتر و بیشتری برای بهبودی خود برخوردار بوده و طبقات فقیر جامعه آسیب بیشتری خواهند دید. علاوه بر پیامدهای اجتماعی فوق، بیماری کرونا پیامدهای دیگری نیز با خود به همراه خواهد داشت که می‌تواند ابعاد جهانی، اقتصادی و سیاسی در پی داشته باشد که از حوصله این بحث خارج است. لذا در این یادداشت تلاش شد تا به مهمترین این اثرات در جامعه ایرانی پرداخته شود که هر کدام از موارد مطرح شده نیاز به توضیح و تفصیل بیشتری دارد که در آینده و طی یادداشت‌هایی ارائه می‌گردد.

ویروس کرونا؛ نقش بی بدیل مشارکت اجتماعی

انتشار ویروس کرونا و صدمات ناشی از آن، به مهم ترین مساله اجتماعی در جامعه امروز ایران تبدیل شده است؛ به گونه ای که تمام مسایل اجتماعی پیش از خود، مانند تورم و بیکاری را تحت تاثیر قرار داده و به دغدغه اول مردم جامعه تبدیل شده است. افراد، گروهها و نهادها درباره آن می اندیشند و اقدام می کنند، در جست و جوی راه حل برای مسأله در تلاشند، با هم مهربان تر شده اند، قدری هم در اعمال و افکار خود دچار استرس، سردرگمی و گاهی اعمال هیجانی و غیر منطقی هستند. اگر به عنوان جامعه شناس کنار بایستید و این روندها و فرایندها را مشاهده کنید، ممکن است بتوانید به توصیف و تبیین آنچه می گذرد راه پیدا کنید. در راستای این کندو کاو، توجه به موارد زیر ضروری به نظر می رسد: نخست) مردم، غالبا از دولت انتظار دارند در این گونه بحران ها، کار خارق العاده ای انجام دهد؛ مانند یک قهرمان وارد عرصه شود و با پیروزی کامل بر بیماری، سیل، زلزله و... کار را به پایان برساند. این توقع از دولت در جامعه ایران از دهه ۴۰ خورشیدی و همزمان با افزایش قیمت نفت و به تبع آن، افزایش قدرت اقتصادی دولت شکل گرفته و تاکنون ادامه پیدا کرده است. دوم) دولت به دلایلی، تاکنون فرصت مشارکت واقعی را برای مردم فراهم نکرده است. حتی با مدرن سازی جامعه، شکل گیری کلان شهرها، تخریب محلات قدیمی و گسستن پیوندهای محله ای، ضد مشارکت عمل کرده است. دولت گاهی با احساس نیاز به مشارکت مردم، در جهت بسیج اجتماعی در یک مقطع خاص اقدام کرده است. اما مشارکت واقعی، مستمر و موثر نیازمند ایجاد زمینه برای گسترش نهادهای مرتبط با آن است که امروزه در ایران با خلا این نهادها مواجه هستیم. نهادهای اجتماعی غیردولتی شامل سازمان های مردم نهاد، خیریه ها، نهادهای مذهبی، موسسات غیرانتفاعی، تعاونی ها، اتحادیه های صنفی، ساکنان یک محله، گروه های هنری و مطبوعاتی بخش عمومی را تشکیل می دهند که حایل بین دولت و مردم است. وجود سمن های تخصصی و توانمند در زمینه های مختلف، سبب می شود در هنگام بروز حوادث و بحران ها، این نهادها که از سرمایه اجتماعی شامل: اعتماد مردم به آنها، صداقت، تعهد به منافع اجتماعی، مسئولیت پذیری، احساس نوع دوستی و همدلی با مردم، برخوردارند،

بیش‌ترین نقش را بر عهده بگیرند. بنابراین از سویی، عملکردهای مناسب‌تر و موثرتری را شاهد خواهیم بود و از سوی دیگر، تعارض‌ها و تضادهای مردم و دولت کاهش می‌یابد. به گفته هانا آرنت، آنچه افراد را متحد می‌کند، دنیایی است که مشترکا ایجاد می‌کنند، فضاهایی است که با هم در آن زندگی می‌کنند و نهادها و اعمالی است که به عنوان شهروند در آن فعالیت می‌کنند. ممکن است علایق فردی و جمعی در تقابل با هم قرار بگیرند، به عبارتی؛ انسان همواره بین فرد و شهروند در حرکت است.

آنچه سبب می‌شود فرد به نفع علایق عمومی از خواسته‌های فردی خود صرف نظر کند، شادی عمومی و لذت بردن از برقرار کردن روابط همبستگی و دوستی اجتماعی با دیگران است. به عقیده هابرماس، استمرار حیات جامعه وابسته به عملکرد صحیح ساختارهای ارتباطی است که در جوامع مدرن- در غیاب نفوذ فراگیر عوامل سنتی ایجاد کننده مشروعیت و یکپارچگی اجتماعی- دست‌یابی به وفاق اجتماعی و منافع جمعی را ممکن می‌سازد. مشارکت اجتماعی دلالت بر گسترش روابط بین گروهی در قالب انجمن‌های داوطلبانه، باشگاهها، اتحادیه‌ها و گروههایی دارد که معمولاً خصلتی محلی و غیردولتی دارند و هدف آنها مشارکت و درگیر ساختن مردم در فرآیندهای اجتماعی مختلف است. تعدد و گستردگی سازمان‌های محلی و غیردولتی در یک جامعه، شاخص وجود مشارکت اجتماعی در آن جامعه است. مشارکت اجتماعی متضمن انواع کنش‌های فردی و اجتماعی در جهت دخالت در تعیین سرنوشت خود و جامعه و تاثیرگذاری بر فرآیندهای گوناگون در حوزه امور عمومی است. افراد به طور طبیعی به مشارکت اجتماعی علاقه دارند و توانایی ارائه پیشنهادات کارآمد برای حل مسایل اجتماعی را دارند، اما عوامل مختلف اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی ممکن است آن‌ها را دچار بی‌تفاوتی اجتماعی کند. از مهم‌ترین موانع مشارکت اجتماعی، احساس بی‌قدرتی، بی‌اثر بودن، بی‌اعتمادی، عدم رضایت و احساس محرومیت است. دکتر محسنی تبریزی؛ بی‌تفاوتی اجتماعی را وضعیتی می‌نامد که طی آن، افراد به واسطه عدم اتصال ذهنی و عینی با جامعه، با بی‌علاقگی و بی‌اعتنایی به واقعیت‌های پیرامون، از انجام مشارکت اجتماعی-سیاسی، مسئولیت‌های اجتماعی، فعالیت‌های دگرخواهانه و درگیری فعال و مدنی در مسایل اجتماعی پرهیز می‌کنند. می‌توان گفت:

احساس عدم اثربخشی باعث بیگانگی فرد نسبت به جامعه می‌شود و این احساس بیگانگی عامل بی تفاوتی اجتماعی است، اگر در جامعه ای مشارکت اجتماعی واقعی شکل بگیرد سبب ایجاد همدلی بین مردم جامعه می‌شود. به گفته لرنر، همدلی به معنای توانایی شخص در قرار دادن خود به جای دیگران است. به عنوان نمونه، در مساله کرونا، با احتکار و انبار کردن مایحتاج ضروری پزشکی مواجه هستیم که ناشی از کمبود روحیه همدلی بین مردم است. در شرایط کنونی، پیشنهاد می‌شود از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های جامعه جهت مقابله با مساله امروز جامعه ایران، استفاده شود. جامعه ایران دارای ذخایر فرهنگی، تاریخی و معنوی است که در صورت فعال شدن آن، نیروی عظیمی آزاد شده و در دسترس قرار می‌گیرد. همان گونه، که در زمان بروز جنگ تحمیلی عراق علیه ایران، از این توانمندی جهت بسیج آحاد جامعه استفاده شد و به نتایج حیرت‌آوری منتهی شد، می‌توان امروزه نیز از این ظرفیت‌ها استفاده کرد. جلوه‌هایی از این همبستگی و مشارکت را در کادر درمانی، پزشکان و پرستاران می‌توان مشاهده کرد و می‌توان این روحیه را به تمام مردم تسری داد. راهکار عملی برای مشارکت واقعی، مددکاری و مددجویی، احیاء ارتباطات محلی از طریق فضای مجازی با زمینه‌سازی و حمایت وزارت ارتباطات است که می‌تواند کارکرد محلات قدیم را احیاء کند. امکان شناخت مردم یک محله از همدیگر، زمینه‌ای برای همدلی آنها نسبت به هم است. ایجاد شبکه‌های ارتباطی محلی، امکان یاری‌دهی و کمک‌خواهی را فراهم می‌کند. مساجد و سراهای محله می‌تواند به عنوان کانون همبستگی و گسترش شبکه روابط بین همسایگان و اعضا یک محله، مورد استفاده قرار گیرد. در این صورت می‌توان از ذخیره‌های فرهنگی جامعه ایرانی شامل نوع دوستی، مهربانی، باورهای اعتقادی، یاریگری و همدلی، جهت حل مساله یا تقلیل آن بهره‌برد.

فاصله اجتماعی - نزدیکی هیجانی

فاصله‌گیری اجتماعی امری لازم در راستای محافظت از نه تنها خود بلکه عزیزان و جامعه در مقیاسی وسیع در برابر ویروس کرونا است. در واقع، این

اقدام از جمله مداخلات حداقلی بشمار می‌آید که در بهبود وضعیت و شکست چرخه انتقال این ویروس موثر است. کار ساده‌ای نیست! شخص کم کم، با گذر زمان، متوجه معنای دقیق فاصله‌گیری اجتماعی، به‌خصوص با تبدیل فاصله‌گیری اجتماعی به قرنطینه اجتماعی خواهد شد. در ابتدا، یک طنز را در این خصوص بشنوید- چقدر زمان اضافی برای تمامی کارهایی که تا به حال در خانه انجام نداده‌ایم به‌دست آوردیم. در نهایت، زمان برای تماشای سریال‌هایی که برای دیدن آنها مدت طولانی برنامه‌ریزی داشتیم، کتاب‌هایی که قصد خواندن آنان را داشتیم، کارهای روزمره‌ای که تا به حال هیچ‌گاه سمتشان نرفته‌ایم، قفسه‌های لباسی که به آوارهای جنگ شبیه است، بدست آورده‌ایم. اما پس از گذشت چند روز از وضعیت قرنطینه، دلمان برای فرصت بیرون رفتن از خانه و حتی رفتن به فروشگاه نزدیک خانه تنگ می‌شود، دلمان برای دیدن دوستان، اقوام، رفتن به رستوران و رفتن به باشگاه، و البته هوایی که چند ماه قبل بی‌توجه به آن مصرفش می‌کردیم، تنگ می‌شود! ناامیدی گاهی اوقات چنان بر ما مستولی می‌شود که قوانین را نادیده گرفته و به انکار واقعیت می‌پردازیم. شخص می‌تواند به‌راحتی از خانه به دل خطر رود، نه تنها خود بلکه عزیزانمان را به خطر بیندازد.

دنایای مدرن، دنیایی اتصال‌یافته است که در آن ما از طریق تجارت، سفر، توریسم و البته به‌واسطه‌ی رسانه اجتماعی از ملیت‌های متفاوت با یکدیگر در ارتباط هستیم. ویروس کرونا این پیوندها را از هم گسسته است. ملیت‌ها در حالت قرنطینه به سر می‌برند- سفر ممکن نیست، گردشگری در آستانه فروپاشی است، هواپیماها در فرودگاه‌ها از حرکت باز ایستاده‌اند و کشتی‌ها در کنار لنگرگاه‌های خود جا خشک کرده‌اند. این وضعیت یادآور برزخ است، چرخه اول دانه از جهنم، جایی که مردم در آن محروم از هرگونه لذت هستند.

انسان موجودی اجتماعی است؛ در واقع یکی از شدیدترین اشکال تنبیه حبس انفرادی است. این تنبیه تاثیر روان‌شناختی عظیمی بر شخص گذاشته، حتی بعضی افراد را به سمت دیوانگی سوق می‌دهد. ارتباط‌مندی و برقراری ارتباط یکی از نیازهای بنیادین هر موجود انسانی به‌شمار می‌آید و محرومیت از آن می‌تواند منجر به پیامدهایی عمیق در آسیب‌پذیری او شود؛ به‌طور

خاص در آن دست افرادی که خویشان و یا خودشان از وضعیت سلامت مناسبی برخوردار نباشند.

به طور خاص در این زمان مهم است که از تکنولوژی به نحو احسن استفاده کرده و از سواستفاده از آن بپرهیزیم. با گوش دادن و دیدن جریانات بی پایان شیوع و گسترش این ویروس ممکن است به راحتی قربانی بدگمانی (پارانویا)، درماندگی یا افسردگی شویم. از طرف دیگر مهم است که با استفاده از همان تکنولوژی به توانمندسازی افراد، ایجاد و تقویت ارتباطات همدلانه میان خانواده، دوستان، جامعه و ملت‌ها پرداخت. نخست وزیر هند، جناب مودی، استاد ارتباطات، اولین گام را با تهیه ویدئو کنفرانسی در میان رهبران اتحادیه همکاری‌های منطقه‌ای جنوب آسیا برداشت. ما نیز می‌توانیم اقدام مشابهی را انجام دهیم:

۱. به طور مرتب با دوستان و خویشان خود در تماس باشید. تماس ویدیویی را بیشتر از تماس صوتی استفاده کنید. افراد ترجیح می‌دهند که بیشتر همدیگر را ببینند حتی اگر نتوانند یکدیگر را لمس یا بغل کنند!

۲. گروه‌های متفاوتی را در رسانه‌های اجتماعی مثل واتس‌آپ ایجاد کنید- مثل گروه‌های دوستان، همکلاسی‌ها، همکاران، یا اعضای خانواده. مهم است جو گروه‌ها را مثبت و یاری‌رسان حفظ کنید و از ورود هرگونه ناامیدی به درون آن اجتناب کنید.

۳. برقراری ارتباط را در میان گروه‌های ارتباطی چون فیسبوک حفظ کنید، شما هیچ‌گاه نخواهید دانست که چه زمان و چطور با اشتراک‌گذاری آنچه که یاد گرفته یا فهمیده‌اید دیگران در آن سوی دنیا از آن استفاده خواهند کرد.

۴. به آن دست افرادی که به دلایل جسمانی محدودیت حرکت دارند، به دلایل قرنطینه یا سن، کمک کنید. می‌توانید با اعطای خریدهای روزمره یا داروهای پزشکی به آنان یا با تماس تلفنی از حال آنان خبردار شوید!

۵. به طور خاص با آن دست افرادی که به تنهایی زندگی می‌کنند در ارتباط باشید. تماس روزانه می‌تواند سودمند باشد، شاید آنان به کمک فوری و فراخوانی آمبولانس احتیاج داشته باشند یا شاید تنها شنیدن صدایی همدلانه،

آسودگی فراوانی را برای آنان فراهم کند.

فاصله‌گیری اجتماعی به معنای فاصله‌گیری جسمانی است. بیایید با ویروس کرونا به مثابه ویروس کروونا (دلسوزی و غم‌خواری) بجنگیم. این ویروس را تنها با همدلی و محبت میان افراد و ملت‌ها می‌توان نابود کرد.

پیوست

پیوست الف: چقدر نگران ابتلا به بیماری هستید؟

در ادامه پرسشنامه اضطراب بیماری آماده است. این ابزار خودسنجی معتبر، میزان نگرانی شما درمورد ابتلا به هرگونه بیماری را می‌سنجد. هر سؤال شامل چهار جمله است، لطفاً چهار جمله هر سؤال را با دقت بخوانید و هر کدام از آنها را که احساسات شما را در چهار هفته گذشته بهتر توصیف می‌کند، انتخاب کنید و دور گزینه صحیح را دایره بکشید.

۱. (الف) درباره سلامتی ام نگران نیستم.

(ب) گاهی اوقات نگران سلامتی ام هستم.

(ج) زمان زیادی را با نگرانی درباره سلامتی ام می‌گذرانم.

(د) بیشتر وقتم را با نگرانی درباره سلامتی ام می‌گذرانم.

۲. (الف) کمتر از اغلب افراد همسن خودم به دردهایم توجه می‌کنم.

(ب) به همان اندازه اغلب افراد همسن خودم به دردهایم توجه می‌کنم.

- (ج) **بیشتر** از اغلب افراد همسن خودم به دردهایم توجه می‌کنم.
 (د) **تمام اوقات** حواسم متوجه دردهای بدنم است.

۳. (الف) **معمولاً** از حس‌ها یا تغییرات بدنم آگاه نیستم.

- (ب) **بعضی اوقات** از حس‌ها یا تغییرات بدنم آگاه هستم.
 (ج) **اغلب** از حس‌ها یا تغییرات بدنم آگاه هستم.
 (د) **همیشه** از حس‌ها یا تغییرات بدنم آگاه هستم.

۴. (الف) فکر نکردن به بیماری **اصلاً سخت نیست**.

- (ب) **اغلب اوقات** می‌توانم به بیماری فکر نکنم.
 (ج) سعی می‌کنم به بیماری فکر نکنم، اما **اغلب نمی‌توانم**.
 (د) افکار مربوط به بیماری آنقدر قوی هستند، که دیگر سعی نمی‌کنم جلوی آنها را بگیرم.

۵. (الف) **معمولاً** نگران نیستم که یک بیماری وخیم دارم.

- (ب) **گاهی اوقات** نگران هستم که یک بیماری وخیم دارم.
 (ج) **اغلب اوقات** نگران هستم که یک بیماری وخیم دارم.
 (د) **همیشه نگران** هستم که یک بیماری وخیم دارم.

۶. (الف) تصور نمی‌کنم بیمار باشم.

- (ب) **گاهی اوقات** تصور می‌کنم بیمار هستم.
 (ج) **اغلب** تصور می‌کنم بیمار هستم.
 (د) **دائماً** تصور می‌کنم که بیمار هستم.

۷. (الف) اصلاً برایم مشکل نیست به سلامتی ام فکر نکنم.
 (ب) **گاهی اوقات** برایم مشکل است به سلامتی ام فکر نکنم.
 (ج) **اغلب اوقات** برایم مشکل است به سلامتی ام فکر نکنم.
 (د) **اصلاً** نمی توانم به سلامتی ام فکر نکنم.
۸. (الف) **همیشه** وقتی دکتر می گوید مشکلی ندارم، خیالم کاملاً راحت می شود.
 (ب) ابتدا آرام می شوم ، اما **گاهی اوقات** بعداً نگران می شوم.
 (ج) ابتدا آرام می شوم اما مدتی بعد **حتماً** نگران می شوم.
 (د) حتی وقتی دکتر می گوید مشکلی ندارم، **اصلاً** خیالم راحت نمی شود.
۹. (الف) اگر درباره یک بیماری چیزی بشنوم، **هرگز** فکر نمی کنم که آن بیماری را دارم.
 (ب) اگر درباره یک بیماری چیزی بشنوم، **گاهی اوقات** فکر می کنم که آن بیماری را دارم.
 (ج) اگر درباره یک بیماری چیزی بشنوم، **اغلب** فکر می کنم که آن بیماری را دارم.
 (د) اگر درباره یک بیماری چیزی بشنوم، **همیشه** فکر می کنم که آن بیماری را دارم.
۱۰. (الف) اگر احساسی در بدنم داشته باشم یا تغییری در آن مشاهده کنم، **به ندرت** نگران علت آن می شوم.
 (ب) اگر احساسی در بدنم داشته باشم یا تغییری در آن مشاهده کنم، **اغلب** نگران علت آن می شوم.
 (ج) اگر احساسی در بدنم داشته باشم یا تغییری در آن مشاهده کنم، **بیشتر اوقات** نگران علت آن می شوم.
 (د) اگر احساسی در بدنم داشته باشم یا تغییری در آن مشاهده کنم، **حتماً**

باید علت آن را بدانم.

۱۱. (الف) معمولاً فکر می‌کنم احتمال **خیلی کمی** هست که من به یک بیماری وخیم مبتلا شوم.

(ب) معمولاً فکر می‌کنم احتمال **کمی** هست که من به یک بیماری وخیم مبتلا شوم.

(ج) معمولاً فکر می‌کنم **تا حدی** احتمال هست که من به یک بیماری وخیم مبتلا شوم.

(د) معمولاً فکر می‌کنم احتمال **زیادی** هست که من به یک بیماری وخیم مبتلا شوم.

۱۲. (الف) **هرگز** فکر نمی‌کنم که یک بیماری وخیم دارم.

(ب) **گاهی اوقات** فکر می‌کنم که یک بیماری وخیم دارم.

(ج) **اغلب اوقات** فکر می‌کنم یک بیماری وخیم دارم.

(د) **تقریباً همیشه** فکر می‌کنم یک بیماری وخیم دارم.

۱۳. (الف) اگر به یک حس بدنی بی‌دلیل و غیرقابل توضیح در بدنم توجه کنم، فکر کردن به چیزهای دیگر برایم سخت نیست.

(ب) اگر به یک حس بدنی بی‌دلیل و غیرقابل توضیح در بدنم توجه کنم، **گاهی اوقات** فکر کردن به چیزهای دیگر برایم سخت است.

(ج) اگر به یک حس بدنی بی‌دلیل و غیرقابل توضیح در بدنم توجه کنم، **اغلب اوقات** فکر کردن به چیزهای دیگر برایم سخت است.

(د) اگر به یک حس بدنی بی‌دلیل و غیرقابل توضیح در بدنم توجه کنم، **همیشه** فکر کردن به چیزهای دیگر برایم سخت است.

۱۴. (الف) دوستان و خانواده ام می گویند که من به اندازه کافی نگران سلامتی خود نیستم.

(ب) دوستان و خانواده ام می گویند که من در حد طبیعی نگران سلامتی ام هستم.

(ج) دوستان و خانواده ام می گویند که من بیش از حد نگران سلامتی ام هستم.

(د) دوستان و خانواده ام می گویند که من بی جهت همیشه خود را بیمار می دانم (خودبیمار پندار هستم).

لطفاً به سؤالهای زیر با این فرض پاسخ دهید که اگر شما به یک بیماری می ترسید دچار شوید چه وضعیتی ممکن است پیش بیاید؛ مطمئناً به طور قطعی نمی دانید چه اتفاقی برایتان می افتد، پس با توجه به شناختی که از خود و بیماری دارید بهترین حدس را بزنید.

۱۵. (الف) اگر یک بیماری وخیم داشته باشم، هنوز هم می توانم تا حد زیادی از زندگی لذت ببرم.

(ب) اگر یک بیماری وخیم داشته باشم، هنوز هم می توانم کمی از زندگی لذت ببرم.

(ج) اگر یک بیماری وخیم داشته باشم، تقریباً اصلاً نمی توانم از زندگی لذت ببرم.

(د) اگر یک بیماری وخیم داشته باشم، اصلاً نمی توانم از زندگی لذت ببرم.

۱۶. (الف) اگر یک بیماری وخیم داشته باشم، با توجه به پیشرفتهای جدید علم پزشکی احتمال زیادی هست که معالجه شوم.

(ب) اگر یک بیماری وخیم داشته باشم، با توجه به پیشرفتهای جدید علم

پزشکی تا حدی احتمال هست که معالجه شوم.

(ج) اگر یک بیماری وخیم داشته باشم، با توجه به پیشرفتهای جدید علم پزشکی احتمال کمی وجود دارد که معالجه شوم.

(د) اگر یک بیماری وخیم داشته باشم، حتی با توجه به پیشرفتهای جدیدعلم پزشکی اصلاً آمیدی نیست که معالجه شوم.

۱۷. (الف) ابتلا به یک بیماری وخیم **بخشی** از زندگیم را نابود می کند.

(ب) ابتلا به یک بیماری وخیم **بخش زیادی** از زندگیم را نابود می کند.

(ج) ابتلا به یک بیماری وخیم **تقریباً** همه زندگیم را نابود می کند.

(د) ابتلا به یک بیماری وخیم **همه** زندگیم را نابود می کند.

۱۸. (الف) فکر می کنم اگر یک بیماری وخیم داشته باشم، جایگاه و احترام خود را نزد اطرافیان از دست نمی دهم.

(ب) فکر می کنم اگر یک بیماری وخیم داشته باشم، **تا حدی** جایگاه و احترام خود را در نزد اطرافیان از دست می دهم.

(ج) فکر می کنم اگر یک بیماری وخیم داشته باشم، **تا حد زیادی** جایگاه و احترام خود را نزد اطرافیان از دست می دهم.

(د) فکر می کنم اگر یک بیماری وخیم داشته باشم، جایگاه و احترام خود را نزد اطرافیان **کاملاً** از دست می دهم.

توضیحات مربوط به تست: پرسشنامه اضطراب سلامت به منظور سنجش اضطراب سلامتی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۱۸ سوال و بر اساس طیف چهار گزینه ای لیکرت با سوالاتی مانند (اگر احساسی در بدنم داشته باشم یا تغییری در آن مشاهده کنم، به ندرت نگران علت آن می شوم). به سنجش اضطراب سلامت می پردازد.

نمره گذاری پرسشنامه: هر گویه چهار گزینه دارد و هر یک از گزینه ها شامل توصیف فرد از مؤلفه های سلامتی و بیماری بصورت یک جمله خبری است که پاسخگو باید یکی از جملات را که بهتر او را توصیف می کند انتخاب کند. نمره گذاری برای هر آیتم از ۰ تا ۳ است و نمره بالا در آن نشانه اضطراب

سلامتی می باشد. **نمره صفر برای انتخاب گزینه الف و نمره ۳ برای انتخاب گزینه ۳ می باشد.** برای محاسبه امتیاز هر زیرمقیاس، نمره تک تک گویه های مربوط به آن زیرمقیاس را با هم جمع کنید. برای محاسبه امتیاز کلی پرسشنامه، نمره همه گویه های پرسشنامه را با هم جمع کنید. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۰ تا ۵۴ خواهد بود. هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان دهنده میزان بیشتر اضطراب سلامتی خواهد بود و بالعکس.

امتیازات خود را از ۱۸ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۰ و حداکثر ۵۴ خواهد بود.

نمره بین ۰ تا ۱۸: میزان اضطراب سلامت افراد در حد پایینی می باشد.
تفسیر: تبریک می گوئیم شما اضطراب سلامت پایینی دارید و این نشانه خوبی است. البته داشتن علایم استرس در این شرایط کاملاً طبیعی است.

نمره بین ۱۸ تا ۳۶: میزان اضطراب سلامت افراد در حد متوسطی می باشد.
تفسیر: خبر خوب این است که اضطراب سلامت، ارتباط مستقیمی با بیماری ندارد. بنابراین جای نگرانی نیست! البته هرچه استرس کمتر باشد، آمادگی بیشتری برای مقابله با ویروس کرونا یا هر بیماری جسمی دیگری داریم.

نمره بالاتر از ۳۶: میزان اضطراب سلامت افراد در حد بالایی می باشد.
تفسیر: خبر خوب این است که اضطراب سلامت، ارتباط شدید و مستقیم با بیماری ندارد. بنابراین جای نگرانی نیست! البته هرچه استرس کمتر باشد، آمادگی بیشتری برای مقابله با ویروس کرونا یا هر بیماری جسمی دیگری داریم. بررسی ها نشان داده اند که افراد با میزان اضطراب سلامت متوسط و بالا، به علایم اضطراب در بدنشان حساس هستند و سعی می کنند یا زیاد به پزشک مراجعه کنند یا به رغم تاکید متخصصان، علایم شان را با متخصص چک نمی کنند و صرفاً براساس حدس و گمان جلو می روند و خودشان را با

انبوهی از افکار نگران کننده زندانی می کنند. چنانچه احساس نگرانی زیادی را تجربه می کنید با صدای مشاور به شماره ۱۴۸۰ تماس گرفته و از خدمات مشاوره رایگان سازمان بهزیستی کشور استفاده کنید یا با تلفن ۴۰۳۰ وزارت بهداشت تماس بگیرید و درخواست کمک کنید.

پیوست ب: پرسشنامه اضطراب کرونا

لطفا مشخص کنید که عبارات زیر چقدر در مورد شما صدق می کنند. سعی نمایید به تمامی سوالات پاسخ دهید.

عبارات	هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	همیشه
۱. فکر کردن به کرونا مرا مضطرب می کند.				
۲. وقتی درباره تهدید کرونا فکر می کنم، احساس تنش دارم.				
۳. درباره شیوع بیماری کرونا به شدت نگرانم.				
۴. می ترسم کرونا بگیرم.				
۵. فکر می کنم هر لحظه ممکن است کرونا بگیرم.				
۶. با کوچکترین علائم فکر می کنم کرونا گرفتم و خود را بررسی میکنم.				
۷. من نگران سرایت کرونا به اطرافیانم هستم.				
۸. اضطراب مربوط به کرونا فعالیت های مرا مختل کرده است.				
۹. توجه رسانه ها به کرونا مرا نگران می کند.				

				۱۰. فکر کردن به کرونا خواب مرا مختل کرده است.
				۱۱. فکر کردن به کرونا مرا بی اشتها کرده است.
				۱۲. وقتی به کرونا فکر می‌کنم سر درد می‌گیرم.
				۱۳. وقتی به کرونا فکر می‌کنم تنم می‌لرزد.
				۱۴. وقتی به کرونا فکر می‌کنم موهای تنم سیخ می‌شود.
				۱۵. کرونا برای من به یک کابوس تبدیل شده است.
				۱۶. به خاطر ترس از کرونا فعالیت بدنی من کم شده است.
				۱۷. صحبت کردن درباره کرونا با دیگران برایم دشوار است.
				۱۸. وقتی درباره کرونا فکر می‌کنم تپش قلب می‌گیرم.

راهنمای پرسشنامه اضطراب کرونا

این ابزار با ۱۸ سوال، جهت سنجش اضطراب ناشی از ویروس کرونا در کشور ایران تهیه و اعتباریابی شده است. نمره گذاری گزینه ها در این مقیاس بدین شرح است:

هرگز = ۰ گاهی اوقات = ۱ بیشتر اوقات = ۲ همیشه = ۳

بنابراین کمترین و بیشترین نمره ای که افراد پاسخ دهنده در این پرسشنامه کسب می کنند، بین ۰ تا ۵۴ است. نمرات بالا در این پرسشنامه نشان دهنده سطح بالاتری از اضطراب در افراد است. در صورتیکه نمره شما بطور میانگین بیشتر از ۲۷ باشد، پیشنهاد می کنیم از مهارت‌های مدیریت استرس استفاده نموده یا از خدمات مشاوره تلفنی متخصصین روانشناسی و مشاوره کمک بگیرید.

پیوست ج: پرسشنامه تاب آوری روانشناختی

لطفا مشخص کنید که عبارات زیر چقدر در مورد شما صدق می کند. اگر موردی هنوز برایتان رخ نداده است، پاسخ خود را طبق این که دارای چه احساسی بودید، اگر آن اتفاق می افتاد، بیان کنید. سعی نمایید به تمامی سوالات پاسخ دهید.

عبارات	کاملا نادرست	به ندرت	گاهی درست	اغلب درست	همیشه درست
۱ وقتی تغییری رخ می دهد، می توانم خودم را با آن سازگار کنم.					
۲ حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی ام با او در زمان استرس به من کمک می کند.					
۳ وقتی راه حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد. گاهی تقدیر می تواند کمک کند.					
۴ می توانم برای هر چیزی که سر راهم قرار می گیرد، چاره ای بیندیشم.					
۵ موفقیت هایی که در گذشته داشته ام چنان اطمینانی در من ایجاد کرده اند که می توانم با چالش ها و مشکلات پیش رو برخورد کنم.					

				عوقتی با مشکلی رو به رو می شوم سعی می کنم جنبه های خنده دار آنها را هم ببینم.
				۷ لزوم کنار آمدن با استرس موجب قوی تر شدنم می شود.
				۸ معمولاً پس از بیماری، صدمه و دیگر سختی ها به حال اولم بر می گردم.
				۹ معتقدم در هر اتفاق خوب یا بدی، مصلحتی نهفته است.
				۱۰ در هر کاری بیشترین تلاش را می کنم و به نتیجه هم کاری ندارم.
				۱۱ معتقدم به رغم وجود موانع، می توانم به اهدافم دست یابم.
				۱۲ حتی وقتی اوضاع ناامید کننده می شود مأیوس نمی شوم.
				۱۳ در لحظات استرس زا و بحران، می دانم برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.
				۱۴ وقتی تحت فشار هستم تمرکز را از دست نمی دهم و درست فکرمی کنم
				۱۵ ترجیح می دهم خودم مشکلاتم را حل کنم تا این که دیگران همه تصمیم ها را بگیرند.
				۱۶ اگر شکست بخورم به راحتی دلسرد نمی شوم.
				۱۷ وقتی با چالش ها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می کنم، خود را فردی توانا می دانم.
				۱۸ در صورت لزوم می توانم تصمیم های دشوار و غیرمنتظره ای بگیرم که دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد.
				۱۹ می توانم احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم را کنترل کنم.

				۲۰ در برخورد با مشکلات زندگی، گاهی لازم می شود صرفاً بر اساس حدس و گمان عمل کنم.
				۲۱ در زندگی یک حس نیرومند هدفمند دارم.
				۲۲ حس می کنم بر زندگی ام کنترل دارم.
				۲۳ چالش های زندگی را دوست دارم.
				۲۴ بدون در نظر گرفتن موانع پیش رو، برای رسیدن به هدفم تلاش می کنم
				۲۵ به خاطر پیشرفت هایم به خود می بالم.

شیوه نمره گذاری پرسشنامه تاب آوری

نمره گذاری گزینه ها در این مقیاس بدین شرح است:

کاملاً نادرست = ۰ به ندرت = ۱ گاهی درست = ۲ اغلب درست = ۳ همیشه درست = ۴

به این معنا که به سوالاتی که کاملاً نادرست زده اید، نمره صفر و به سوالاتی که به ندرت درست را انتخاب کرده اید، ۱ نمره و الی آخر به همین شکل عمل کنید. بنابراین طیف نمرات بین ۰ تا ۱۰۰ قرار دارد. نمرات بالاتر بیانگر تاب آوری بیشتر شما است و نمره برش ۶۰ می باشد. از جدول زیر به جهت تفسیر نمره خود استفاده کنید.

وضعیت مطلوب	وضعیت مناسب	وضعیت آماده باش	وضعیت حاد
۹۰-۱۰۰	۷۰-۹۰	۶۰-۷۰	۲۰-۶۰
نمره کل تاب آوری			

در صورتیکه نمره کل شما در محدوده ۷۰ تا ۱۰۰ باشد، وضعیت تاب آوری خوبی دارید، اما در محدوده ۲۰ تا ۶۰، نشان دهنده نیاز به خودمراقبتی روانشناختی و کمک گرفتن از مهارت های مدیریت استرس و مشاوره با متخصص روانشناسی می باشد.

منابع:

1. Barrett, Emma Caroline, and Paul Martin. *Extreme: Why some people thrive at the limits*. Oxford University Press (UK), 2014.
2. Bartone, P. T., Krueger, G. P., & Bartone, J. V. (2018). Individual differences in adaptability to isolated, confined, and extreme environments. *Aerospace medicine and human performance*, 89(6), 536-546.
3. Botella, C., Baños, R. M., Etchemendy, E., García-Palacios, A., & Alcañiz, M. (2016). Psychological countermeasures in manned space missions: "EARTH" system for the Mars-500 project. *Computers in Human Behavior*, 55, 898-908.
4. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.
5. Corneliussen, J. G., Leon, G. R., Kjærgaard, A., Fink, B. A., & Venables, N. C. (2017). Individual traits, personal values, and conflict resolution in an isolated, confined, extreme environment. *Aerospace medicine and human performance*, 88(6), 535- 543.
6. Devonport, T. J., Lane, A. M., & Lloyd, J. (2011). Keeping your cool: A case study of a female explorer's solo North Pole expedition. *Wilderness & environmental medicine*, 22(4), 333-337.
7. Golden, S. J., Chang, C. H., & Kozlowski, S. W. (2018). Teams in isolated, confined, and extreme (ICE) environments: review and integration. *Journal of Organizational Behavior*, 39(6), 701-715.
8. Harrison, A. A., Clearwater, Y. A., & McKay, C. P. (1991). *From Antarctica to outer space: Life in isolation and confinement*. Springer-Verlag Publishing.
9. <http://corona.behdasht.gov.ir>
10. <http://iraniansocialworkers.ir>
11. <http://iworks.blogfa.com/post/6>

12. <http://salamat.gov.ir>
13. <http://www.shara.ir/view/41827/>
14. <https://counseling.ut.ac.ir>
15. <https://gtsc.iuums.ac.ir>
16. <https://iasbs.ac.ir/sections/student-affairs/files/images/coronavirus/n3.pdf>
17. <https://thepsychologist.bps.org.uk/coping-life-isolation-and-confinement-duringcovid-19-pandemic>
18. <https://www.tabnak.ir>
19. Kanas, N. (2015). Countermeasures for Space Travel. In *Humans in Space* (pp. 83-95). Springer, Cham.
20. Kjærgaard, A., Leon, G. R., & Fink, B. A. (2015). Personal challenges, communication processes, and team effectiveness in military special patrol teams operating in a polar environment. *Environment and Behavior*, 47(6), 644-666.
21. Leach, J. (2016). Psychological factors in exceptional, extreme and torturous environments. *Extreme physiology & medicine*, 5(1), 7.
22. Leon, G. R., Atlis, M. M., Ones, D. S., & Magor, G. (2002). A 1-year, three-couple expedition as a crew analog for a Mars mission. *Environment and Behavior*, 34(5), 672-700.
23. Leon, G. R., Kanfer, R., Hoffman, R. G., & Dupre, L. (1991). Interrelationships of personality and coping in a challenging extreme situation. *Journal of Research in Personality*, 25(4), 357-371.
24. Leon, G. R., Sandal, G. M., & Larsen, E. (2011). Human performance in polar environments. *Journal of environmental psychology*, 31(4), 353-360.
25. Lugg, D. J. (2005). Behavioral health in Antarctica: implications for long-duration space missions. *Aviation, space, and environmental medicine*, 76(6), B74-B77.
26. Nicolas, M., Suedfeld, P., Weiss, K., & Gaudino, M. (2016). Affective, social, and cognitive outcomes during a 1-year wintering in Concordia. *Environment and Behavior*, 48(8), 1073-1091.
27. Palinkas, L. A. (2003). The psychology of isolated and confined environments: Understanding human behavior in Antarctica. *American Psychologist*, 58(5), 353.
28. Palinkas, L. A., Gunderson, E. K., Johnson, J. C., & Holland, A. W. (1999). Behavior and performance on long-duration spaceflights: Evidence from analogue environments. *Aviation, Space and Environmental Medicine*.
29. Pennebaker, J.W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-6.

30. Philpott, C. (2013). The sounds of silence: music in the heroic age of Antarctic exploration. *The Polar Journal*, 3(2), 447-465.
31. Pickett, J., & Hofmans, J. (2019). Stressors, Coping Mechanisms, and Uplifts of Commercial Fishing in Alaska: A Qualitative Approach to Factors Affecting Human Performance in Extreme Environments. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 15(1), 8.
32. Roberts, D. (2013). *Alone on the Ice: the greatest survival story in the history of exploration*. WW Norton & Company.
33. Sandal, G. M., & Smith, N. (2018). Psychological hibernation in Antarctica. *Frontiers in psychology*, 9, 2235.
34. Sandal, G. M., Leon, G. R., & Palinkas, L. (2006). Human challenges in polar and space environments. In *Life in Extreme Environments* (pp. 399-414). Springer, Dordrecht.
- Smith, N., & Barrett, E. C. (2019). Psychology, extreme environments, and counter-terrorism operations. *Behavioral sciences of terrorism and political aggression*, 11(1), 48-72.
35. Smith, N., Keatley, D., Sandal, G. M., Kjaergaard, A., Stoten, O., Facer-Childs, J., & Barrett, E. C. (2019). Relations between daily events, Coping strategies and health during a British Army Ski Expedition across Antarctica. *Environment and Behavior*, 0013916519886367.
36. Smith, N., Kinnaifick, F., & Saunders, B. (2017). Coping strategies used during an extreme Antarctic expedition. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 13(1), 1.
37. Šolcová, I. P., Šolcová, I., Stuchlíková, I., & Mazehóová, Y. (2016). The story of 520 days on a simulated flight to Mars. *Acta Astronautica*, 126, 178-189.
- Suedfeld, P. (2018). Antarctica and space as psychosocial analogues. *REACH*, 9, 1-4.
38. Suedfeld, P., Brcic, J., & Legkaia, K. (2009). Coping with the problems of space flight: Reports from astronauts and cosmonauts. *Acta Astronautica*, 65(3-4), 312-324.
39. Van Wijk, C. H., & Dalla Cia, V. (2016). "Covert Coping" in Extreme Environments: Insights from South African Submarines. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 12(2), 3.
40. Wagstaff, C. R., & Weston, N. J. (2014). Examining emotion regulation in an isolated performance team in Antarctica. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(4), 273.

۴۱. آرون، ریمون (۱۳۷۳). مراحل اساسی اندیشه در جامعه شناسی، ترجمه باقر پرهام. تهران: انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی.

۴۲. استورا. (۱۳۷۷). تنیدگی یا استرس، بیماری جدید تمدن. (ترجمه پ. دادستان). تهران: رشد.

۴۳. علی پور، احمد، قدمی، ابوالفضل، علی پور، زهرا، عبدالله زاده، حسن. (۱۳۹۸). «اعتبار یابی مقدماتی مقیاس

- اضطراب بیماری کرونا (CDAS) در نمونه ایرانی». فصلنامه روانشناسی سلامت، سال هشتم، شماره چهارم (پیاپی ۳۲)، زمستان، صص ۱۶۳-۱۷۵.
۴۴. گیدنز، آنتونی (۱۳۹۰). جامعه‌شناسی. ترجمه منوچهر صبوری. تهران: نشر نی.
۴۵. علیجان، مهدی و بشیری عباس (۱۳۹۱) وبا در ایران عصر قاجار از دید سیاحان، تاریخ پزشکی، دوره ۴، شماره ۱۳؛ صص ۳۸-۱۱
۴۶. زاهد فیاض، موسوی هدی (۱۳۹۱) تاثیر وبا بر اقتصاد ایران در عصر ناصری، مسکویه، دوره ۷، شماره ۲۳، صص ۵۹-۸۳
- نصری رودسری سهیل، خدادوست محمود، بابامحمودی فرهنگ، نصیری ابراهیم (۱۳۹۷) تشخیص و درمان وبا از منظر حکمای طب ایرانی طب سنتی اسلام و ایران، دوره ۹، شماره ۱. صص ۳۶-۲۵
۴۷. زاهدی، شمس السادات. خانباشی، محمد (۱۳۹۰) از اعتماد عمومی تا اعتماد سیاسی (پژوهشی پیرامون رابطه اعتماد عمومی و اعتماد سیاسی در ایران)، پژوهشهای مدیریت در ایران، ۱۵(۴)، صص ۷۳-۹۵
۴۸. محسنی تبریزی، علیرضا. معیدفر، سعید. گلابی، فاطمه (۱۳۹۰) بررسی اعتماد اجتماعی با نگاهی نسلی به جامعه، جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۲(۱)، صص ۴۱-۷۰
۴۹. علیپور، احمد؛ قدمی، ابوالفضل؛ علیپور، زهرا؛ عبدالله زاده، حسن (۱۳۹۸). اعتباریابی مقدماتی مقیاس اضطراب بیماری کرونا در نمونه ایرانی. روانشناسی سلامت. سال هشتم، شماره چهارم (پیاپی ۳۲). ۱۶۳-۱۷۵



آرویج ایرانیان
ARVIJ PUBLICATIONS



9 789645 043337

