پیام تحکیم روابط همسران در دوران شیوع بیماری کووید19

* اطلاعات در مورد رابطه زناشویی و جنسی را از منابع معتبر دنبال کنیم.
* اینترنت و فضای مجازی منبع مفیدی برای کسب اطلاعات در مورد رابطه زناشویی و جنسی نیست.
* برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد رابطه زناشویی و جنسی با ارایه دهندگان خدمات بهداشتی و پزشک خود مشورت کنیم.
* فیلم ها و سایت های محرک جنسی را دنبال نکنیم.
* دیدن فیلم ها و سایت های محرک جنسی به دلیل ایجاد توقعات بی مورد جنسی، منجر به آسیب جدی در سلامت رابطه جنسی و زناشویی مان می شود.
* همدیگر را به شیوه زندگی سالم ترغیب نماییم.
* از شرایط همه گیری کرونا برای تمرین عادات سالم مثل تغذیه سالم، استراحت کافی، تنظیم ساعت خواب، ورزش و ترک عادات بد مثل: ترک دخانیات و یا مواد محرک بهره ببریم.
* یکدیگر را به داشتن سبک زندگی سالم تشویق نماییم.
* زمان هایی را در طی روز برای صحبت و گفتگوی محترمانه و صمیمیانه با همسرمان اختصاص دهیم.
* گفتگوی محبت آمیز با همسر در این شرایط کمک بزرگی به تسکین و آرامش ما می کند.
* اوقاتی از روز را به دور از دغدغه های خارج از خانه، کنار هم بنشینیم و گپ و گفت صمیمی با هم داشته باشیم.

**در گفتگو با همسر رعایت این نکات به تقویت رابطه زناشویی کمک خواهد کرد:**

* به همدیگر احترام بگذاریم.
* فکر نکنیم چون باهم صمیمی هستیم نیاز به استفاده از کلمات مودبانه و محترمانه نیست.
* به حریم شخصی همدیگر احترام بگذاریم.
* خواسته ها و نگرانی های خود را با ملایمت بیان کنیم.
* دنبال سرزنش کردن و مقصر جلوه دادن یکدیگر نباشیم.
* احساسات و خواسته های خود را روشن و به صورت مثبت بیان کنیم.
* برای گوش دادن به صحبت‌های همسر خود زمان بگذاریم.
* هنگام گوش دادن به صحبت‌های همسر صبر و از ارایه نظر و راه‌حل حین صحبت او خودداری کنیم.
* با چهره‌اي باز و گشاده، تماس چشمي و تکان دادن سر به صحبت های همسر خود گوش کنیم.
* برای رفع سوء برداشت ها سعی کنیم همدیگر را آرام نموده و احساسات مثبت را در خود تقویت نماییم.
* مراقب الگوهای مخرب ارتباطی باشیم، از گله و شکایت، تهدید، بی حرمتی و برچسب زدن پرهیز کنیم.
* در زمان قزنطینه، با مشارکت همدیگر، نقش های خود و همسرمان را در انجام امور خانه مرور و مشخص کنیم.
* اختلاف نظرها را از طریق گفتگوی محترمانه به صورت برد-برد مدیریت نماییم.
* مراقب عوامل مخرب ارتباط خود با همسرتان باشیم. برخی الگوهای رفتاری، ارتباط بین ما و همسرمان را تخریب می کند.

**نمونه هایی از رفتارهای مخرب عبارتند از:**

* «عیب جویی، تحقیر، رفتار تدافعی»: این رفتار نوعی مقابله جویی است و اغلب در پاسخ به عیب جویی بروز می کند. افرادی که این روش را به کار می برند معمولا احساس می کنند دارند قربانی می شوند. مثلا اگر دائماً احساس می کنیم که همسرمان عیب جویی می کند، از سوی او بد فهمیده می شویم و یا بی دلیل ما را سرزنش می کند، مراقب باشیم که احتمالاً دفاعی شده ایم و نگرشی همچون «حق با من است، اینها اشتباه می کنند» در ما ایجاد شده است.
* «دیوار سنگی»: چنانچه اغلب از ارتباط با همسرمان پرهیز نموده و فقط برخی حرکات منفی غیرکلامی، را نشان می دهیم، دارای رفتار مخرب دیوار سنگی هستیم.

**چگونه این بحران را به فرصت تبدیل کنیم؟**

* احساسات همسرمان را نسبت به شرایط سخت کنونی درک کنیم.
* به جای رفتارهایی مانند: کناره جویی، اهمیت ندادن و حمله به احساسات و رفتار همسرمان، با او در بیان احساساتش، همدلی کنیم.
* در دام خرافه ها و شایعه های مربوط به شرایط اخیر و شیوع ویروس کرونا، نیافتیم.
* در کنار برنامه ریزی برای با هم بودن، زمان های جداگانه ای را نیز برای کار و پرداختن به علاقه مندی های شخصی مان در نظر بگیریم.
* برای پرداختن به امور شخصی، به همدیگر زمان دهیم و به نوبت، مراقبت از فرزندان، سالمندان و سایر اعضای خانواده را به عهده بگیریم.
* همه گیری کرونا دایمی نیست. برنامه ریزی برای دوران پس از گذر از شرایط بحرانی، روحیه مثبت را افزایش می دهد و به ما کمک می کند که برای سلامتی مان اهمیت بیشتری قایل شویم.
* طی روز از یکدیگر قدردانی کنیم.
* قدردانی از همسر می‌تواند سودمند باشد و به ارتباط با یکدیگر کمک ‌کند.
* افرادی که در شرایط سخت تاب می‌آورند، چشم‌انداز مثبت و خوشبینانه‌ای نسبت به شرایط موجود دارند.
* در زمان همه گیری کرونا بیشتر احتمال دارد، هیجانات ناخوشایندی مانند عصبانیت و غم سراغ ما بیاید. اگر این روزها همسر در مواردی واکنش تند نشان داد، سعی کنیم کمی بخشنده تر از روزهای قبل رفتار کنیم و با یادآوری این که همه ما تحت فشار زیادی هستیم، مانع از تداوم دلخوری شویم.
* بخشی از نیازهای عاطفی این دوران، به دلیل نبود رفت و آمد با دوستان و اقوام است و هر چقدر هم همسر تلاش کند، نمی تواند به تمامی نیازهای عاطفی پاسخ مناسبی دهد. پس به جای دلخوری و عصبانیت، تماس منظم تلفنی با آشنایان داشته باشیم، تهیه فهرستی از فعالیت های آرامش بخش و مورد علاقه خود را نیز فراموش نکنیم.
* با رضایت همدیگر رابطه جنسی داشته باشیم.
* زمانی که هر یک از ما از نظر عاطفی و روانی احساس خوبی ندارد و مایل به برقراری رابطه جنسی نیست، از برقراری رابطه خودداری کنیم.
* اجبار برای برقراری رابطه جنسی برای هیچ یک از زوجین پذیرفتنی نیست.
* نکات بهداشتی را قبل، حین و بعد از رابطه جنسی رعایت کنیم.
* قبل و بعد از رابطه زناشویی دست ها به مدت 20 ثانیه با آب و صابون شسته شود.
* یک راه انتقال ویروس کرونا، قطره های تنفسی و بزاق است. همچنین وجود ویروس در مدفوع افراد مبتلا گزارش شده است، مقاربت به صورت واژینال باشد.
* پایبندی به مسائل اخلاقی و روابط زناشویی در چارچوب خانواده و پرهیز از رفتارهای پرخطر ضروری است.

**نکات قابل توجه برای زوجینی که از نظر بیماری کووید 19 سالم هستند:**

* اگر علامتی از کرونا نداریم، برقراری رابطه جنسی و زناشویی در این شرایط بلامانع است.
* برقراری رابطه جنسی و زناشویی در زوجینی که سالم هستند جای نگرانی ندارد.
* برقراری رابطه جنسی رضایتبخش همراه با رفتار محبت آمیز با همسر به ویژه در شرایط کرونا می تواند به رفع استرس و تنش های ناشی از بحران فعلی و ایجاد آرامش در زوج کمک نماید.
* با توجه به شرایط و شغل همسر، ساعت های خروج از منزل (برای کار و یا تردد در اماکن عمومی)، رعایت نکات بهداشتی در برقراری رابطه جنسی با همسر، مدنظر قرار گیرد.
* در صورتی که علامتی از کرونا نداریم، اقدام به فرزند آوری بلامانع است.
* تاکنون هیچ موردی از انتقال داخل رحمی ویروس از مادر به جنین، حتی در مادری که خودش در دوران بارداری به کرونا مبتلا شده، اثبات نگردیده است.
* از آنجا که زنان باردار در برابر کرونا آسیب پذیرتر هستند، باید نکات بهداشتی برای پیشگیری از بیماری را دقیق رعایت کنند.
* تاکنون ارتباط ویروس کرونا با احتمال ابتلا به ناباروری، به طور قطعی مشخص نشده است.

**نکات قابل توجه برای زوجینی که یک یا هر دو نفر آنها در معرض خطر ابتلا به کرونا هستند:**

* شرایط خود و همسرمان را از نظر خطر ابتلا به کرونا بررسی کنیم.
* مراقب همدیگر باشیم و رعایت نکات بهداشتی را جدی بگیریم.
* اگر یک یا هر دو نفر ما به بیماری زمینه ای نظیر چاقی، دیابت، بیماری های ریوی، قلبی و یا نقص سیستم ایمنی مبتلا هستیم ضمن رعایت دقیق نکات بهداشتی، در برقراری رابطه جنسی بیشتر احتیاط کنیم.
* اگر اخیرا از یک بیماری جدی بهبود یافته ایم یا در حال مصرف داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی و کورتیکواستروئید هستیم، در برقراری رابطه جنسی ضمن رعایت نکات بهداشتی، بیشتر احتیاط کنیم.
* اگر هر کدام از ما علایم مشکوکی از کرونا داریم از برقراری رابطه جنسی پرهیز کنیم.
* شواهدی مبنی بر جلوگیری از ابتلا به کرونا در افراد دارای تماس مشکوک یا مبتلایان به اچ آی وی که از داروهای ضدویروسی پیشگیری از ابتلا به عفونت اچ ای وی/ ایدز استفاده می کنند وجود ندارد. بنابراین استفاده از این داروها به معنای اطمینان از عدم ابتلا به کرونا نیست و در صورت استفاده از این داروها باید ملاحظات بهداشتی و اخلاقی در روابط زناشویی را مدنظر قرار دهیم.
* چنانچه به هر دلیل از داروهایی (همانند کلروکین) که پزشکان در درمان کووید تجویز می کنند، استفاده می کنیم نسبت به این بیماری ایمن نیستیم و این داروها جنبه حفاظتی ندارد و باید تمام نکات بهداشتی را در روابط جنسی رعایت کنیم.

**نکات قابل توجه برای زوجینی که یک یا هر دو نفر آنها، مبتلا به کووید 19 هستند:**

* اگر دچار علام کرونا نیستیم ولی نتیجه آزمایش کرونا مثبت شد، 14 روز از رابطه جنسی خودداری کنیم.
* با نتیجه مثبت آزمایش کرونا، درصورتی که هیچ علایمی نداریم می توانیم ظرف دو هفته بعد از تاریخ انجام آزمایش با رعایت نکات بهداشتی (رعایت فاصله حداقل دو متر با سایرین و استفاده از ماسک ... ) از شرایط قرنطینه خارج شویم.
* اگر به علایم تب، سرفه یا تنگی نفس دچار هستیم و یا شک به ابتلا به کرونا داریم، در منزل جداسازی صورت داده و از رابطه جنسی خودداری کنیم.
* به شرط بهبودی/ قطع علایم (قطع تب بدون استفاده از داروهای تب بر، کاهش واضح سرفه، قطع سرفه پایدار و بهبود تنگی نفس) به مدت حداقل سه روز، حداقل دو هفته بعد از شروع علایم، برقراری رابطه جنسی بلامانع است.
* در صورتی که سابقه بستری در بیمارستان داریم و به تازگی ترخیص شده ایم حداقل تا 3 هفته پس از شروع علایم از رابطه جنسی خودداری و برای شروع با پزشک معالج خود مشورت کنیم.
* در صورت ابتلا به کووید در افراد با سابقه نقص سیستم ایمنی (نظیر ایدز، کنترل ضعیف بیماری، گیرندگان پیوند، افراد تحت درمان سرطان و مصرف کنندگان داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی) لازم است مدت طولانی تری از برقراری رابطه جنسی خودداری شود.
* در برقراری مجدد رابطه جنسی بعد از بهبود علایم کرونا، رعایت نکات بهداشتی جدی گرفته شود و توصیه می شود که مقاربت به صورت واژینال باشد.
* با توجه به تبعات جسمی و روانی بیماری کووید در شرایط قرنطینه، ارتباط صمیمانه با همسرمان را حفظ کرده و با گفتگوی تلفنی و مجازی، همسرمان را آرام و نگرانی ها و دلواپسی های او را برطرف نماییم.