



#freeeducation



Coronavirus Anxiety: 4 Ways to Cope with Fear

World of Psychology (<https://psychcentral.com/>)

مترجم: شیرین شجاعی فر (کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه فردوسی مشهد)

ویرایشگر: حسین فرخی (دانشجوی دکترای روان شناسی دانشگاه فردوسی مشهد)



۴ راهکار مقابله با اضطراب و ترس ناشی از ویروس کرونا

با گسترش ویروس کرونا، تعداد زیادی از افراد نسبت به معنای آن، نگران می شوند. از این گذشته، کل شهرها در چین قرنطینه شده اند و محدودیت های سفر در سراسر جهان اعمال شده است. احساس اضطراب نسبت به این بحران نوظهور در عرصه سلامت، امری بسیار طبیعی است. ویروس کرونا می تواند یک بیماری کشنده باشد، اما در عین حال می دانیم که در افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند احتمال کشنده بودن بالاتر است.

در ادامه نحوه مقابله با اضطراب و ترس پیرامون شیوع ویروس کرونا آورده شده است.

۱. در مورد خطرناک بودن آن اغراق نکنید.

مغز ما به پذیرش موضوعاتی که به نظر ترسناک و ناشناخته می آیند عادت دارد. در این حالت مغزمان احتمال رخداد این موضوع را برای ما بالا ارزیابی می کند. این بخشی از مغز درونی ما است که در واکنش جنگ و گریز نمود می آید. موضوعات ترسناک و ناشناخته توجه بیشتری را به خود معطوف می کنند تا موضوعاتی که آسیب رسانی کمتری برای سلامتی ما دارند و رایج تر محسوب می شوند. ما همه از

اینکه توسط حیوانی درنده مورد هجوم قرار گیریم می ترسیم اما از اینکه هر روز از ماشین استفاده کرده و رانندگی کنیم نمی ترسیم و این در حالی است که احتمال مرگ و میر در اثر سوانح رانندگی بسیار بیشتر است.

بنابراین شیوع یک ویروس جدید از بیماری همه گیری که هم اکنون موجود می باشد، ترسناک تر است. در این شرایط، بسیاری از رسانه های خبری، سایر منابع اطلاعاتی به صورت آنلاین و رسانه های اجتماعی بر این مساله و خطرات همراه آن تاکید بیشتری می کنند.

آنفلوآنزای معمولی در همین فصل، عامل عفونت در ۱۵ میلیون نفر، بستری شدن ۱۴۰ هزار نفر در بیمارستان و ۸۲۰۰ مرگ و میر در ایالت متحده آمریکا بوده است. این در حالی است که ویروس کرونا از ۳۱ ژانویه سال ۲۰۲۰ حدود ۸۰۰۰ نفر را درگیر کرده است (که بخش عظیمی از آنها در چین بوده اند) و از این تعداد تنها کمتر ۲۰۰ نفر فوت شده اند.

مرگ و میر ناشی از کرونا ویروس تا کنون توسط خبرگزاری رویترز حدود ۲ درصد اعلام شده است. به طور خلاصه، آنفلوآنزا به مراتب شایع تر است و بنابراین سالانه افراد بیشتری را می کشد. اگرچه ممکن است کرونا ویروس کشنده تر باشد، اما مشخص نیست که میزان ابتلا به آن برابر با آنفلوآنزا باشد.

۲. پیشگیری های لازم را انجام دهید.

کرونا ویروس و آنفلوآنزا هر دو از طریق تماس های روزمره، لمس، سرفه یا عطسه منتشر می شوند. اگر مریض هستید، در خانه بمانید و به سر کار یا بیرون از منزل نروید. اگر مریض نیستید، از تماس نزدیک با افرادی که بیمار هستند بپرهیزید و عادات مرتبط با شستشو را رعایت کنید.

این بدان معنی است که دایما و به شکلی منظم دست های خود را بشویید. زمانی که به خانه برمی گردید و میخواهید دست های خود را تمیز کنید همزمان تلاش کنید تا آهنگی کوتاه را در ذهن خود زمزمه کنید (برای اینکه مدت زمان شستشو کوتاه نباشد). با آب گرم و میزان کافی صابون دست های خود را بشویید و تا اتمام آهنگ این عمل را ادامه دهید. اگر به آب و مایع یا صابون دسترسی ندارید سعی کنید از (ژل های شستشو و یا محلول ضد عفونی کننده) استفاده کنید و همیشه یکی از آنها را همراه خود داشته باشید.

سالم و سرحال نگه داشتن سیستم ایمنی بدن می تواند به شما کمک کند، به خصوص اگر بیمار شوید. یک سیستم ایمنی سالم از طریق داشتن رژیم غذایی متعادل و سالم و میزان خواب کافی در شبانه روز حاصل می شود (به گونه ای که احساس کنید خواب خوب و کافی داشته اید). داشتن برنامه ورزشی منظم خصوصا در زمستان می تواند عاملی دیگر برای داشتن سیستم ایمنی قوی محسوب شود.

۳. از استفاده بیش از حد از رسانه ها بپرهیزید.

هر چه بیشتر چیزی را به صورت آنلاین، در تلویزیون و یا در تلفن خود بخوانید و یا تماشا کنید، کمپانی تولید کننده آن درآمد بیشتری خواهد داشت. ویروس کرونا فرصتی ارزشمند برای شرکت های مختلف فراهم کرده است تا مردم را پ درباره شیوع و گسترش این ویروس

نگران کنند. تلاش کنید که بازپچه دست رسانه ها نشوید و استفاده از رسانه ها و اخبار مرتبط با شیوع را محدود کنید. دانشمندان و مسئولین بهداشت عمومی در حال اضافه کاری هستند تا به درک بهتر و جامع تری از این ویروس برسند و راه هایی برای محدود کردن تأثیر آن بیابند. به کار و تلاش آنها اعتماد کنید. اگر به دنبال اطلاعات جدید تر هستید منابع اطلاعاتی موثق تر را دنبال کنید (مانند مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده CDC).

۴. از مهارت های مقابله ای خود استفاده کنید (مهارت هایی که تا کنون موثر بوده اند)

اینکه چه چیزی شما را مضطرب کرده است خیلی مهم نیست اما اینکه بتوانید از مهارت های مقابله ای که تاکنون در کنترل اضطراب هایتان به شما کمک کرده است استفاده کنید یک نقطه قوت است.

۱. شاید استفاده از **تکنیک گفتگو با خود** جهت جایگزینی افکار غیرمنطقی با باورهای منطقی و مطابق با واقعیت بتواند به شما کمک کند.

۲. می توانید درباره اضطراب خود با یک دوست قابل اعتماد و یا یکی از اعضای خانواده تان **صحبت کنید**.

۳. می توانید از **تکنیک های ذهن آگاهی** استفاده کنید اگر که آنها را آموزش دیده اید و از آنها استفاده کرده اید و تا کنون موثر بوده اند.

سعی کنید در این شرایط، اگر احساس می کنید استرس مرتبط با شیوع این ویروس به شما هم منتقل شده است بیش از پیش کارهایی را که منجر به کاهش استرس و اضطراب در شما می شود را انجام دهید.

به یاد داشته باشید، شیوع این موارد هر از گاهی در سراسر جهان رخ می دهد و این امری طبیعی است. اگرچه آنها می توانند بسیار ترسناک باشند - به خصوص اگر در یک منطقه بسیار آلوده زندگی می کنید - در صورتی که محتاط باشید و مراقبت های لازم را انجام دهید احتمال ابتلا به بیماری در شما بسیار اندک خواهد شد.



www.fumpolyclinic.ir

www.cogpedia.com



[@fumpolyclinic](https://t.me/fumpolyclinic)

[@cog_pedia](https://t.me/cog_pedia)



[@fum_polyclinic](https://www.instagram.com/fum_polyclinic)

[@cog_pedia](https://www.instagram.com/cog_pedia)