



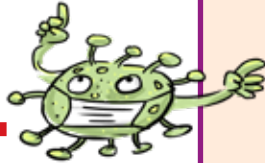
ویژه نامه ترم کرونایی

- در این شماره می خوانید:
- نکات حائز اهمیت برای پیشگیری از ابتلا به کروناویروس
- درس‌هایی از ویروس کرونا
- اوقات فراغت و کرونا
- توصیه‌هایی جهت پیشگیری و مبارزه با ویروس کرونا

درس‌هایی از ویروس کرونا

شماره مقاله: ۹۸۱۲۰۶

من از ویروس کرونا یادگرفتم هر گره کوچکی در مسیر زندگی گامی در جهت تعالی ماست، پس صبور باشیم.



صبر به معنی کاری انجام ندادن و منتظر ماندن نیست، بلکه توانایی حفظ یک نگرش مثبت در طول کارکردن بر روی یک هدف است. گاهی هدف‌های ما سریع به نتیجه نمی‌رسند، در مسیر رسیدن به هدف نیز گاه گره‌ها و موانعی وجود دارد که حل کردن هر یک از آنها دیدگاه تازه‌ای به ما می‌بخشد. ایمان داشتن به آنچه انجام می‌دهیم و صبور بودن و تاب آوری هنگام مواجهه با زیر و بم‌ها، بخشی از فرآیند رشد شخصی ماست.

من از ویروس کرونا یادگرفتم نگران بودن و شکایت و شکوه هیچ چیز را عوض نمی‌کند.



افرادی که مدام شکایت می‌کنند در نهایت باخته‌اند. با شکایت هیچ چیزی تغییر نمی‌کند، بلکه موجب ایجاد افکار و احساس‌های منفی در فرد می‌گردد. صرف نظر از نتیجه آن، به یاد داشته باشیم که در مواجهه با مسائل مان از شکایت دست برداریم و برای مسائل پیچیده‌تری که می‌توانستیم در حال حاضر داشته باشیم و خوشبختانه نداریم خدا را شاکر باشیم.

نکات حائز اهمیت برای پیشگیری از ابتلا به کروناویروس

Covid-19

علائم ابتلا: تب، سرفه، گلودرد، تنگی نفس در حال حاضر برای این بیماری واکسن و دارو وجود ندارد. بهترین اقدام پیشگیری است.

توصیه‌های بهداشتی:

- شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون در طول روز
- پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه خود و دیگران
- پرهیز از تماس و ارتباط نزدیک با افراد مبتلا
- تغذیه مناسب و استفاده از میوه و سبزیجات جهت تقویت سیستم ایمنی بدن
- تهویه مناسب فضای محیط‌های مسکونی و کاری
- پرهیز از تماس دست آلوده با چشم، بینی، دهان و صورت
- خودداری از تماس و لمس سطوح در اماکن عمومی و مکان‌های شلوغ
- ضدعفونی سطوحی که با دست در تماس‌اند. (با اتانول ۷۰ درصد یا دیگر محلول‌های ضدعفونی کننده دست)
- مراقبت از افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، آسم، دیابت
- انجام مراقبت‌های تنفسی از قبیل دوری از تماس با قطرات تنفسی (استفاده از ماسک برای پزشکان، پرستاران، مراقبین بیماران و یا افرادی ضرورت دارد که در اماکن عمومی و شلوغ حضور پیدا می‌کنند).
- امحاء درست و بهداشتی دستمال‌های کاغذی بعد از استفاده
- مراجعه به پزشک در صورت بروز و تشدید علائم بیماری
- پرهیز از روبروسی و دست دادن به هنگام احوالپرسی
- به حداقل رساندن ارتباطات چهره به چهره (رعایت حداقل فاصله یک متر از افراد)

شماره مقاله: ۹۸۱۲۰۵

■ من از ویروس کرونا یادگرفتم درد ورنج بخشی از فرایند رشد شخصی است.

گاهی در زندگی به درهای بسته می‌خوریم و مجبور می‌شویم راه‌هایی دیگر را تجربه کنیم، چه بسا راه جدید، دریچه‌هایی را برای ما بگشاید و از گذشته، عمیق‌ترمان کند.

■ من از ویروس کرونا درک صحیح بحران را یادگرفتم.

معمولاً در زمان بحران اغلب ما به سرعت خطر را می‌بینیم و فرصت را نادیده می‌گیریم. در واقع، ممکن است فرصت، پنهان و پوشیده باشد. در اوضاع بحرانی ما ابتدا خطر را می‌بینیم و وقتی چیزی در محیط‌مان تغییر می‌کند، بلافاصله در پی این هستیم که ببینیم آیا این واقعه ممکن است به ما آسیب برساند؟ مشکل اینجاست که بعد از جست‌وجوی خطر، فراموش می‌کنیم فرصت را دنبال کنیم. به‌طور طبیعی ما انسان‌هایی خطرپاییم. تبدیل شدن به انسان‌های فرصت‌یاب دشوار است. چنین تبدیلی نیازمند ایجاد تغییر در ذهنیت یا نگرش است. تغییر نگرش اغلب فقط پس از پشت سر گذاشتن موفقیت آمیز بحران‌های متعدد رخ می‌دهد. افراد بسیاری گزارش کرده‌اند که وجود بحران موجب ایجاد تغییر مثبت در زندگیشان شده است. از سر گذراندن روزه‌های دشوار، افراد را به چالش برای رشد کردن فرا می‌خواند؛ به طوری که آنها را به افرادی پخته‌تر و رشد یافته‌تر تبدیل می‌کند و امکانات و فضاهای جدیدی را به روی آنها می‌گشاید. برای نمونه می‌توان بحران‌های طبیعی را در نظر گرفت. در فجایع طبیعی مانند سیل، زلزله و هم‌اکنون ویروس کرونا و مانند آن مردم دست‌یاری به سوی هم دراز می‌کنند. آنها دلبستگی‌های ناشی از خودمحور بینی را رها می‌کنند و با یکدیگر متحد می‌شوند به گونه‌ای که احساس قدرت و توانمندی می‌کنند. در دل هر بلا و فاجعه‌ای، فرصت رشد همدردی و مراقبت از یکدیگر نهفته است. در شرایط فعلی در حالی که نگرانی از ویروس کرونا وجود دارد ولی همبستگی، کمک و همدردی مردم بسیار قابل تحسین می‌باشد.

در بحران‌ها، در حالی که خطر را از نظر دور نمی‌دارید و اقدامات لازم را انجام می‌دهید، به یاد داشته باشید که دنبال فرصت هم بگردید.



مثبت فکر کنید، سخت‌کوش باشید، غذای سالم بخورید، لب‌خند به لب داشته باشید، هر روز ورزش کنید، خوب بخوابید، کمتر نگران باشید، به خداوند توکل کنید.

■ من از ویروس کرونا یادگرفتم بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که به حرکت خود ادامه دهیم و از حرکت و تلاش باز نایستیم.

هرگز نباید بگذاریم درس‌های دشوار زندگی، ناامیدمان کند. بهترین درس‌های زندگی معمولاً در دشوارترین موقعیت‌ها حاصل می‌شود. بله زندگی سخت است ولی شما سخت‌ترید. قدرتی در خود بیابید که هر روز بخندید، احساسات متفاوت تجربه کنید، باعث خشنودی و شادمانی دیگران شوید، در مورد چیزهایی که نمی‌توانید تغییرشان دهید، استرس به خود راه ندهید.

■ من از ویروس کرونا یادگرفتم اگر دیگران منفی‌نگر و ناراضی‌اند، نباید تحت تاثیر قرار بگیریم.

وقتی اطرافیان ما منفی‌نگرند و خواسته یا ناخواسته موجب آزار ما می‌شوند، بهترین کار در شرایط فعلی این است که تعامل خود را با این گونه افراد کم کرده و یا این که ضمن درک و همدلی با آنها، مسائل آنها را درونی نکنیم.

در همه زمان‌ها به خصوص در شرایط فعلی باید راه‌های خوشحال بودن و خشنودی را برای خودمان پیدا کنیم و در مسیر آن گام برداریم. هرکسی بنا به نیازهای خودش می‌تواند فهرستی از کارهای شادی‌آفرین داشته باشد. فهرستی از کارهای خشنودکننده مخصوص خودتان تهیه کنید و نگذارید منفی‌گرایی دیگران خلق شما را بهم بریزد و برایتان تولید استرس نماید.



■ من از ویروس کرونا یادگرفتم هر مطلبی را بدون ذکر منبع موثق در فضاهای مجازی نپذیرم.

تولید و ارسال محتوا و ویس‌های بسیار زیادی در فضاهای مجازی که گاهی خیلی از آنها پایه و اساس علمی ندارند موجی از اضطراب و نگرانی را در افراد ایجاد کرده در حالی که باید بدانیم استرس و نگرانی بر روی سیستم ایمنی تاثیر منفی دارد و موجب کاهش سطح مقاومت بدن شده و کاهش مقاومت بدن خطر ابتلا بیماری را افزایش می‌دهد.

■ من از ویروس کرونا یادگرفتم هیچ چیز در زندگی همیشگی نیست.

پس از بارش باران، بالاخره باریدن پایان می‌گیرد؛ پس از بیماری بهبودی حاصل می‌شود؛ پس از تاریکی روشنایی است. هیچ چیز در زندگی پایدار نیست. پس اگر زندگی بر وفق مراد است از آن لذت ببریم، چرا که همیشگی نیست و اگر زندگی پر از درد و رنج است، نگران نباشیم، آن نیز پایدار نخواهد بود. باید یاد بگیریم که بهترین را بیافرینیم.



اوقات فراغت و کرونا

عید نوروز نزدیک است، علی‌رغم آداب و رسوم سنتی که اغلب مردم به آن می‌پردازند افراد مختلف نگاه ویژه و متفاوت‌تری به نوروز دارند. از آداب و سنن می‌توان به دید و بازدیدها یا مهمانی‌ها و مسافرت‌ها اشاره کرد.

از نگاه ویژه بخصوص برای دانشجویان می‌توان به برنامه‌ریزی‌های مختلف برای پیشبرد مسیر تحصیلی یا جبران کم و کاستی‌ها در طول سال تحصیلی اشاره کرد، اما نوروز ۱۳۹۹ با اتفاقات خاص پیش‌بینی‌نشده عجین شده است که این اتفاقات تنها کشور ما را درگیر نکرده بلکه کل دنیا را تحت تأثیر قرار داده است. بیماری کرونا باعث محدودیت‌هایی در ارتباط با دید و بازدیدها و مسافرت‌ها شده است، البته شاید به‌عنوان یک فرصت هم می‌شود به آن نگاه کرد؛ فرصتی برای متفاوت دیدن، متفاوت اندیشیدن، متفاوت احساس کردن و متفاوت عمل کردن است.

بهتر است برای پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا در تعطیلات سال ۱۳۹۹ برنامه‌های متفاوتی برای خود در نظر بگیریم، با توجه به توصیه بسیار زیاد پزشکان جهت ارتباط کمتر، برنامه‌هایی که محوریت فردی داشته باشند، می‌بایست مدنظر قرار گیرد. از این نوع برنامه‌ها می‌توان به مطالعه در حوزه تخصصی، یادگیری مطالب جدید و استفاده از آموزش‌های مختلف مجازی نام برد. برای افرادی که در سطح جامعه فعال هستند مانند دانشجویان، ماندن در منزل کسل‌کننده است و اگر بدون برنامه از قبل تعیین شده در این موقعیت قرار بگیرند احساس کسلی بیش از پیش خواهد شد اما با یک برنامه‌ریزی مشخص فردی در خصوص مطالب درسی و زمینه علاقمندی‌ها تا حدود زیادی می‌توان از فرسودگی روانی در تعطیلات پیشگیری کرد.

باید بپذیریم که در مسیر زندگی ایستگاهی تحت عنوان ایستگاه استراحت به این معنی که همه کارهایمان را تمام و کمال انجام داده‌ایم و اکنون موقع استراحت است وجود ندارد، استراحت در بطن برنامه‌ریزی است.

با بالا بردن آگاهی و پذیرش نسبت به اتفاقاتی که در اطرافمان می‌گذرد بهتر است جهت استفاده بهینه از زمان در شرایط فعلی نسبت به برنامه‌ریزی اقدام کنیم و مشکلات موجود را جزء محدودیت‌ها و موانع مسیر برنامه‌ریزی قلمداد کنیم. بالا بردن آگاهی و پذیرش باعث تاب‌آوری بیشتر می‌شود که این مسیر تحت تأثیر یک برنامه از پیش تعیین شده است. «همان برنامه‌ریزی»

افراد موفق برای ساعات و روزهای آزاد خود از قبل برنامه‌ریزی می‌کنند و می‌دانند آن ساعت روز قرار است چگونه بگذرد.

توصیه‌هایی جهت پیشگیری و مبارزه با ویروس کرونا



* استرس، احتمال ابتلاء را افزایش می‌دهد.

اضطراب واکنش طبیعی به شرایط دشوار و تهدید آمیز است. اما اگر شدید و طولانی شده و رنج آور باشد زندگی را مختل می‌کند. اضطراب می‌تواند بر روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماری‌ها تضعیف کند.

* استرس، گاهاً موجب بروز رفتارهای ناکارآمد می‌شود.

اضطراب موجب می‌شود ما روش‌های ناسالمی را برای کاهش استرس انتخاب نماییم در شرایط فعلی یکی از این رفتارهای ناکارآمد در پاسخگویی به استرس پیگیری مداوم اخبار ویروس کرونا از هر شبکه و سایت غیر رسمی یا نامعتبر است که به دنبال آن بدون اطلاع از موثق بودن پیام‌ها، اخبار ناخوشایند و استرس‌زا را به دیگران ارسال می‌کنیم و معمولاً در چنین شرایطی افراد پیام‌های درست و دستورات عمل‌های علمی را نادیده می‌گیرند.

در واقع اغلب افراد مضطرب به صورت مداوم به دنبال خبر در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی نامعتبر می‌گردند و با وجود این که رفتار فوق‌تر در جهت کاهش استرس خود انجام می‌دهند ولی از آنجایی که رفتارشان ناکارآمد است منجر به افزایش استرس و نگرانی آن‌ها می‌گردد.

* از افرادی که در شما استرس ایجاد می‌کنند کناره‌گیری کنید.

اگر کسی در زندگی برایتان استرس ایجاد می‌کند، رابطه با او را محدود کرده یا کاملاً قطع کنید. از ارتباط با افرادی که ویروس کرونا را فاجعه آمیز جلوه می‌دهند بپرهیزید.

* کنترل محیط خود را به دست بگیرید.

اگر اخبار و اطلاعات شبکه‌های مجازی معتبر نیز مضطرب‌تان می‌کند تلویزیون را خاموش کنید. در حدی اطلاعات داشته باشید که مربوط به رعایت دستورات عمل‌های بهداشتی بوده و ضرورت دارد.

اگر صحبت راجع به ویروس کرونا شما را آشفته می‌کند، آن‌ها را از لیست محاورات روزانه خود حذف کنید. اگر مرتباً با افراد خاصی در ارتباط هستید که در این خصوص صحبت می‌کنند از آنها بخواهید که دیگر این موضوع را مطرح نکرده یا اگر مطرح شد با عذر و بهانه‌ای از شرکت در بحث خودداری نمایید.

* بر جنبه‌های مثبت تمرکز کنید.

زمانی که استرس حال شما را بد کرده، بر جنبه‌هایی از زندگی‌تان که بابت آن‌ها قدردان هستید، تمرکز کنید. مانند توانمندی‌های مثبت خودتان. این استراتژی ساده به شما کمک می‌کند تا موضوعات را از منظر دیگر بنگرید. نوع افکار شما می‌تواند اثر عمیقی بر بهزیستی جسمانی و روانی شما بگذارند. هر بار که منفی فکر می‌کنید، بدن‌تان جوری واکنش نشان می‌دهد انگار که در یک موقعیت پر از تنش هستید. بنابراین اگر به جنبه‌های مثبت خود توجه کنید، احتمال بیشتری دارد، احساس خوبی داشته باشید.

* تحرک داشته باشید.

تحرک بدنی نقشی کلیدی در کاهش اثرات استرس و پیشگیری از آن دارد. فعالیت بدنی مناسب می‌تواند در از بین بردن استرس و تسکین خشم، تنش و خستگی موثر باشد. ورزش، باعث آزادسازی

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر منصوره السادات صادقی

سر دبیر: حمید پیروی

نویسندگان: فاطمه حسین پور، حسن اکبرزاده،

معصومه صفری

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراح گرافیک: حمید رضامنظری

تیراژ: ۴۰/۰۰۰ نسخه

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاهفکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.orgآدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.irاپلیکیشن تلفن همراه
پیام مشاور

کافه بازار



سیب اپ

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در
جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

آندروفین و به تبع آن بالا رفتن خلق شما می شود، در نتیجه احساس بهتری خواهید داشت. همچنین ورزش می تواند باعث حواس پرتی شما از نگرانی های روزمره شود. اگرچه ورزش بیش از ۳۰ دقیقه، بیشترین فایده را در این زمینه ایجاد می کند، شما می توانید از زمان کم شروع کنید و آمادگی بدنی خود را به تدریج افزایش دهید. اما در شرایط فعلی پیشنهاد می شود ورزش را در منزل انجام دهید.

* سعی نکنید مسائل غیر قابل کنترل را کنترل کنید.

بسیاری از مسائل در زندگی ما قابل کنترل نیستند، به جای این که وقت خود را با تحمل استرس در این موارد هدر دهید، بر چیزهایی که برایتان قابل کنترل هستند تمرکز کنید. در مورد ویروس کرونا تنها کنترلی که ما می توانیم داشته باشیم رعایت هر چه بیشتر نکات ایمنی و بهداشتی است.

* به جنبه مثبت موضوع بنگرید.

ضرب المثلی هست که می گوید: «چیزی که مرا نگراند، قوی ترم خواهد ساخت». زمانی که با چالش های بزرگ روبرو می شوید، آن ها را به عنوان فرصت هایی برای رشد فردی تان بنگرید.

* نگرانی و احساسات تان را ابراز کنید.

اگر مسئله ویروس کرونا شما را آزار می دهد و شمار را بسیار نگران کرده آن را بیان کنید و اجازه بروز احساساتی مانند گریه، نگرانی، ناراحتی و خشم را به خود و دیگران بدهید این امر می تواند باعث تخلیه هیجانی و آرامش روانی شما شود.

* زمانی را به استراحت اختصاص دهید.

زمان های خاصی را برای استراحت و آرامش، در برنامه روزانه خود اختصاص دهید. در این زمان، به هیچ کار و وظیفه ای فکر نکرده و نپزدازید. این زمان مال شماست تا از وظایف تان دور شوید و باتری انرژی تان را شارژ کنید.

* شوخ طبعی خود را حفظ کنید.

شوخ طبعی و خندیدن باعث شادابی می شود این مهارت توانایی خندیدن به خود را نیز شامل می شود. خندیدن به طرق مختلفی به بدن کمک می کند تا استرس را از بین ببرد.

* هر سخنی را باور نکنید.

شایعات بسیاری در خصوص ویروس کرونا وجود دارد باید آگاه باشیم و در صورت دنبال کردن اخبار صرفاً از سایتها و منابع موثق استفاده نماییم و به شایعات توجهی نکنیم که خود منجر به افزایش استرس می گردد.

* خود مراقبتی داشته باشید: از جسم و روان خود مراقبت کنید.

خود مراقبتی شامل اقدامات و رفتارهایی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا سالم تر بمانند توان ما در مقابله با مشکلات ارتباط تنگاتنگی با سلامت جسمانی و روانی ما دارد.

خود مراقبتی جسمی: دستورالعمل های پیشگیری را رعایت نمایید مانند شستن مکرر و صحیح دست ها. جسم ضعیف توان بالایی در تحمل فشارهای روانشناختی ندارد. تغذیه سالم، ورزش مناسب، خواب کافی و نیز تفریح از عوامل موثر در تقویت جسم ما هستند.

خود مراقبتی روانشناختی: باورها و خودآگاهی خود را در مورد مسائل روانشناختی بالا ببرید سطح سواد سلامت روان خود را افزایش دهید مانند راههای مقابله با استرس که در شرایط فعلی، استرس غالب، استرس ویروس کرونا می باشد همچنین برای تقویت روان بهتر است به عواطف و احساسات خود توجه کنید، آنها را جدی بگیرید و در صورت لزوم از یک متخصص کمک بگیرید.

* قدرت تاب آوری خود را افزایش دهید.

تاب آوری به معنای توانایی مقابله کردن با مشکلات و شرایط دشوار زندگی، پذیرش و تغییر آن شرایط و بیرون آمدن از بحران، بدون آسیب رساندن به خود یا دیگری است. باید توجه داشت که اگرچه برخی ویژگی ها و خصوصیات افراد تاب آور وابسته به خلق و خوی اولیه و روش تربیتی آنهاست ولی تاب آوری مهارتی است که با تمرین قابل دستیابی و ارتقاءست و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. افراد می بایست سعی نمایند این مهارت را برای سازگاری و غلبه بر خطر و سختی در خود افزایش دهند. تاب آوری به معنای زندگی بدون استرس و مشکلات نیست، بلکه داشتن مهارت تاب آوری موجب سازگاری مناسب در مواجهه با مشکلات می شود. یعنی افراد تاب آور ذهن خود را به گونه ای برنامه ریزی می کنند که بعد از هر موقعیت استرس آوری به دنبال رشد خودشان باشند و تسلیم آسیب های مختلف نشوند.