

**توصیه‌هایی جهت مدیریت**

**استرس ناشی از کرونا**



درصد کسب اطلاعات زیاد، به هر قیمتی و از هر کانالی نباشیم.  
اطلاعات و حرف های ضد و نقیض، بدون امکان تمیز و تشخیص آن ها، میزان نگرانی ما را افزایش می دهد.



**منابع کسب اطلاعات خود را مدیریت کنیم.**  
**از منابع مطمئن و موثق استفاده نماییم. تا جایی که می توانیم از خبرها فاصله بگیریم.**



**در جستجوی دریافت آمار لحظه به لحظه نباشیم.  
این اطلاعات نه تنها کمک کننده نیستند، بلکه نگرانی را افزایش می دهند.**



از اخباری که تأثیر منفی می گذارند و هیجانات منفی را بسط می دهند، فاصله بگیریم.





زمان کمتری صرف خواندن، شنیدن یا تماشا کردن چیزهایی  
باشیم که اضطراب ما را افزایش می دهند.



در مورد واقعیت های گذشته و رویدادهای پیش رو بزرگ نمایی و فاجعه انگاری نکنیم.  
در عین حال ناچیز انگاری هم نکنیم



**قبول کنیم موضوع جدی است ولی می توان با مراقبت و پیشگیری،  
آن را مدیریت نمود و میزان ابتلا به آن را کم کرد.**





پذیریم که موضوع جدی است ولی مشابه سایر بیماری ها،  
قابل مدیریت است و راه حل مطمئنی برای درمان آن پیدا می شود.



**پذیریم بسیاری از اتفاقات در ارتباط با ویروس کرونا در اختیار ما نیست تا بتوانیم اقدامات موثری انجام دهیم. بنابراین به سمت چیزهایی برویم که در اختیار ماست. از جمله رفتارهای خودمراقبتی، رعایت بهداشت فردی، مدیریت هیجانات، نحوه تماس و ارتباط با دیگران و...**





از واقعیت ها فرار نکنیم، آنها را انکار یا سرکوب نکنیم.  
برعکس سعی کنیم آنها را بشناسیم و زیر سؤال ببریم تا افکار و احساسات  
بهتری داشته باشیم.



چسبیدن بیش از حد به هر چیزی، اضطراب آور است.  
تا زمانی که بیش از حد به چیزی فکر کنیم، آرامش نخواهیم داشت.



سعی کنیم نگرانی را به مسأله تبدیل کنیم. بجای این که ذهنمان را درگیر سؤال های تکراری چه می شود .... اگر ...؟ بکنیم، از خودمان پرسیم؛ بهترین کاری که می توانیم انجام دهیم، چیست؟ بعد در جهت تحقق آن، گام های عملی، اجرایی و دقیق برداریم.



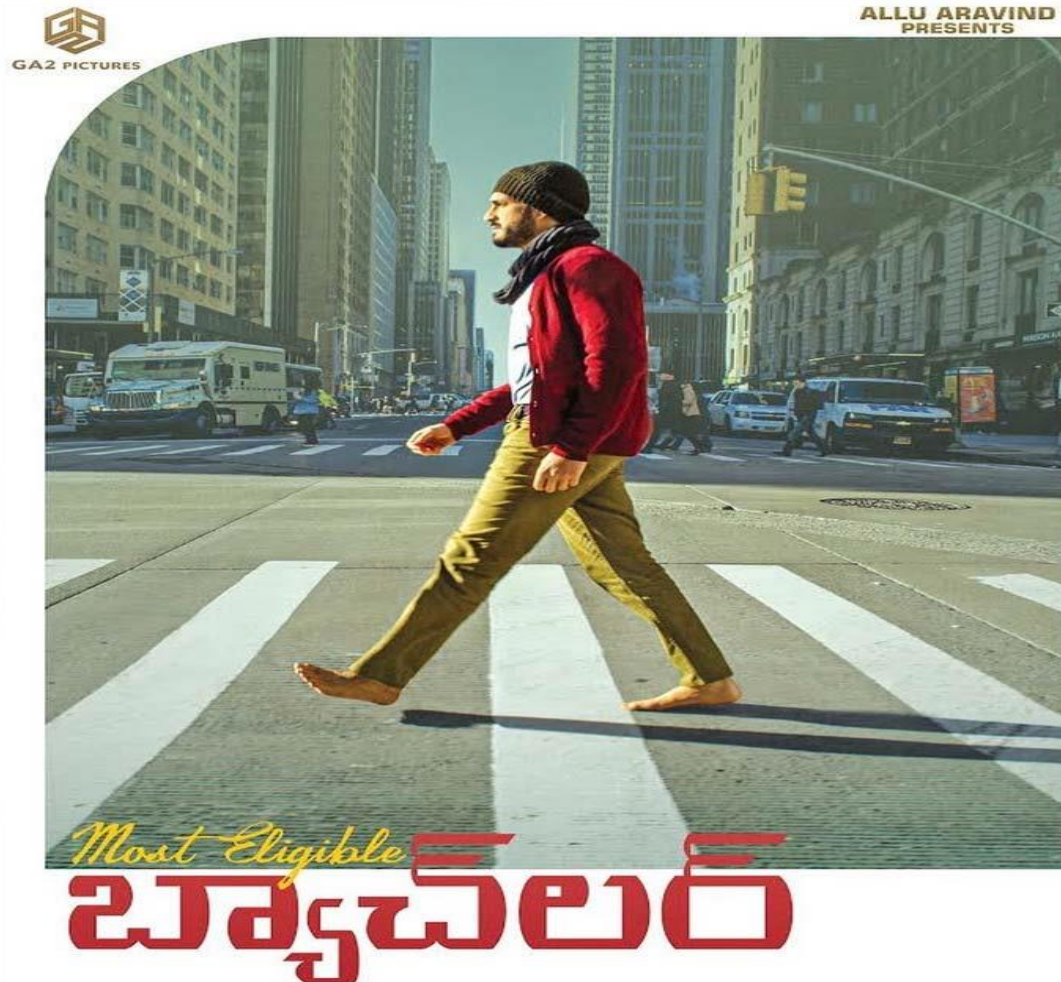


**سبک زندگی سالمی اتخاذ کنیم.**

**تغذیه مناسب، خواب مناسب، ورزش مناسب، سرگرمی و پرکردن اوقات فراغت با کارهایی که ما را شاد می کند و ...**



# سعی کنیم رفتار و عملکرد عادی داشته باشیم. فعالیت های روزمره و عادی خود را حفظ کنیم.





مثبت نگر باشیم. به جنبه های مثبت زندگیمان توجه کنیم؛ کارهای مثبت انجام دهیم. از چیزهایی که داریم لذت ببریم و شکرگزاری کنیم. کسانی که موجب رنجش ما شده اند را ببخشیم. برای سلامتی خود و دیگران دعا کنیم و از دیگران هم بخواهیم دعا کنند. دعا نقطه اتصال ما به نیروی قدرتمند است که می تواند امید را در ما تقویت کند. اعمال و رفتارهای خوب دیگران را تشویق کنیم.



از کلمات، جملات یا رفتارهای آرامش بخش، به ویژه مواردی که در گذشته به ما کمک کرده اند، استفاده کنیم.



# از روش های آرامش بخش یا مقابله ای مثل تنفس آرام یا عمیق، تصویرپردازی ذهنی و ... استفاده کنیم.





سرمایه روان شناختی خود را که شامل امیدواری، خوش بینی،  
تاب آوری و خودکارآمدی است، ارتقاء بخشیم.



فضای زندگیمان را با هیجانات مثبت  
(نشاط، شادی، محبت، طنز و شوخی، خنده و...) پر کنیم.  
هیجانات مثبت چراغ سبز را برای زندگی روشن می کنند.



**با افراد شاد، خوش بین، امیدوار، شوخ طبع و با روحیه  
قوی ارتباط برقرار کنیم.**





مرتباً به خودمان یاد آوری کنیم که سالم، قوی، شاد و با نشاط هستیم  
و آمادگی مقابله با هر سختی و دشواری را داریم.



# احساسات و نگرانی های خود را با افراد قابل اعتماد در میان بگذاریم





از افراد غمگین، ناامید، افسرده، دل‌سرد، بی‌انگیزه، بی‌حوصله،  
ترسو، مضطرب، بدبین، پر خاشاک، سرزنشگر، و متخاصم که استرس  
ما را افزایش می‌دهند، دوری کنیم.



با مدیریت هیجانات منفی (ترس، اضطراب، غم، خشم، افسردگی و ...)  
و با تقویت سیستم ایمنی به جنگ ویروس کرونا برویم و مطمئن  
باشیم که او را شکست خواهیم داد. غم و ناامیدی، بی انگیزگی و ...  
کمکی نخواهند کرد.



در مواردی که ترس و اضطراب مان زیاد است یا در گذشته زمینه اضطراب،  
ترس، وسواس، افسردگی، بیماری های روان -تنی، مشکلات شبه جسمی و ...  
داشته ایم و در حال حاضر تشدید شده اند و نمی توانیم آنها را مدیریت کنیم،  
از یک روان شناس خبره کمک بگیریم

