

تسلیم استرس روزهای کرونایی نشویم!

چند ماه است که ویروس کرونا در دنیا شیوع پیدا کرده و مردم همه جوامع با این اوضاع ناخوشایند مواجه هستند. البته علاوه بر تأثیراتی که ویروس بر سلامت جسمانی دارد و موجب بیماری کم و بیش و خیم می‌شود، سلامت روان نیز تحت تأثیر خواهد بود و فوت عزیزان، ترس از بیماری، قرنطینه، عدم امکان برنامه‌های گروهی، مشکلات اقتصادی و... از جمله عوامل زمینه‌ساز در این شرایط است.

دکتر حسین ابراهیمی مقدم
روان‌شناس، مشاور و استاد دانشگاه



فوت عزیزان منبع استرس شدید است

شیوع ویروس «کرونا» و پیامدهای آن مانند قرنطینه، فوت عزیزان، مشکلات اقتصادی و... این روزها به شدت عامل استرس در جامعه شده است. استرس و فشارهای روانی مداوم مانند وزنه سنگینی است که احساس خرد شدن و ناکامی ایجاد می‌کند. کسانی که یکی از عزیزان را به دلیل بیماری کووید-۱۹ از دست داده‌اند و امکان سوگواری‌های مرسوم را نداشته‌اند، این استرس ناخوشایند را به طور جدی تجربه کرده‌اند.

واقعیت این است که فشار روانی، اندوه و غم از دست دادن عزیزان در این شرایط مساله‌ای نیست که به راحتی فراموش شود. در رده‌بندی ۱۰۰ امتیاز تأثیر استرس بر روحیه، مرگ همسر یا فرزند ۹۴ و مرگ یکی از والدین یا خواهر و برادر ۸۸ است. این سطح استرس بالا نشان‌دهنده شرایط بسیار تلخ و سخت بازماندگان به خصوص در شرایط فعلی است و به راحتی نمی‌توان از آن گذر کرد.

از طرفی ساختار زندگی این افراد نیز تغییر پیدا کرده است و نه تنها به غمگینی و افسردگی گرایش دارند بلکه ماهیت ارتباط نیز تغییر کرده و جای خالی عزیزان از دست رفته همچنین عدم امکان برگزاری مراسم و حضور دیگران، تحمل اوضاع را بسیار مشکل کرده است.

واکنش‌های مختلف ناشی از نگرش‌های مختلف

البته مردم با ویژگی‌های شخصیتی مختلف، واکنش‌های متفاوتی در این شرایط دارند. افرادی که سختگیر نیستند یا از نظر روان‌شناختی مقاوم‌تر هستند، کمتر احتمال دارد که در شرایط فشارهای روانی دچار مشکل شوند.

همچنین افراد مثبت‌گرا نیز توانایی بهتری برای رویارویی با شرایط را دارند. البته نگرش مثبت به معنای بی‌توجهی به اصول بهداشت و مراقبت‌های فردی و اجتماعی نیست بلکه فرد باید به جنبه‌های مثبت درمان، آمار بهبودیافتگان و رعایت اقدامات پیشگیرانه نیز توجه کند. دیدگاه مثبت در کنار بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی تأثیر بسیار مثبتی در گذر از این شرایط دارد.

در رابطه با استرس ناشی از کرونا برداشت و نگرش افراد نیز تأثیرگذار



است. به عنوان مثال، افرادی که ابتلا به بیماری یا فوت نزدیکان ناشی از کرونا را ناشی از خطاهای خود می‌دانند، بیشتر آسیب می‌بینند اما کسانی که این وضعیت را معشیت الهی می‌دانند، قدرت مقابله بهتر و منطقی‌تر خواهند داشت و حال بهتری دارند. به عبارتی، افرادی که از رشد معنوی بالاتری برخوردارند، سلامت روان خود و خانواده را بهتر حفظ می‌کنند.

باورها نیز می‌توانند به اندازه حوادث دردناک باشند

آلبرت ایس، روان‌شناس آمریکایی معتقد است باورهای ما در مورد حوادث می‌تواند به اندازه حوادث، منبع استرس باشند. منطقی به نظر می‌رسد که از دست دادن یکی از نزدیکان به دلیل کرونا منبع استرس شدیدی باشد اما بر پایه نظریه ایس، باورهای او در این شرایط می‌تواند رنج او را تشدید کند و افکار بسیار آزاردهنده او

را از زندگی طبیعی بازدارد. این باورها عامل جدی تشدید احساس بینوایی، بیچارگی، بدبختی و... است و مانع از امکان برنامه‌ریزی برای زندگی آینده خواهد بود. حتی گاهی خود را سرزنش می‌کند و مقصر می‌داند که به شدت برای او آزاردهنده است.

فوت یک عزیز نباید پایان زندگی تلقی شود

از طرفی اضطراب از آینده نیز در این شرایط وجود دارد. طبیعی است وقتی فرد یکی از عزیزان خود را از دست می‌دهد، در واقع از پشتیبانی و حمایت او محروم شده و در ذهن او ممکن است به عنوان یک فاجعه تلقی شود. در نتیجه باورهای غیرمنطقی در وجود او تشدید می‌شود و توانایی مقابله با استرس‌های همیشگی و روزمره را نخواهد داشت و به عنوان مثال حتی تحمل حضور در ترافیک را ندارد. به عبارت دیگر، باورهای غیرمنطقی می‌تواند دریچه ورودی ناراحتی‌های روانی باشند و مشکلات روانی را افزایش دهند.

موردتایید دیگران قرار گرفتن پدیده‌های مورد پذیرش است اما اینکه بدون تأیید دیگران نمی‌توان زندگی کرد، منطقی نخواهد بود. در واقع درست است که همیشه از محبت، صمیمیت، حمایت و حضور نزدیکان برخوردار بودیم اما اینکه اگر یکی از آنها فوت کرد امکان حیات و موفقیت نیز از ما سلب می‌شود، درست نخواهد بود. اگر فردی چنین نگرش و باوری داشته باشد، به شدت در معرض آسیب‌ها قرار می‌گیرد.

چطور استرس این روزها را تعدیل کنیم؟

بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که اعتماد به نفس بالاتری دارند، در موقعیت‌هایی مانند استرس ناشی از شرایط همه‌گیری کووید-۱۹ کمتر دچار آسیب شده‌اند.

افرادی که از انتظارات خودکارآمدی مطلوبی برخوردار بودند، به احتمال زیاد می‌توانند مدیریت بهتری بر خود و زندگی داشته باشند. کمتر تسلیم استرس‌ها و پیامدهای آن مانند سکت قلبی و... می‌شوند و توانایی بهتری برای مقابله با شرایط حتی در صورت ابتلا به بیماری دارند. از طرفی دیده شد که بعضی افراد برای رهایی از استرس این روزها به رفتارهای ناسالم مانند مصرف الکل و مواد مخدر رو آوردند. این باورهای دروغین حتی باعث ضعف سیستم ایمنی می‌شود و در معرض ابتلا به عوارض جدی سلامتی و حتی فوت قرار گرفتند. برای بالابردن مقاومت روانی لازم است چند نکته را به کار ببریم:

❖ میزان تعهد خود را تقویت کنیم، از انجام کارهایی که در حد توان است طفره نرویم و از بی‌تفاوتی‌ها دور بمانیم.

❖ سعی کنیم به جای حالت سکون و یکنواختی که بعضی افراد در شرایط قرنطینه دارند، رشد شخصیتی در خود ایجاد کنیم. به این باور برسیم که می‌توانیم از زمان حضور در منزل بهره کافی ببریم و تصور تهدید جدی سلامتی را کنار بگذاریم.

❖ به خود و خانواده تلقین کنیم که می‌توانیم مانند همیشه بر زندگی کنترل داشته‌باشیم و باید تلاش کنیم به جای تلاش برای یافتن مقصر در دنیای بیرون، مشکلات را در وجود خود پیدا کنیم.

❖ تأثیر شوخ‌طبعی و خنده در مقابله با استرس تأیید شده است. البته به معنای بی‌توجهی و نادیده گرفتن واقعیت‌ها نیست بلکه می‌توان از این طریق سیستم ایمنی را تقویت کنیم. ضمناً شوخ‌طبعی می‌تواند تغییرات شناختی به هیجانات مثبت در ما ایجاد کند.

❖ از یکدیگر حمایت کنیم. گوش دادن به صحبت‌های همدیگر، تسلی دادن، گریه کردن، درک کردن و اطمینان‌بخاطر دادن می‌تواند بار روانی را کاهش دهد. اگر امکان حمایت مالی باشد نیز بهتر است این تأثیر مثبت را از اطرافیان دریغ نکنیم.

❖ اطلاعات در مورد کرونا را افزایش دهیم و بی‌دلیل نگران نشویم. ❖ تعاملات اجتماعی را داشته‌باشیم. امروزه به خوبی می‌توان از طریق ارسال تصویر و صدا با همه ارتباط برقرار کرد. قرار نیست در این روزها از تنهایی رنج ببریم و از محبت دوستان و خانواده محروم بمانیم.

فراموش نکنیم...

اگر خود را زیر فشار باورهای منفی احساس کنیم، به طور جدی و شدید از اضطراب و استرس رنج می‌بریم. پس باید تلاش کنیم افکار مثبت را در خود تقویت کنیم، افکار منفی را دور کنیم، به طور ذهنی از خود تمجید کنیم، از روش‌های کسب آرامش به خصوص برنامه‌های معنوی برای تمدد اعصاب بهره ببریم و ورزش را به عنوان راهکار موثر و همیشگی رهایی از استرس به خاطر داشته‌باشیم. ❖

در روزهای کرونایی مراقب سلامت قلب باشید...

دکتر اتوسا مصطفوی

فوق تخصص قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران



از نظر علمی تأثیر «استرس»؛ چه حاد باشد یا مزمن، بر سلامت قلب تأیید شده است استرس حاد زمانی است که فرد ناگهان با یک اتفاق مانند تصادف، فوت یکی از عزیزان و... مواجه می‌شود. گاهی نیز استرس حالت مزمن دارد و فرد به دلیل مشکلات روزمره دائم با افکار آزاردهنده روبروست و از فشار عصبی مداوم رنج می‌برد.

تغییر در عملکرد «قلب» تحت تأثیر هورمون‌ها

در شرایط استرس‌زا، هورمون‌هایی در بدن آزاد می‌شوند که مهم‌ترین آنها کورتیزول و آدرنالین در خون افزایش پیدا می‌کند که در واقع مکانیسم دفاعی برای بدن است. کورتیزول به منظور کاهش استرس و آدرنالین برای افزایش تمرکز و تصمیم‌گیری درست ترشح می‌شود.

زمانی که بدن با استرس حاد مانند ترس مواجه شود و سطح آدرنالین افزایش یابد، موجب بالارفتن فشارخون و ضربان قلب می‌شود. آزمایش خون در این شرایط نشان‌دهنده افزایش قند و چربی خون نیز خواهد بود. ممکن است قلب چه سالم باشد، چه بیمار، نتواند افزایش فشار و ضربان حاد را تحمل کند. اگر فرد دچار ناراحتی قلبی مانند پلاک‌های آرترواسکلروز در دیواره عروق باشد، در معرض خطر بروز سکت قلبی خواهد بود. حتی رگ سالم نیز در معرض گرفتگی قرار دارد که با درد قلب یا آریتمی قلب بروز پیدا می‌کند.

استرس مزمن؛ دردسر روزهای کرونایی برای «قلب»

این روزها به دلیل شیوع ویروس کرونا همه مردم دنیا با استرس مزمن مواجه هستند و زندگی طبیعی مخدوش شده است. در این دوران بیشتر افراد از جمله بیماران که به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند دچار افسردگی و اضطراب شده‌اند که نگران‌کننده است. استرس مزمن قند و فشارخون را بالا نمی‌برد اما می‌تواند باعث بروز رفتارهای غلط مانند کم‌تحریکی، پرخوری، تمایل به مصرف تنقلات ناسالم، گرایش به مصرف الکل، مصرف نامنظم داروهای مورد نیاز و... شود که مجموعه این عوامل مشکل‌ساز خواهد بود. زمانی که قلب به‌طور مزمن تحت استرس باشد، به مرور زمان پلاک‌هایی روی دیواره عروق ایجاد می‌شود و عامل بروز تنگی رگ می‌شود. آریتمی‌های قلب در این شرایط نیز دور از انتظار نیست به طوری که بعضی از آریتمی‌های قلب تحت تأثیر استرس مزمن کاملاً شناخته شده‌اند. در بیماران که مبتلا به پلاک آرترواسکلروز باشند، استرس مزمن باعث التهاب در دیواره عروق و ناپایداری پلاک‌ها و در نتیجه سکت قلبی خواهد شد. احتمال لخته شدن در رگ‌ها و درد قفسه سینه نیز در این شرایط افزایش می‌یابد. مجموعه این موارد موجب بروز علائم در فرد دارای زمینه ناراحتی قلبی و افزایش احتمال ابتلا به چنین بیماری‌هایی در فرد سالم شود.



چطور «قلب» را سالم نگه داریم؟

توصیه‌های اولیه به افراد برای حفظ سلامت قلب، در وهله اول دوری از اخبار ناگوار و ناراحت‌کننده است. سعی کنیم مطالب مثبت و مفید را بشنویم و بخوانیم.

ورزش تأثیر بسیار مهمی در سلامت قلب دارد زیرا موجب ترشح هورمونی به نام اندورفین در بدن می‌شود که آرامش بدن و توانایی بهتر برای مقابله با استرس را در پی دارد.

استرس را باید مدیریت کرد. اختصاص فرصتی در روز برای انجام کارهای مورد علاقه همچنین انجام تمرینات تنفس عمیق، یوگا و... به کنترل استرس کمک می‌کند.

البته در مواردی که استرس بسیار شدید باشد و فرد دارای زمینه ناراحتی قلبی از حالت عصبی جدی رنج ببرد، توصیه می‌شود با روان‌شناس یا روان‌پزشک مشورت کند. در صورتی که با مشاوره‌های رفتاری این وضعیت بهبود نیابد، ممکن است حتی نیاز باشد دارو برای کنترل استرس تجویز شود. ❖

در استفاده از ماسک پارچه‌ای چه کارهایی را انجام ندهیم؟

از یک ماسک شل استفاده نکنید.

از ماسک آسیب‌دیده استفاده نکنید.

از ماسکی که نفس کشیدن را سخت می‌کند استفاده نکنید.

از ماسک کثیف یا مرطوب استفاده نکنید.

نگذارید دیگران از ماسک شما استفاده کنند.

لبه بالایی ماسک را زیر بینی خود نگذارید.

وقتی که افراد در فاصله نزدیک‌تر از یک متری هستند ماسک را بردارید.

ماسک پارچه‌ای از دیگران مراقبت می‌کند. برای محافظت از خود و پیشگیری از انتشار بیماری حداقل فاصله یک متر را از دیگران رعایت کنید. دستان خود را به درستی و سه دفعات زیاد بشویید و به ماسک و صورت خود دست نزنید.