

چگونه می‌توانیم در چنین شرایطی دچار وسواس نشویم؟

مقابله با وسواس‌های دوران کرونا



به‌طور کلی هنگامی که ما با شرایط سخت و ناآشنایی با یکتا فراهانی روبرو می‌شویم، نداشتن آگاهی و اطلاعات کافی درخصوص آن، استرس و اضطراب بیشتری در ما به وجود می‌آورد. در حال حاضر و با شیوع بیماری کرونا تغییر شکل آن، هر لحظه در معرض خطر آن هستیم، به گونه‌ای که حتی نمی‌توانیم پیش‌بینی کنیم ویروس دقیقاً از چه روش‌هایی منتقل می‌شود؛ گاهی گفته می‌شود بیماری از طریق سطوح منتقل می‌شود و همه سطوح را ضدعفونی کرد... زمانی هم خلاصش ثابت می‌شود، در هوای آزاد هم باید ماسک زد و... به این ترتیب مدام دانسته‌های ما زیر سوال می‌روند و تغییر می‌کنند. ضمن اینکه در شرایط غیرقابل کنترل و تعریف‌نشده میزان استرس بیشتر می‌شود. به اندازه‌ای که گاهی دچار وسواس می‌شویم و فکر می‌کنیم نکند در آینده با مشکلات بیشتری مواجه شویم!

اما چگونه می‌توانیم در چنین شرایطی دچار وسواس نشویم؟ در این باره با لیلیا محمدی، روان‌شناس و مشاور گفت‌وگو کرده‌ایم.

در حال حاضر وقتی بیش از اندازه دست‌هایمان را می‌شویم یا بارها به آنها الکل می‌زنیم و حتی در هوای آزاد هم از چند ماسک استفاده می‌کنیم احساس آرامش بیشتری داریم چون به نظرمان می‌رسد با انجام این کارها می‌توانیم شرایط غیرقابل کنترل را مهار کنیم اما باید توجه داشته باشیم احتمال اینکه افراد وسواسی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قرار بگیرند بیشتر است چون سطح استرس آنها بالاتر است و همین موضوع میزان ایمنی آنها را کمتر می‌کند



بسیاری از ما در حال حاضر وقتی بیش از اندازه دست‌هایمان را می‌شویم یا بارها به آنها الکل می‌زنیم و حتی در هوای آزاد هم از چند ماسک استفاده می‌کنیم احساس آرامش بیشتری داریم؛ چون به نظرمان می‌رسد با انجام این کارها می‌توانیم شرایط غیرقابل کنترل را مهار کنیم. باید توجه داشته باشیم احتمال اینکه افراد وسواسی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قرار بگیرند بیشتر است چون اولاً سطح استرس آنها بالاتر است و همین موضوع میزان ایمنی آنها را کمتر می‌کند. همچنین این افراد به قدری بیماری را در خود بررسی و جستجو می‌کنند و برای اطمینان از مبتلا شدن به آن مدام به جاهای پرخطر مانند بیمارستان‌ها و مراکز درمانی مواجه می‌کنند که احتمال ابتلاشان هم بالاتر می‌رود.

به این ترتیب حتی با از بین رفتن ویروس کرونا،

در برابر آنها محافظت کنیم. مثلاً وقتی موقع رانندگی مراقب هستیم تصادف نکنیم دقت و احتیاط بیشتری می‌کنیم اما رفتارهای آمادگی برای همه شرایط جوابگو نیست چون هنگامی که قرار باشد مامی همیشه حالت آماده داشته باشیم و بخواهیم با پیش‌بینی‌های منفی، شرایط غیرقابل کنترل و مبهم را کنترل کنیم رفتارهای نابجای تکرار شونده‌ای در ما شکل می‌گیرند که خیلی زود در ما نهادینه می‌شوند و ترک آنها هم چندان آسان نخواهد بود.

سلاست: رفتارهای آمادگی در دوران کرونا به چه صورتی عمل می‌کنند؟

انجام رفتارهای آمادگی در دوران کرونا باعث می‌شود مدام شک کنیم و برتسیم که آیا همه موارد پیشگیری از ابتلا به بیماری را به خوبی رعایت کرده‌ایم یا نه. گیرافتادن در جزئیات افکار باعث در ما شکل می‌گیرند؟

احساس ناامنی کلی آن از بین نخواهد رفت و برای بعضی‌ها ترک عادت‌های وسواس‌گونه بسیار سخت خواهد شد چون در واقع دچار «اضطراب اجتماعی» خواهند شد.

سلاست: در دوران کرونا چطور می‌توان با وسواس‌های ذهنی مقابله کرد؟

برای مقابله با وسواس، فرد باید به جزئیات کارهای وسواس‌گونه خود دقت کند و ببیند آیا لزومی به انجام و تکرار آنها هست.

در واقع ما گاهی اصلاً به انجام بعضی رفتارهای خود و لزوم تغییر آنها فکر نمی‌کنیم و حتی از فکر کردن به آنها هم می‌ترسیم چون آنها را «تنها راه ممکن» قلمداد می‌کنیم اما بالا بردن سطح آگاهی می‌تواند کمک زیادی در این باره باشد؛ اینکه با استفاده از علم و آگاهی بیشتر متوجه شویم که چه میزان دست‌شستن برای مقابله با ویروس کرونا لازم است، چه زمان‌هایی واقعا باید به دست‌مان الکل بزنیم و ضرورت استفاده بیش از یک ماسک چه هنگام ضروری است می‌تواند کمک زیادی در ترک رفتارهای وسواس‌گونه ما باشد.

باورهای انعطاف‌ناپذیر و توجه‌نداشتن به گزینه‌های دیگر پیش‌رو نیز مانع از ترک عادت‌های مخرب خواهند شد. اگر به موقع با وسواس‌های دوران کرونا مقابله نکنیم در آینده به «خودبیمارانگاری» مواجه خواهیم شد بنابراین نباید بگذاریم بررسی و چک کردن مداوم علائم بیماری و محیطی تبدیل به «مدار و داینامیک امنیت» ما شود. ضمن اینکه باید مراقب فضای امن روابط خود خصوصاً با کودکان باشیم. با توجه به اینکه به خاطر پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا، امکان در آغوش کشیدن یا روبرویی وجود ندارد باید بتوانیم جایگزین‌هایی برای آن پیدا کنیم. این موضوع به ویژه برای کودکان حساس‌تر است و نباید اجازه دهیم آنها در این دوران احساس ناامنی عاطفی کنند. به همین خاطر بهتر است والدین بعد از رعایت تمام موارد بهداشتی، آغوش امن خود را از فرزندان‌شان دریغ نکنند.

سلاست: چه کارهایی برای حفظ آرامش در این دوران می‌تواند به ما کمک کند؟

نخسین راهکار برای داشتن آرامش بیشتر در دوران کرونا بازبینی و تعریف مجددی از بیماری کرونا با توجه به اطلاعات در روز در هر زمان است؛ اینکه بدانیم اصلاً ویروس چیست و چطور می‌توان با آن مقابله کرد، نحوه انتقال آن چگونه است و چگونه از بین می‌رود. آگاهی داشتن از ماهیت ویروس، بازبینی اطلاعات در مورد آن و همچنین بازنگری متناسب با این اطلاعات می‌تواند چارچوب‌هایی در اختیار ما قرار دهد که با رعایت آنها، آرامش بیشتری داشته باشیم. نکته بعدی توجه به جزئیات رفتارهای وسواس‌گونه ما در دوران شیوع بیماری کروناست؛ یعنی اینکه ببینیم آیا واقعا انجام این همه تکرار الزامی و طبیعی است؟

در واقع چیزهایی که در حال حاضر به ما احساس امنیت می‌دهند شاید در دوران کرونا جوابگو باشند ولی تکرار آنها در سال‌های آینده و با مهار کرونا تبدیل به رفتارهای عادت‌ی بیمارگونه خواهند شد بنابراین بهتر است مرزی برای رعایت موارد پیشگیری از بیماری برای خود تعیین کنیم؛ یعنی با رفتارهای وسواس‌گونه که مدام شدت می‌گیرند و هر لحظه اضطراب‌مان را بیشتر می‌کنند؛ به گونه‌ای که در شرایط امن هم مرتب آنها را تکرار می‌کنیم. مقابله و از انجام‌شان خودداری کنیم. مثلاً زمانی که در خانه هستیم یا بعد از شستن دست خود می‌خواهیم به دست‌مان الکل بزنیم باید نسبت به انجام آن هوشیار شویم و با آن مقابله کنیم. باید باور داشته باشیم هیچ لزومی به انجام چنین کارهایی نیست.

البته شاید کمی زمان ببرد ولی بالاخره موفق به ترک آن خواهیم شد. در واقع باید بتوانیم فرق و حد و مرز وسواس‌های بی‌مورد، بیجا، بی‌منطق و بیش از حد را رعایت اصول بهداشتی تعیین کنیم. دوری از اخبار بد و حوادث ناگوار در سطح دنیا هم راهکار مناسبی برای داشتن آرامش بیشتر است. ضمن اینکه اگر ترس از ابتلا به بیماری در فردی بیش از حد احساس ناامنی ایجاد کند باید دنبال یافتن ریشه‌های آن قبل از بیماری کرونا باشد و آن را در جای دیگری شناسایی کند.

سلاست: در شرایط مبهم و غیرقابل کنترلی مانند دوران کرونا چطور می‌توانیم از افکار وسواس‌گونه رها شویم؟

در حال حاضر و با توجه به شرایط فعلی که هر رفتاری می‌تواند عامل انتقال ویروس باشد، وجود ابهام، قابل کنترل نبودن بیماری، نشانه‌ها و علائم متفاوت آن و همچنین اینکه حتی با رعایت موارد پیشگیری از بیماری، باز هم احتمال ابتلا به آن وجود دارد میزان استرس ما نیز بیشتر می‌شود. هنگامی هم که استرس و اضطراب افزایش پیدا می‌کند، افراد رفتارهایی از خود نشان می‌دهند به نام «رفتارهای آمادگی» یعنی رفتارهایی که ما را کمک می‌کنند تا درصدد آمادگی با شرایط موجود باشیم. در واقع رفتارهای آمادگی باعث می‌شوند ما با پیش‌بینی اتفاقات منفی از خود

تیرماه ۱۴۰۰
۱۱ دی‌ماه - ۱۱ خرداد ۱۴۰۰
22 June - 22 July 2021

باغ‌های همیشه بهار
روایتی داستانی از زندگی امام محمد باقر (ع)
پدیدآور: علی اصغر عزتی پاك
ناشر: شرکت انتشارات سوره مهر

آبی‌ها
پدیدآور: سعید تشکری
ناشر: به‌عش

مارش میرا
پدیدآور: صادق سلیموویچ
مترجم: مریم رضائیان، وحید پرست تاش
ناشر: پرنده

زنگ عروسک‌سازی
پدیدآور: زینب حسینیجانی
ناشر: طلایی

www.iranpl.ir

پروژه کتاب

برای در امان ماندن از کرونا، بهترین راه ماندن در خانه است اما اگر به کتاب و کتابخوانی علاقه‌مند باشیم چطور؟

• نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور برای اعضا، کتابخانه‌های عمومی، کتابخوانان و علاقه‌مندان به مطالعه خدمت "تحويل کتاب درب منزل" را آغاز کرده است

• از طریق تماس تلفنی با نزدیکترین کتابخانه عمومی محل سکونت خود می‌توانید کتاب مورد نیاز خود را درب منزل تحويل بگیرید

• فقط کافی است کتاب را در سامانه www.samanpl.ir جستجو کنید و مشخصات کتاب را از طریق تلفن به کتابدار کتابخانه اطلاع دهید

• اگر سوالی در این خصوص دارید با نزدیکترین کتابخانه عمومی محل سکونت خود تماس بگیرید

با هشتگ #تحويل_کتاب_درب_منزل اینستاگرام کتابخانه‌های عمومی را دنبال کنید و هم می‌توانید پیگیر اخبار مربوط به این طرح باشید

هر سوالی درباره این طرح دارید، اینجا بپرسید

@iranplir
@libnetwork