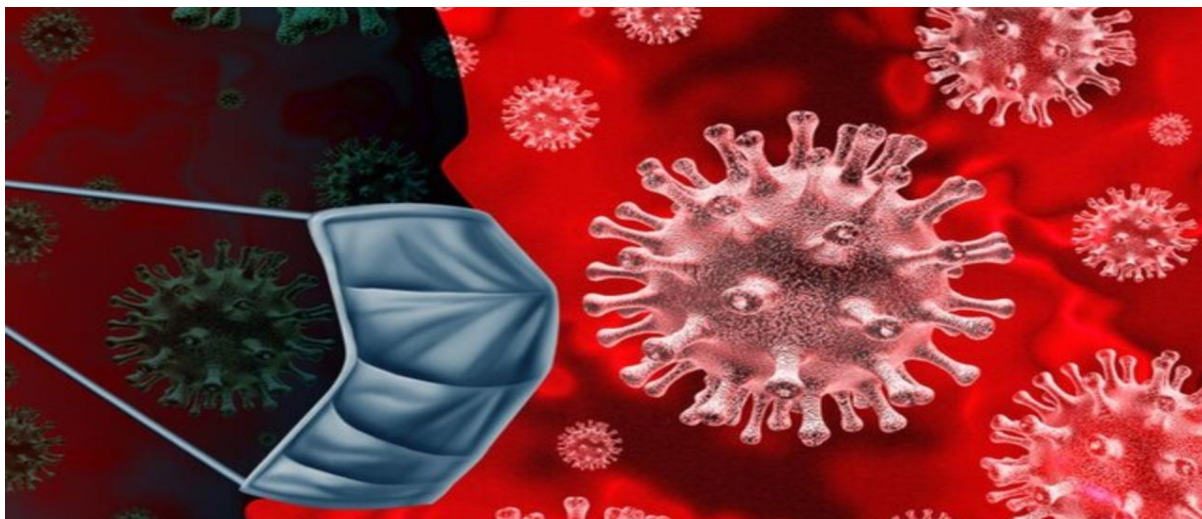


ضرورت حفظ آرامش در روزهای کرونایی



کوید-۱۹ ویروسی که در این مدت باعث شده هموطنان بسیاری بیمار شده و یا جان خود را از دست بدهند. اگرچه از همان روزهای شروع شیوع ویروس کرونا مشخص بود این بحران تنها به سلامت جسمی مردم آسیب نمی زند و آسیب های دیگری به همراه خواهد داشت که از آن جمله می توان به آسیب های روحی و روانی ناشی از کرونا اشاره کرد. نگرانی و ترس از ابتلا به این ویروس از یک سو و مشکلات اقتصادی، اجتماعی و محدودیت هایی که به دنبال بحران کرونا در جامعه افزایش یافت از سوی دیگر، بسیاری از مردم را گرفتار مشکلات روحی همچون استرس، افسردگی، وسواس فکری، ترس بیش از اندازه، هیجان و خشم کرده است.

ترس و اضطراب از مبتلا شدن به کرونا طبیعی است، اما ترس و استرس بیش از اندازه آسیب زا است. کارشناسان روانشناسی بالینی معتقدند: با بیان اینکه ترس و دلهره یک عکس العمل و یا گزینه طبیعی در مقابل مخاطرات برای انسان است، ولی زمانی که ترس و اضطراب بیش از اندازه باشد می تواند زندگی روزانه شخص را مختل کرده و از لحاظ جسمی و روحی به فرد

آسیب برساند. اگر این غریزه طبیعی، به شکلی افراطی و غیر واقعی، موضوعات مختلف را با بزرگنمایی رصد کند، توجه و تمرکز فرد نسبت به مسئله نیز به شکلی افراطی افزایش خواهد یافت. در نتیجه، فرد به جای استفاده مفید از غریزه هشدار دهنده خود، سلامتی و بهزیستی خودش را در ورطه تهدید و آسیب خواهد انداخت.

کارشناس ارشد روان شناس بالینی با بیان اینکه اضطراب، نگرانی و ترس می‌تواند به شدت سیستم ایمنی بدن را تضعیف و در مقابل حتی ویروس‌های نه چندان قوی آسیب‌پذیر کند، بنابراین مهم‌ترین گام برای مقابله با کرونا، حفظ آرامش و نشاط درونی است. افرادی که دچار ترس و نگرانی زیاد از ابتلا به ویروس کرونا هستند باید این نگرانی‌ها و تشویش‌ها را کنترل و مدیریت کرده و سعی کنند از گمانه زنی نسبت به این بیماری خودداری کنند، چرا که این موضوع یکی از عوامل افزایش استرس و اضطراب محسوب می‌شود.

در این ایامی که ترس و وحشت از کرونا در جامعه موج می‌زند، افراد از پرداختن به امور مفرح و نشاط آور به هیچ عنوان غافل نشوند به‌جای القای افکار منفی سعی در ایجاد فضایی شاد، توأم با آرامش و بدون استرس برای خود و خانواده داشته باشید، همچنین انجام ورزش‌های سبک و تغذیه مناسب در ایجاد نشاط می‌تواند بسیار مؤثر باشد.