

به نام خدا

پیشنهادات سبک زندگی جدید در شرایط اپیدمی ویروس کرونا

شیوع ویروس کرونا در ووهان چین و به دنبال آن جهانی شدن این بیماری سبب شد تا بسیاری از سبک های زندگی انسانی در جهان دارای شباهت یکسانی شود که غفلت از این الگوی واحد، مسیر همه گیری را برای این ویروس هموار خواهد ساخت. پیامد های این پدیده در زمینه های مختلف اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی تبلور یافته و بدیهی است که مدیریت و کنترل آن نیازمند شناخت دقیق آثار و پیامد ها است. یکی از حوزه های اجتماعی متاثر از این پدیده سبک زندگی می باشد.

سبک زندگی در همه ی کشورها و از جمله ایران به شیوه های متعددی تحت تاثیر این ویروس قرار گرفته است. بحران کرونا توانسته است در مدتی کوتاه بسیاری از نگرش ها و حتی ارزش ها را دچار تغییر نماید. تغییرات باورها و ارزش ها و به تبع آن تغییرات سریع شیوه های زندگی، خود به دغدغه ی جدید در جامعه امروزه تبدیل شده است (غلامرضا اسکندریان، ۱۳۹۹). به گونه ای که این ویروس ناشناخته طیف وسیعی از عادات، الگوهای ارتباطی و آداب و رسوم را تحت تاثیر خود قرار داده است. در حقیقت نیاز به سبک جدیدی از زندگی را ضروری ساخته که اگر این سبک جدید رعایت نشود، شاهد مضرات کرونا در تمامی ابعاد زندگی خواهیم بود. یکی از حوزه های مهم سلامت که به شدت از این ماهیت مبهم ویروس کرونا متاثر گردیده است بعد روانشناختی افراد می باشد. بنابراین حفظ سلامت روح مانند سلامت جسم اهمیت زیادی دارد. لذا امروزه ارتقاء سلامت روان در دوران کرونا و پسا کرونایی به یک امر ضروری تبدیل شده است چرا که برای حفظ و پیشگیری از شیوع بیماری کرونا چاره ای جز تغییر سبک زندگی نداریم.

سبک زندگی سالم حدود بیست مؤلفه دارد، که با توجه به شرایط فعلی چند نمونه محدود را می‌توان اجرا نمود. در سبک زندگی جدیدی که تبیین می‌شود نباید توقع داشته باشیم که مشابه یا همخوان با سبک زندگی قبلی باشد. این سبک زندگی باید توجه به شرایط، امکانات و نیاز خانواده‌ها برنامه‌ریزی و اجرا گردد. در واقع استرس و اضطرابی که افراد دارند بسیار بیشتر از آسیبی است که خود و ویروس به همراه دارد و اضطراب و استرس موجب آسیب‌های جدی می‌گردد. این مولفه‌ها به قرار زیر می‌باشند.

۱. رعایت قرنطینه، ماندن در خانه، عدم حضور در اجتماع در موارد غیر ضروری:

شاید این امر متفاوت با اصولی باشد که همواره آموخته‌ایم. در شرایط قبل از بحران همه‌گیری بیماری کرونا، همواره بر حضور فعال و موثر در اجتماع، مشارکت جمعی و فعالیت‌های گروهی تاکید فراوانی میشد، اما امروزه به دلیل شیوع کرونا باید روند نسبتاً برعکسی را در پیش بگیریم به گونه‌ای که در اجتماع جز در موارد ضروری حضور نداشته باشیم. با این حال میتوان شرایط قرنطینه را به فرصت ارزشمندی تبدیل کرد تا برنامه‌های شخصی و شغلی را همگام با پیشرفت تکنولوژی در دنیا پیش ببریم. گردهمایی‌ها و فعالیت‌های گروهی را با استفاده از نرم‌افزارهای مناسب رایانه‌ای پیگیری کنیم که این امر می‌تواند فرصتی را در اختیار کاربران و خانواده‌ها قرار دهد تا استفاده درست و کاربردی از برنامه‌های مجازی را آموزش ببینند که این مهم میتواند دستاوردی مفید در دوران کرونا محسوب گردد.

۲. برنامه‌های مطالعاتی در خانواده تنظیم کنیم:

با مطالعه، ایجاد سرگرمی و انجام فعالیت‌های لذت‌بخش میتوان اضطراب و استرس را کاهش داد و موجبات امید و شادکامی را در خانواده فراهم کرد.

۳. فعالیت‌های ورزشی را در خانه انجام دهیم:

فعالیت‌هایی مثل ریلکسیشن، مدیتیشن و تمرین تنفس عمیق موجب کاهش اضطراب و استرس می‌گردد.

مراحل انجام ریلکسیشن:

ابتدا روی یک صندلی راحت بنشینید، تمام وسایل اضافی که مانع از حس راحتی می‌شود را کنار بگذارید. کلیه محرک‌های محیطی مزاحم فیزیکی و روانی حذف شوند. به نحوی که مثلاً در معرض نور مستقیم یا باد کولر که مانع از تمرکز و حس راحتی می‌شوند نباشید.

شروع:

- بسیار خوب، راحت و آرام به صندلی خود تکیه بدهید.
- چشمانتان را ببندید.
- بدن‌تان را شل کنید. (راهنمایی: می‌توانید تجسم کنید که روی شنهای سفید یک ساحل آفتابی دراز کشیده‌اید. این موضوع به بسیاری از افراد در انجام گام چهارم کمک می‌کند.) دستانتان روی پاها و یا کنار بدن‌تان قرار بدهید.
- حالا با چند دم و بازدم عمیق و آرام دیافراگمی، چشم‌هایتان را به حالت بسته نگهدارید. همزمان که چشمانتان را بسته‌اید و با آرامش روی صندلی نشسته‌اید، و عمیق و آرام نفس می‌کشید، روی عضلات پیشانی و جمجمه‌تان متمرکز بشوید، در صورتیکه گرفتگی در این عضلات را احساس می‌کنید شروع به آرام کردن آنها کنید و همه چین و چروک‌های پیشانی را صاف و کلیه تنش‌ها و گرفتگی‌هایی را که در این قسمت وجود دارد را به آرامش تبدیل کنید و اجازه بدهید تمامی عضلات این قسمت کاملاً شل و رها بشوند و در آرامش کامل فرو بروند.
- حالا همانطور که آرام و عمیق تنفس می‌کنید، عضلات پیشانی و جمجمه‌تان در همان حالت آرامشی که پیدا کردند، رها کنید و کم‌کم به طرف عضلات صورت‌تان حرکت کنید و روی آنها تمرکز کنید؛

- اکنون کلیه گرفتگی‌ها و تنش‌هایی را که در این قسمت احساس می‌کنید را شل و آرام کنید و اجازه بدهید تمامی تنشها و گرفتگی‌ها از این عضلات خارج شوند و از هر گونه فشار و تنشی رها بشوند.
- آرام و عمیق نفس بکشید، روی عضلات گردن‌تان متمرکز بشوید، و تمامی عضلات گردن رو کاملا شل و رها کنید و اجازه بدهید کاملا راحت و آرام باشند.
 - حالا همانطور که آرام و عمیق نفس می‌کشید، عضلات گردن را در همان حالت آرامشی که پیدا کرده رها کنید و به سوی شانه‌ها توجه کنید، و تمامی عضلات این قسمت را کاملا آرام و شل کنید و بگذارید پایین بیفتند و کاملا در حالت راحتی و آرامش قرار بگیرند. کاملا آرام و شل.
 - حالا همانطور که آرام و عمیق به تنفس ادامه می‌دهید، کم کم از شانه‌هایتان که از تنش رها شده‌اند به طرف بازوهایتان حرکت کنید، اجازه دهید آرامشی که در سر، گردن و شانه‌هایتان پیدا شده همانند یک نسیم آرامش بخش به طرف بازوها و دستانتان جریان پیدا کنند؛ حالا ماهیچه‌های بازوهایتان را کاملا آرام و شل کنید. آرام و بدون هیچ تنش و گرفتگی؛ و از آنجا آرام آرام به طرف ساعد و مچ دست و انگشتانتان حرکت کنید و تمامی عضلاتی که در این مسیر قرار دارند را کاملا خالی از تنش کنید و اجازه بدهید کاملا شل و رها و دستانتان کاملا از تنه آویزان باشد؛ کاملا معلق و کاملا آرام.
 - همانطور که آرام و عمیق نفس می‌کشید به عضلات سینه توجه کنید، عمیق و آرام نفس بکشید به گونه‌ای که وقتی هوا را بیرون می‌دهید عضلات سینه آرامش پیدا کنند. بگذارید تمامی عضلات این قسمت کاملا در آرامش فرو بروند و کاملا در حالت رها شدگی قرار بگیرند. تمام فشار و گرفتگی را از عضلات سینه تان خارج کنید و آن‌ها را کاملا رها کنید، درست مانند اینکه درون آب شناور هستید.
 - همانطور که عمیق و آرام نفس می‌کشید، روی عضلات معده و شکم توجه کنید؛ تمامی عضلات معده و شکم را آرام کنید، نباید هیچگونه فشار و انقباض و تنشی در این نواحی بماند.

- همانطور که عمیق و آرام نفس می کشید از بالای پشتتان به طرف پایین حرکت کنید؛ عضلات کتفها، عضلات کنار ستون فقرات تا پایین پشتتان، روی آنها تمرکز کنید و آنگاه به ترتیب تمامی عضلات پشتتان را آرام کنید و بگذارید کاملا در حالت آرامش قرار بگیرند؛ تصور کنید که به پشت روی آب دراز کشیدید و در آب شناورید.
- همانطور که عمیق و آرام نفس می کشید روی عضلات کمر، کپلها، رانها، زانوها، نرمة ساق پاها، پاهای قوزک پاها، کف پا و روی پا تمرکز کنید و سعی کنید به ترتیب تنش و گرفتگی را از آنها خارج کنید و اجازه بدهید کاملا شل و رها بشوند و آرام بگیرند.
- حالا تمام عضلات بدن شما از نوک پا تا جمجمه، غرق در آرامش لذت بخشی هستند؛ بگذارید در این حالت آرامش باقی بمانند و بیشتر این حالت را تجربه کنند. الان آرامش عمیق و لذت بخش در تمام عضلات بدنتان احساس می کنید.
- با هر نفسی که می کشید آرامشتان عمیق تر و عمیق تر می شود. کاملا راحت و آرام باشید مثل اینکه در فضا شناورید و هیچ فشاری را در هیچ جای بدنتان احساس نمی کنید. کاملا رها.
- مرحله پایانی: بعد از اینکه همه عضلات بطور کامل آرام شدند، سه تا چهار دقیقه اجازه دهید در آن وضعیت سبک باقی بمانید و از احساس خود لذت ببرید و سپس چند بار تنفس عمیق و آرام داشته باشید و آرام آرام چشمانتان را باز کنید (جان بزرگی، نوری، ۱۳۸۸).

۴. مشارکت دادن کودکان و نوجوانان در برنامه ریزی ها به منظور توافق بیشتر

یکی از اصول مهم و قابل توجه در سبک زندگی جدید مشارکت کودکان و نوجوانان در برنامه ریزی هاست. متأسفانه در برخی خانواده ها برنامه های تنظیم شده توسط والدین متفاوت با نیازها و خواسته های کودکان است که این امر در شرایط کووید ۱۹ آسیب بیشتری را متوجه کودکان میکند. در واقع هوش هیجانی به این

معناست که ما بتوانیم با فرزندان خود صحبت کنیم، نظراتشان را دریافت کنیم و با هم الگوی ارتباطی سالمی را برقرار کنیم و با ایجاد رابطه صمیمانه میتوان برنامه‌ای را تنظیم کرد که اوقات فراغت شادی را در کنار یکدیگر بگذرانیم. این امر می‌تواند در کاهش تنش و اضطراب کودکان بسیار مؤثر باشد.

۵. استفاده از قصه درمانی، کتاب درمانی، معنویت درمانی

۶. اجتناب از اغراق در بیان خطرات کرونا و پیگیری بیش از حد اخبار

۷. در صورت عدم رعایت این موارد، اضطراب و استرس روانی در خانواده افزایش می‌یابد و پس از پایان همه‌گیری، در صورت عدم توجه خانواده به تبعات منفی اضطراب، موجب بروز اختلالاتی مثل بیش‌فعالی، کاهش اعتماد و عزت نفس، افسردگی و وسواس می‌شود و این امر بیش‌ترین آثار نامطلوب را روی کودکان خواهد گذاشت.

۸. مراقبت و توجه ویژه به افراد سالمند و افرادی که دارای بیماری زمینه‌ای می‌باشند.

۹. این افراد در مقابل استرس و تنش شکننده‌تر می‌باشند لذا نیازمند شرایط مناسب روحی و جسمی می‌باشند.

۱۰. پیشنهاد می‌شود در سبک زندگی جدید برای مراجعه و دریافت خدمات روانشناختی از متخصصان بهداشت روان، اهمیت بیشتری قائل شد.

۱۱. در این میان فردی که هوش اجتماعی بالایی داشته باشد خود را با پذیرش شرایط تغییر به سرعت وفق می‌دهد.

منابع:

-غلامرضا اسکندریان، ارزیابی پیامدهای ویروس کرونا بر سبک زندگی (با تاکید بر الگوی مصرف فرهنگ (۱۳۹۹). نشریه ارزیابی تأثیرات روانشناختی، اردیبهشت ۱۳۹۹، دوره ۱، شماره ۲ (ویژه نامه پیامدهای شیوع ویروس کرونا-کووید ۱۹)؛ از صفحه ۶۵ تا صفحه ۸۵.

-وب سایت سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور

شیراز، بیمارستان نمازی، دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (س)، ساختمان شماره ۳، مرکز تحقیقات مراقبت‌های روان جامعه‌نگر

تلفن تماس: ۰۷۱-۳۶۴۷۴۲۵۴-۰۷۱ داخلی ۲۲۱



-جان بزرگی، مسعود؛ نوری، ناهید. شیوه های درمانگری اضطراب و تنیدگی. (۱۳۸۸). انتشارات سمت