سلاح‌های مقابله با جنگ روانی کرونا

این روزها برای مقابله با کرونا به اضطراب بهینه نیاز داریم نه اضطراب مختل کننده زندگی یا بی خیالی محض

دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس

سوژه روز

دسترسی بیش از اندازه به اطلاعات و خبرها، همیشه هم چیز خوبی نیست. گاهی اوقات این قدر تحت تاثیر فشار رسانه‌ای قرار می‌گیریم و احساس تنش و نگرانی می‌کنیم که هیجان ما سریع‌تر از عقل و منطق وارد عمل می‌شود و کنترل اوضاع را به دست می‌گیرد. نمونه آشکار و عینی آن همین ویروس کروناست که این روزها داغ‌ترین بحث رسانه‌ها و محافل اجتماعی شده و برای خودش یک جنگ روانی به راه انداخته است. بحثی جذاب، تازه و ترسناک که به راحتی می‌تواند توجه مخاطبان را جلب و نیاز رسانه‌های جمعی برای توجه حداکثری را ارضا کند. حالا سوال مهم این است که در این مواقع باید چه کنیم؟ آیا این اضطراب غیرطبیعی است یا ماجرا چیز دیگری است؟ در ادامه به همه افرادی که این روزها با آب و تاب درباره این ویروس صحبت می‌کنند یا در بحث‌های درباره آن مشارکت فعالانه دارند یا حتی فقط شنونده مسائلی در خصوص آن هستند، نکاتی مهم را مطرح خواهیم کرد.

شمشیر دولبه پیگیری اخبار کرونا!

واقعیت این است که بیماری‌های مسری و کشنده از همان ابتدای تولد بشر وجود داشته و کرونا نه اولی است و نه آخری. همان‌طور که در سال‌های بسیار دور مردم از آبله، حصبه، سل و ... می‌مردند و همیشه عده زیادی در موج شدید این بیماری‌ها قربانی می‌شده‌اند اما نکته این جاست که طی آن سال‌ها، رسانه‌های جمعی وجود نداشته و مردم در شهر یا کشور دیگر به سختی از وجود چنین مشکلی در نقطه‌ای خاص مطلع می‌شدند. بنابراین این بی‌اطلاعی تبدیل به یک شمشیر دو لبه می‌شده؛ از یک سو برای مردم آرامش ناشی از بی‌خبری به ارمغان می‌آورده و از سوی دیگر به آن‌ها اطلاعات کافی برای پیشگیری از این بیماری‌های مسری نمی‌داده است. حال و در دنیای امروز هم با همان شمشیر دولبه مواجه هستیم ولی این بار اطلاعات و رسانه‌ها به صورت وارونه عمل می‌کنند! به همان نسبت که آگاهی می‌دهند و مردم را در مسیر پیشگیری از بیماری‌ها یاری می‌کنند، با پررنگ جلوه دادن مسائل و آب‌وتاب بیشتر، اضطراب آن‌ها را هم افزایش می‌دهند.

در افزایش اضطراب اجتماعی سهیم نشوید

بهتر است برای روشن شدن موضوع، مثالی را مطرح کنم. متاسفانه هر روز کودکان زیادی در آفریقا بر اثر گرسنگی و سوءتغذیه می‌میرند، افراد زیادی در همین کشور خودمان بر اثر تصادفات جاده‌ای جان به جان آفرین تسلیم می‌کنند یا بر اثر جنگ افراد زیادی در خاورمیانه آواره و بی‌سرپناه می‌شوند اما هیچ‌یک از این موارد، این چنین سوژه رسانه‌ها و به خصوص شبکه‌های اجتماعی نشده‌اند. چرا؟ چون موضوعاتی نیستند که جلب توجه کنند و مردم با چشمانی نگران یا دهانی باز اخبار مرتبط به آن‌ها را دنبال کنند. طبق آمارهای رسمی، آمار کشته شدگان بر اثر ویروس کرونا در طول یک ماه گذشته بسیار کمتر از میزان کشته شدگان در تصادفات جاده‌ای ماهانه در ایران است ولی ما اخبار مربوط به تصادفات را هر روز چک نمی‌کنیم یا درباره آن ابراز نگرانی نمی‌کنیم. اما پرداختن رسانه‌ها به این موضوع ما را به اشتباه به این سمت می‌برد که خطری بزرگ در کمین است و گریز از آن ممکن نیست، پس به صورت دسته جمعی در یک حلقه معیوب گیر می‌افتیم. مدام اخبار مرتبط با این بیماری را انتشار می‌دهیم، درباره آمار مبتلایان به اطلاعات غلط استناد می‌کنیم و همگی در افزایش این اضطراب اجتماعی سهیم می‌شویم. جالب‌تر این که در شهر ووهان چین که مرکز این ویروس شناخته می‌شود، تمامی افراد جامعه برای افزایش همدلی و کاهش اضطراب اجتماعی بسیج شدند و از تشدید نگرانی‌ها و اخبار غیرموثق اجتناب می‌کنند.

نمی‌گوییم که خوش‌خیال باشید اما ...

این گفته‌ها به این معنی نیست که افراد با خوش‌خیالی غیرواقعی، نکات ایمنی را جدی نگیرند و به مسائل بی‌توجه باشند بلکه هدف اطلاع‌رسانی درست، پرهیز از اضطراب بی‌مورد و اطلاعات بی‌پایه و اساس است. به خاطر داشته باشید پرداختن زیاد شبکه‌های اجتماعی به یک موضوع دال بر اهمیت و جدیت آن نیست زیرا همین اضطراب عمومی، سیستم دفاعی افراد را تضعیف و آن‌ها را برای انواع بیماری‌های واگیر مستعدتر می‌کند.

اضطراب‌تان را بهینه کنید

چیزی که در این روزها خیلی به درد ما می‌خورد، داشتن اضطراب بهینه است یعنی سطحی از اضطراب که نه خیلی زیاد است که عملکردهای ما را مختل کند و نه آن قدر کم که باعث شود بیش از حد بی‌خیال و خونسرد باشیم. بنابراین اگر می‌بینیم که بیش از حد به این موضوع فکر می‌کنیم، پیگیر خبرهای این حوزه هستیم، دچار وسواس فکری در این باره شدیم و نگرانی‌مان قابل کنترل نیست، به نظر می‌رسد که فقط ماجرا ترس و داشتن استرس درباره کرونا نیست. در این بین مهم است که این سطح از اضطراب را در خودمان بسنجیم و با داشتن اضطراب بهینه هم به خودمان کمک کنیم و هم در راستای افزایش بهداشت روانی دیگران، نقش مثبتی ایفا کنیم.

به کودکان بیش از حد هشدار ندهید

نکته بعدی درباره نحوه اطلاع‌رسانی به کودکان و آموزش صحیح و اصولی در این باره است که فردا در همین صفحه، توضیح کامل‌تری درباره آن مطرح خواهد شد. با این حال، نکته مهم این که هشدارهای بیش از اندازه، همراه با نگرانی افراطی باعث ایجاد نوعی افکار وسواسی و ترس از بیماری در کودکان می‌شود و ممکن است در عملکرد روزانه کودکان اختلال ایجاد کند و برای خانواده‌ها دردسرساز بشود. توجه داشته باشید موج کرونا هم مانند هر بیماری مسری دیگری گذراست، پس با حفظ خونسردی نکات ایمنی و بهداشتی را جدی بگیرید، از انتشار افراطی اخبار مربوط به این ویروس خودداری کنید و به افزایش اضطراب اجتماعی دامن نزنید.

قرار و مدار

روز یاد گرفتن یک چیستان

امروز یک چیستان یا سوال هوش یاد بگیرین و بعد از به چالش کشیدن ذهن خودتون برای حل کردنش، اطرافیان‌تون رو هم درگیر ماجرا کنین! در ضمن، صفحه سرگرمی روزنامه خودمون هم سوال‌های هوش خوب و جذابی داره.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*بعد از خواندن مطلب صفحه خانواده درباره «سرپیری، بروسراغ بازی‌های رایانه‌ای!» برای پدربزرگم، فیفا ۲۰۱۸ نصب کردم و یک ساعت نشستیم با هم بازی کردیم! اصلا یادنگرفت ولی هر گلی که از من می‌خورد، ناراحت می‌شد و می‌گفت که حرمت پیش کسوت رو رعایت کن. خلاصه خیلی حال داد! **امیرعباس، ۱۴ ساله**

*درباره پرونده «طعم تلخ فراموش شدن» می‌خواستم بگم که خیلی خوب شد که فراموش شدن. بازیگر خوبی نبودن.

*می‌خواستم بدونم شرایط چاپ شعر در جوانه چیه؟ چطور می‌تونم شعرم رو در این صفحه به چاپ برسونم؟

ما و شما: به شماره تلگرامی‌مان پیام دهید. در خدمتیم.

*جهانگیر الماسی رو با سریال عالی و پربیننده «پس از باران» می‌شناختم. برام سوال بود که الان کجاست و چرا یکهو از تلویزیون کنار گذاشته شد. بابت پرونده خوب زندگی سلام هم تشکر می‌کنم. **شاهین**

*می‌گویند آدم‌های خوب به بهشت می‌روند اما من می‌گویم آدم‌های خوب هر کجا باشند، آن جا بهشت است. خانم خزائی، به خاطر همه چیز ممنونم. **یکتادوست**

*در صفحه سلامت گفتید که برای جلوگیری از ابتلا به کرونا، ماسک بزنیم ولی در بازار پیدا نمی‌شود. از کجا بخریم؟

*به جای پرداختن به چهره‌های علمی فراموش شده و مفاخر کشورمان، سراغ چند بازیگر رده دهم رفته‌اید که چی؟ حیف کاغذ برای این مطلب که الکی اسراف شده است.

خانمم گوشی‌اش را بیشتر از من دوست دارد!

مدرک دیپلم دارم و ۲۹ ساله هستم. هر روز فکرهای آزاردهنده زیادی در ذهنم خطور می‌کند، مثلا گوشی را که دست خانمم می‌بینم، فکر می‌کنم که علاقه‌اش به گوشی بیشتر از من است! می‌ترسم که برود و تنها بمانم. به او شک هم دارم. هر روز در فکرم به خبرهای بد فکر می‌کنم و اذیتم.

حسین شرافتی | دانشجوی دکترای روان‌شناسی

مشاوره زوجین

شک، از آن موضوعاتی است که در زندگی همه انسان‌ها وجود دارد اما گاهی حسابی دردسرساز می‌شود و زندگی یک فرد را مختل می‌کند. بنابراین باید بتوانیم آن را مدیریت کنیم. به محض این که بی‌اعتمادی در رابطه‌ای به وجود بیاید، به تدریج عشق بین زوج‌ها رو به زوال می‌رود و دو طرف از هم دور می‌شوند چون هیچ‌گاه عشق نمی‌تواند با نیت‌های منفی و بی‌اعتمادی، همراه باشد. در ادامه به شما مخاطب محترم، راهکارهایی را برای کنار گذاشتن این نگرانی و شک که شاید به دلیل علاقه زیاد شما به همسرتان است، پیشنهاد می‌کنم و امیدوارم در کنترل این نگرانی به شما کمک کند.

همیشه بهترین‌ها را تصور کنید

گفته‌اید که گوشی را که دست خانمم می‌بینم، فکر می‌کنم که علاقه‌اش به گوشی بیشتر از من است! این چه‌طرز فکری است که خودتان را با آن درگیر کرده‌اید؟ بسیاری از نگرانی‌های شما به اذعان خودتان که در پیامک‌تان به آن‌ها اشاره کرده‌اید، بی‌مورد هستند. بر ناامنی‌های ذهنی خود غلبه کنید، خوش‌بین باشید و هر اتفاق کوچکی را دلیلی بر نداشتن علاقه همسرتان فرض نکنید. سعی کنید به جای بدبینی به همسرتان شناخت کافی از او پیدا کنید و درباره او مثبت بیندیشید.

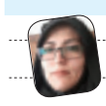
تغییر را از خودتان آغاز کنید

متاسفانه ترس و نگرانی در سراسر پیام‌تان مشخص است. شما به دلیل این که گوشی دست خانم‌تان هست، فکر می‌کنید که مبادا علاقه‌اش به شما کمتر شده، مبادا با فرد دیگری حرف بزند، مبادا از فرد دیگری خوشش بیاید و .... این مبادا‌ها که شما آن‌ها را در ذهن‌تان می‌سازید، همه تبدیل به نگرانی‌هایی در زندگی‌تان شده است. قبل از این که بر روی رفتارهای طرف مقابل‌تان تمرکز و سعی کنید دیگری را تغییر دهید، اول از همه سراغ خودتان بروید و ببینید چه ترس‌هایی در وجود خودتان هست که باید به آن‌ها بپردازید. باید ترس از دست دادن، طرد شدن و مواردی که خودباوری و عزت نفس‌تان را خدشه‌دار و شما را وارد روابط ناسالم و معیوب می‌کند، بررسی کنید.

با همسرتان در این باره صحبت کردید؟

به جای نگران بودن و افکار منفی که باعث ایجاد تنش‌هایی در رابطه‌تان خواهد شد با همسرتان راحت صحبت کنید و به او بگویید که تغییر رفتارش آزارتان می‌دهد و از او بخواهید درباره برخی موارد توضیح دهد و سفره دل و رازها و شک‌هایتان را پیش دیگران باز نکنید. اگر نیاز به مشورت و کمک فکری دارید، بهترین گزینه یک مشاور و متخصص است. اگر بعدا متوجه شدید که شک‌تان اشتباه بوده و همسرتان متوجه بدبینی‌تان نشده، باید روی خودتان کار کنید تا کاملا شک را فراموش کنید. اگر هم متوجه شک‌تان شده بود، صادقانه عذرخواهی کنید تا شرایط سخت‌تر نشود. تنها چیزی که می‌تواند شک‌ها و ناآرامی‌های بین زوج‌ها را از بین ببرد، محبت کردن بی‌قید و شرط به یکدیگر است.

هیچ راهی برای ابراز علاقه به دختر همسایه‌مان جلوی پایم نیست!



۲۰ ساله‌ام و مدت‌هاست که به دختر همسایه‌مان علاقه‌مند شده‌ام. او دختری متین، باادب، باوقار، سنگین و مذهبی است. این ویژگی‌ها باعث شده که حتی یک راه کوچک هم جلوی پای من برای ابراز علاقه به او باز نباشد. با این حال، باید حسم را به او بگویم، دارم خفه می‌شوم و فقط حرف‌های دلم را توی خودم می‌ریزم. خواهش می‌کنم کمکم کنید.

رمیسا ایزدپناه | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، لازم است که در ابتدا برای خودتان مشخص کنید که هدف‌تان از رابطه و ابراز علاقه به دختر همسایه‌تان چیست؟ فرض کنید که ابراز علاقه کردید و راهی برای دست‌یابی به این موضوع پیدا شد، بعدش چی؟ راهنمایی من با توجه به دانستن پاسخ این سوال، کاربردی‌تر خواهد شد.

نیازی به ابراز علاقه نیست

اگر پاسخ‌تان به گونه‌ای است که قصد ازدواج، تشکیل خانواده و ... داشتید، می‌توانید با در میان گذاشتن موضوع با خانواده خود و راهنمایی‌شان، مسئله را حل کنید و نیازی نیست به خودتان فشار آورید و قبل از ازدواج، ابراز علاقه کنید. هر مسئله‌ای راه‌حل خاص خود را دارد. یعنی اول مراحل خواستگاری را طی کنید و بعد هم اگر با بررسی دقیق دو خانواده وصلت حاصل شد ابراز علاقه در رابطه زناشویی. این بهترین و اصولی‌ترین تصمیمی است که باید بگیرید البته به شرطی که پاسخ‌تان به سوال ابتدایی مطلب، ازدواج باشد.

هدف‌تان ارتباط دوستانه است؟!

اگر در پاسخ به سوال مطرح شده درباره این که هدف‌تان از ابراز علاقه چیست؟ به این جواب رسیدید که به دنبال یک رابطه دوستی هستید، بهتر است حتما از یک مشاور متخصص راهنمایی بگیرید و از این همه فشار و استرس و ذهن مشغولی رهایی یابید. طبیعتا در این حالت هم، ابراز علاقه نه کاری منطقی به نظر می‌رسد، نه شما را با توجه به ویژگی‌های شخصیتی دختر مورد علاقه‌تان به هدف‌تان می‌رساند و نه توصیه می‌شود. بنابراین قبل از هر رفتاری که برای‌تان مشکل‌ساز شود و آبروی خود یا خانواده‌تان را به خطر بیندازد، به عواقب آن خوب فکر کنید و در صورت نیاز از یک مشاور متعهد هم کمک بگیرید.

۶ توصیه طلایی برای خانه‌تکانی

اگر هوش و حواس شما هم مانند بعضی خانم‌ها از الان به خانه‌تکانی معطوف شده، ترفندهای این مطلب را دست کم نگیرید

اسفند که می‌رسد هوش و حواس خانم‌ها به خانه‌تکانی یعنی این کار سخت، زمان‌بر و در عین حال شیرین معطوف می‌شود که یکی از مقدمات استقبال از بهار است. از آن‌جا که این روزها کمتر کسی تمام وقت در خانه است و کار نظافت باید تدریجی انجام شود، هیچ چیز بهتر از یک روش خوب و برنامه‌ریزی شده، کارساز نیست. پس برای داشتن یک خانه‌تکانی راحت و بی‌دردسر شما را با چند ترفند آشنا می‌کنیم.

۱ برنامه خانه‌تکانی را مکتوب کنید

از همین حالا یک دفترچه بردارید و هر کاری را که قرار است در روزهای تعیین شده برای خانه‌تکانی انجام شود روی آن بنویسید. قبل از شروع خانه‌تکانی از موجود بودن تمامی مواد شوینده و لوازم لازم برای نظافت در خانه مطمئن شوید تا مدام خودتان را برای تهیه کردن آن‌ها خسته نکنید و نیازی به چندین و چندبار بازار رفتن به خصوص در وسط تمیزکاری‌ها نباشد. فهرستی از بخش‌های مختلف خانه را که احتیاج به تعمیر، بازسازی، نظافت و تغییر چیدمان دارد تهیه کنید. وقتی به تدریج هر مورد انجام شده را در فهرست خط می‌زنید، احساس خوبی خواهید داشت.

۲ فکری به حال وسایل اضافه کنید

دل به دریا بزنید و وسایل اضافه را به دست افرادی که لازم دارند برسانید. بعد گوشه به گوشه و کمد به کمد، پروژه خانه‌تکانی را با دور ریختن کالاهای اضافی و به درد نخور آغاز کنید. کشوی کمک‌های اولیه را از داروهای تاریخ مصرف گذشته خالی کنید، نگه داشتن آن‌ها نه تنها ریخت‌وپاش اضافی ایجاد می‌کند، بلکه مصرفش برای سلامتی‌تان مضر است. خودتان را از شر لباس‌هایی که اندازه‌تان نیست، راحت کنید. به قفسه کتاب‌هایتان نگاهی بیندازید، کتاب‌های بی‌استفاده‌ای که هر بار خاک‌گیری‌اش، کلافه‌تان می‌کند لزومی ندارد بیش از این در کتابخانه باشد، پس بهتر است فرصت خواندن آن را به فرد دیگری بدهید. تهیه لوازمی مانند جاکلیدی، جاکفشی و در کل وسایلی را که به خرده‌ریزهای‌تان نظم می‌دهد در دستور کار خود قرار دهید.

۳ با خانه‌تکانی خوش بگذرانید

سخت نگیرید و خودتان را از پا نیندازید! مثلا می‌توانید وسایل یکی از کابینت‌های آشپزخانه را تا دم کشیدن چای صبحانه، بیرون بیاورید، دستمال بکشید و نظم بدهید. در فاصله‌های زمانی خانه‌تکانی، خودتان و دیگر افراد شرکت‌کننده در خانه‌تکانی را به چای یا دم‌نوش مهمان کنید. با شنیدن موسیقی آرام، پادکست مورد علاقه، برنامه رادیویی مناسب و سخنرانی‌های علمی یا انگیزشی مفید در کنار کارهای خانه لذت ببرید. در صورت انجام کارهای خانه‌تکانی مطابق برنامه، به خودتان وعده یک جایزه بدهید.

۴ از لذت کار گروهی در خانه‌تکانی غافل نشوید

کار تقسیم وظایف را با توجه به توانایی جسمی و زمان خالی هر یک از اعضای خانواده با دقت از قبل انجام بدهید. این کار نه تنها باری را از دوش شما برمی‌دارد، بلکه عادت خوب مشارکت در کارهای خانه را در خانواده جا می‌اندازد.

۵ مدام غر نزنید!

خانه‌تکانی خسته‌کننده است ولی قرار نیست به خاطرش زندگی را به کام دیگر اعضای خانواده تلخ کنید. حالا که قرار است انجامش بدهید با صبر و حوصله و متناسب با توانایی‌هایتان بگذارید این فرایند به بهترین حالت انجام شود.

۶ نگران نباشید وقت بسیار است

اگر به هر علتی، وقت کم آورده‌اید، مضطرب نشوید. بخش‌های مهم و بیرونی خانه مانند پرده‌ها، فرش و مبلمان را تمیز و نظافت داخل کمدها، کابینت‌ها و قسمت‌های ناپیدای خانه را به زمانی دیگر موکول کنید. این موارد انجام نشده را اما پشت گوش نیندازید.

نکته: در صورت امکان قبل از شروع خانه‌تکانی، چند وعده غذا برای خود و خانواده آماده کنید و آن را در یخچال یا فریزر قرار دهید، تا زمانتان برای پختن غذا در آشپزخانه هدر نرود.

منبع: نمناک، آی‌هوم