

وسواسی شدن در کمین دوران پسا کرونا

پاسخ‌هایی به ۳ سوال رایج مردم درباره احتمال وسواسی شدن شان در این روزهای کرونایی و چگونگی مدیریت آن



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

محوری

تور کرونا با سرعت هرچه تمام تر خودش را به ایران رساند و تمام برنامه‌ریزی‌های قبلی ما را به هم ریخت. حالا سبک زندگی‌مان فرق کرده است و با سسؤال‌های مختلفی مواجه شده‌ایم. در این یادداشت، به وسواس در روزگار کرونا می‌پردازیم و به پرسش‌های مرتبط پاسخ می‌دهیم. چه کسی فکر می‌کرد روزی برسد که نان بسته‌بندی شده یا ظرف مایع دست شویی را با آب و صابون بشوییم؟! در پس این کار خسته کننده و البته خنده‌دار، یک واقعیت وجود دارد که می‌گوید دنیا آن قدرها هم که ما فکر می‌کنیم، قابل پیش‌بینی و کنترل پذیر نیست. جهان واقعی، پر است از ابهام و عدم قطعیت. این در دست همان چیزی است که افراد مبتلا به وسواس و اضطراب، با آن سخت کنار می‌آیند و برخلاف تلاش‌های مکررشان، بازهم نمی‌توانند همه تردیدها را قلع و قمع کنند. ظرفیت تحمل ابهام، به ما کمک می‌کند تا از نظر منطقی و هیجانی، با تجارب مبهم و داستان‌هایی که ادامه و پایان‌شان مشخص نیست، راحت تر زندگی کنیم.

آیا این روزها دچار وسواس شده‌ایم و خطرناک است؟

طبیعی یا غیرطبیعی بودن یک رفتار، به چند عامل بستگی دارد: تناسب رفتار با واقعیت محیطی، شدت، فراوانی (تعداد) و زمان. مدتی است که تمام مردم جهان، بهداشت را بیشتر از قبل رعایت می‌کنند زیرا یک خطر محیطی به نام «کووید ۱۹» وجود دارد و این «فراگیری» رفتارهای بهداشتی، دقیقاً متناسب با شرایط و با هدف کم یا خنثی کردن خطر است. پس لازم نیست به خودمان برچسب «غیرطبیعی» و «وسواسی» بزنیم و با سرزنش‌های مدام، در دام احساس گناه بیفتیم. پزشکان درباره ابتلا به کووید ۱۹، نکته بسیار مفیدی را مطرح می‌کنند؛ این که اگر



خودشیفتگی «سحر قریشی» کار دستش داد

بی احترامی باز یگر زن به یک پاکبان و نگاه بالا به پایین اش از کدام ویژگی‌های شخصیتی اش نشئت می‌گیرد؟



دکتر ساحل گرامی | روان شناس

چهره ها

به تازگی ویدئویی از بازیگر سرشناس کشورمان در فضای مجازی منتشر شده که با واکنش منفی کاربران شبکه‌های اجتماعی مواجه شده است. در این ویدئو، سحر قریشی در فضای آزاد در حال پیاده‌روی است و بعد از رفتن به سمت یک پاکبان محترم و گفتن این جمله که ما لباس مان را با هم ست کردیم، با واکنش پاکبان مواجه می‌شود که می‌گوید: «برو... سپس قریشی در حالی که با صدایی بلند می‌خندد، خطاب به دوستانش می‌گوید: «همین مونده بود که این بگه برو...» و به خنده‌هایش ادامه می‌دهد. حال این سوال پیش می‌آید که این نگاه از بالا به پایین از کجا سرچشمه می‌گیرد و چرا بعضی افراد هستند که اجازه هر گونه رفتاری با دیگران را به خودشان می‌دهند؟ در خور ذکر است که در این مطلب، ریشه‌های چنین رفتارهایی به صورت کلی مورد بررسی قرار می‌گیرد و ممکن است درباره این مصداق خاص، صدق نکند.

⚡ **احترام گذاشتن به دیگران به اندازه ثروت‌شان** متأسفانه در جامعه کنونی ما شاهد نوعی رویکرد هستیم که بعضی افراد به دیگران به اندازه ثروت و جایگاه اجتماعی‌شان احترام می‌گذارند. در نتیجه افراد فرودست و کم‌درآمد جامعه به صورت اتوماتیک در دیدگاه این افراد از چرخه احترام و عزت اجتماعی خارج می‌شوند و نتیجه آن رفتارهای این چنینی می‌شود. افرادی که قشر کارگر و پایین دست جامعه را لایق احترام و تکریم نمی‌دانند و دست به رفتارهایی می‌زنند که به دور از ادب است.

⚡ **کسر شان دانستن ر تباط با افراد پایین دست** نکته بعدی نوعی خودشیفتگی در بعضی افراد مشهور و دارای موقعیت اجتماعی بالاست که برای‌شان در درس‌ساز می‌شود. این افراد فقط خود را مستحق معاشرت با افراد ثروتمند و دارای طبقه بالای جامعه می‌دانند و مراده و ارتباط با افراد پایین دست را کسر شان خودمی‌دانند و از دیدگاه آن‌ها، افراد این چنینی تنها می‌توانند آن‌ها را تحسین و تکریم کنند و حق اظهار نظر و داشتن نظر مستقل را ندارند. در شرایطی بدتر، بعضی از آن‌ها بر این تصور هستند که ارتباط



چه رفتارهایی وسواسی هستند و چه ویژگی‌هایی دارند؟

اما آیا همه رفتارها در محدوده رفتارهای بهنجار قرار می‌گیرند؟ مسلمان! مثلاً سعید می‌گوید «از وقتی کرونا آمده، فقط دست‌هایم را نشسته‌ام، بلکه خودم هم از زندگی دست‌شسته‌ام! شست و شوی زیاد آن‌هم با آب داغ، باعث شده زمان کمی برای کارهایم داشته باشم و اگر ماهم قاتل پوستم شده است». مریم درباره تجربه این روزهایش می‌گوید: «فکر می‌کنم اگر اخبار را نتوانیم، اطلاعات مهمی را درباره سلامت‌ماندن از دست می‌دهم. مدام تصویر افرادی در ذهنم می‌آید که در سرخانه هستند. وقتی پدرم عطسه می‌کند، طوری نگران می‌شوم که انگار کرونا در یک قدمی خانواده ماست». مجید درباره بررسی کردن نشانه‌های بیماری می‌گوید: «مدتی است که با سامانه‌های ویژه کرونا تماس می‌گیرم و برای این کار هزینه و وقت زیادی گذاشتم. چند اپلیکیشن مرتبط را نصب کردم تا با پزشکان در تماس باشم. مدام نشانه‌های بدنی‌ام را بررسی می‌کنم و می‌ترسم بیمار شوم». دوسه ماهی هست که با شرایط استرس‌زا روبه‌رو شده‌ایم. امکانات ما محدود و فشار محیط هم زیاد است. وقتی به مهارت‌های مختلف مجهز شویم، بهتر می‌توانیم با استرس دست‌وپنجه نرم کنیم. استرس و فشار، اطلاعاتی درباره محیط به ما می‌دهند. ما چرا ایضا را با ما فرق می‌کند. اضطراب، احساس ناخوشایند و البته مبهمی است که درون ما وجود دارد نه محیط. گاهی وسواس، خودش را با اعمال تکراری نشان می‌دهد. مثل شست و شوی مکرر، انجام کارها با مراسم خاص، قرینه کردن همه چیز و... اما این تمام ماجرا نیست. بخش دیگر وسواس، شامل افکار، تصاویر و

خودگویی‌های آزاردهنده‌ای است که به سختی می‌شود آن‌ها را کنترل کرد. انگار نوعی اجبار به تکرار وجود دارد و حتی با این که بسیار فرساینده است اما با فرمان «بس است» هم ناپدید نمی‌شود. سه مثالی که برایتان نوشتم، مصداق بارز رفتارها و افکار وسواس گونه‌ای هستند که به انرژی مادتسبیردمی‌زنند، وقت‌مان را می‌گیرند و در نهایت احساس ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم. در حالی که با رعایت «بهینه» اصول بهداشتی، احساس ایمنی خواهیم داشت؛ بی‌آن که عملکردمان مختل شود.

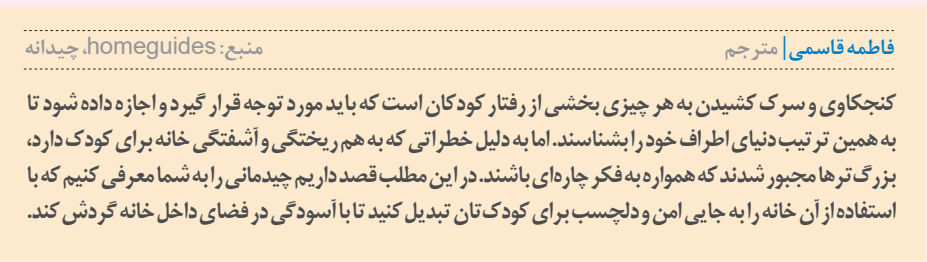
۳ **چه کنیم تا در آینده، وسواسی نشویم؟**
همه گیری کووید ۱۹، با هیچ کسی شوخی ندارد. یک تصمیم جمعی، این است که اقدامات پیشگیرانه را انجام دهیم تا مبتلا نشویم. اتفاقاً از نظر روانی هم به پیشگیری نیاز داریم تا دور آن پسا کرونا، به نشانه‌های ناخوشایند روان شناختی دچار نشویم. می‌توانیم از همین حالا شروع کنیم و با مانیتور کردن (مشاهده آگاهانه، عامدانه و بدون قضاوت) جسم و ذهن، تجربه‌های فیزیکی و روانی‌مان را رصد کنیم. اقدامات پیشگیرانه برای حفظ بهداشت روانی شامل:

• عمل نکردن بر اساس افکار وسواسی.
• فعال ماندن و لذت بردن از علاقه‌های شخصی.
• پذیرش هیجان‌های منفی همراه با شفقت و حمایت.
• حفظ ارتباط‌های دوستانه و خویشاوندی در فضای مجازی.
• انجام رفتارهای بهداشتی در حد «کافی» (نه بیشتر و نه کمتر).
• دنبال کردن اخبار از منابع معتبر، به‌طور محدود (مثلاً روزی یک‌بار).
• اختصاص بر نامه منظم و با کیفیت برای تغذیه، خواب و تحرک جسمی.
• دریافت خدمات حرفه‌ای از روان‌شناسان و روان‌پزشکان (مشاوره‌های آنلاین).
• انجام برنامه‌های متنوع بر مبنای ارزش‌های شخصی و حرکت در جهت زندگی معنادار.
در دوران کرونا، یاد می‌گیریم زندگی با عدم قطعیت و تردید را تمرین کنیم و فقط به کارهایی بپردازیم که در حیطه کنترل ماست. پذیرش همین دوواقعیت اضطراب‌مان را کم می‌کند. خیلی مهم است که تلاش‌های ما، به‌خودمر اقبی بیشتر نه اضطراب شدیدتر منجر شوند. مراقبتی که فقط مربوط به امروز نیست؛ چون بعد از قرنطینه هم به انرژی احتیاج داریم. همین حالا، وقت ذخیره انرژی است. پس در کنار برنامه‌ریزی و انجام کارهای مفید، سعی کنیم خودمان را از دغدغه‌افراطی برای آینده، ایمن نگه داریم زیرا گذشته و آینده‌ای که مدام جلوی چشم‌مان باشد، دیگر گذشته و آینده نیستند!

۶ ویژگی دکوراسیون مناسب خانواده‌های بچه‌دار

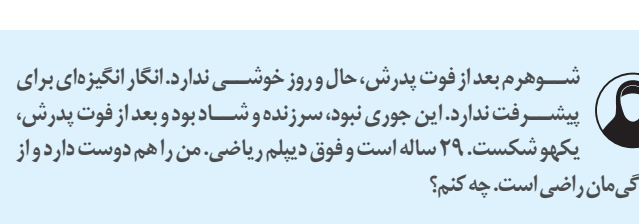
برای داشتن چیدمانی که خانه را به جایی امن و دلچسپ برای کودک تان تبدیل کند

باید یک سری نکات را رعایت کنید



۱ **اختصاص دیواری برای نقاشی کشیدن:** خط ختی با نقاشی کردن کودکان روی دیوار خانه، معمول‌ترین خرابکاری آن‌هاست! می‌توانید دیوار را هروها با در کم‌دارا ج‌سباندن کاغذهای متری بزرگ برای این کار آماده کنید یا حتی از تابلوی بزرگی از جنس تخته سیاه برای هنرنمایی آن‌ها استفاده کنید.
۲ **در انتخاب رویه میل دقت کنید:** باهمه مراقبتی که می‌کنید، ممکن است کودک میلمان شمارا با دقت نقاشی اشتباه بگیرد یا ناخواسته با خوراکی یا بمیه توی دستش آن را مزین کند! پس در انتخاب میل علاوه بر زیبایی و راحتی آن، به جنس و رنگ آن هم توجه کنید. پارچه‌ها از نوع طرح‌دار و شلوغ انتخاب کنید تا خرابکاری بچه‌ها خیلی روی

شوهرم بعد از فوت پدرش، خیلی شکسته شده است



هیجانات کمک‌نشد، می‌تواند در دراز مدت به افسردگی منجر شود که طول مدت واکنش فرد به شرایط سوگ به‌طور طبیعی شش ماهو گاهی یک‌سال طول می‌کشد.

شوهرتان را درک کنید

شوهرتان سوگوار است و شما باید بدانید که با شناخت وضعیت روانی این روزهایش، او را بهتر درک خواهید کرد. هر فردی که دچار سوگ می‌شود، چند مرحله را پشت سر می‌گذارد. ابتدا انکار واقعیه و اتفاق است

قرار و مدار

روز بازی ادابازی با خانواده

پانتومیم یا ادابازی هم مهیبه و هم سرگرم‌کننده. امروز به عنوان یک تفریح متفاوت در کنار بقیه اعضای خانواده،

این بازی رو انجام بدین مطمئن باشین که بعضی لمظات بازی از ته دل، فواید فلدیدا

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• درباره پرونده زندگی سلام باید بگم که خاطره من از تام‌جری بر می‌گرده ده‌پن‌سال پیش! اون روزهایی که می‌رفتم مدرسه و زمانی که منتظر سرویس بودم، شبکه یک، ساعت ۶ صبح تام و جری رو پخش می‌کرد و من می‌دیدم. یادش به خیر.
• اتاق مشاوره با موضوع «با شریکم به دلیل اوضاع بد بازار، مدام جرو بحث داریم» برای این‌روزها بسیار کاربردی بود. اگر مسئولان همین ستون اتاق مشاوره را دنبال کنند، با بسیاری از مشکلات رایج مردم آشنا خواهند شد. حیف که فقط صفحات سیاسی‌رامی خوانند!
• درباره اتفاقات قابل پیش‌بینی خنده‌دار کارتون تام و جری، می‌خواستم بگم که برای من هم همیشه سوال بود. مردم و فلان فرض کرده بودن، لعنتی‌ها! خخخ.
• در ستون آنتی کرونا و برای کنار آمدن با دندان درد توصیه کردید که روی دندان یخ بگذاریم. من یک بار روی دندان‌ی که در دمی کرد، یخ گذاشتم و تا سه روز، فقط داد می‌زد. لطفاً در ست راهنمایی کنید.
• ستون احساسات آبگوشتی در صفحه نوجوان، در حد مرگ خنده‌دار! به خصوص این یکی جدید که درباره ریموت ماشینیه!
• در پاسخ به مخاطبی که گفته در زندگی سلام یک نظر سنجی بگذارید تا ببینیم کدام ستون، پر خواننده‌ترین ستون است؟ منم نظر اتم رو میگویم: هیچ کدام.

قصه‌ها و در ارتفاع چپچیند که دسترسی کودک به آن کم شود. دقت شود وسیله‌ای مانند گلدان یا شمعدان یا هر چیز خطرناکی نباید در جایی باشد که بایک ضربه به پایین سقوط کند و به کودک و حتی شما آسیب بزند.

از سبدها برای نظم دهی اسباب‌بازی‌ها کمک

بگیرید: وجود این سبدها در گوشه و کنار خانه برای انباشت اسباب‌بازی‌ها و لوازم کودک، کار شمارا برای جمع و جور کردن خانه راحت‌تر می‌کند. راحتی خود و کودک را در اولویت قرار بدهید و نگران نباشید که با وجود این سبدها و جعبه‌ها، دکوراسیون خانه‌تان نامناسب می‌شود. پیشنهاد می‌شود: از تخت‌خواب‌ها و میلمانی که زیرشان قفسه یا کشو دارد استفاده کنید که در این صورت به این سبدها کمتر نیاز خواهید داشت.

خانه را ایمن کنید:

پله یا گوشه‌های تیز و مشابه آن دارید، آن‌ها را با استفاده از کوسن‌ها یا پارها و هرآن چیزی که فکر می‌کنید می‌تواند از آسیب‌رسیدن به کودک تان جلوگیری کند، ببوشانید. در ضمن، پوشاندن کف اتاق با فرش و موکت‌های نرم بهترین ایده برای خانه‌های بچه‌دار است. با این کار فضایی راحت و ایمن برای بازی آن‌ها آماده می‌کنید. فرش‌ها و موکت‌های شما نباید رنگ‌روشن داشته باشد و همین‌طور پرزهای این فرش‌ها و موکت‌ها نباید خیلی بلند باشد تا تمیز کردن و راه رفتن کودک روی آن راحت باشد.

جای خشمگین بودن با خود یا فرار از هر احساس منفی دیگر، شباهه عنوان همسر فرد سوگوار، می‌تواند به‌وی بسیار کمک‌کنید با مهربانی و حمایت کردن از همسر تا این دوره از زندگی را پشت سر بگذارد.

مسیر تازه‌ای به زندگی شوهرتان

مرحله بعد این است که بتوانیم در لحظه زندگی کنیم و به زمان حال برگردیم. اتفاق پیش‌آمده بسیار دشوار و سنگین است و افکار ما هر لحظه در پیرامون این آسیب می‌گردد و باعث می‌شود زندگی در لحظه را از دست بدهیم. باید به شوهرتان کمک کنید فضایی را در وجود خود به غم و ناراحتی اختصاص دهم و سعی کند معنایی جدید برای خوداز این واقعه ایجاد کند. در ضمن، باید کمک کنید تا شوهرتان کم‌کم با وجود احساس غم و اندوه و اجتناب نکردن از حس‌های منفی، فعالیت‌های روزانه و کار را از سر بگیرد.



زندگی سلام • چهارشنبه • ۱۳۹۹ اردیبهشت شماره ۱۵۸۰

خانواده مشاوره