ملاحظات سلامت اجتماعی در دوره شیوع کووید–۱۹
(کرونا ویروس)

(ویژه خانواده گروه فولاد مبارکه اصفهان)

بهداشت حرفه ای، ایمنی و محیط زیست

مددکاری اجتماعی

بهار ۱۳۹۹

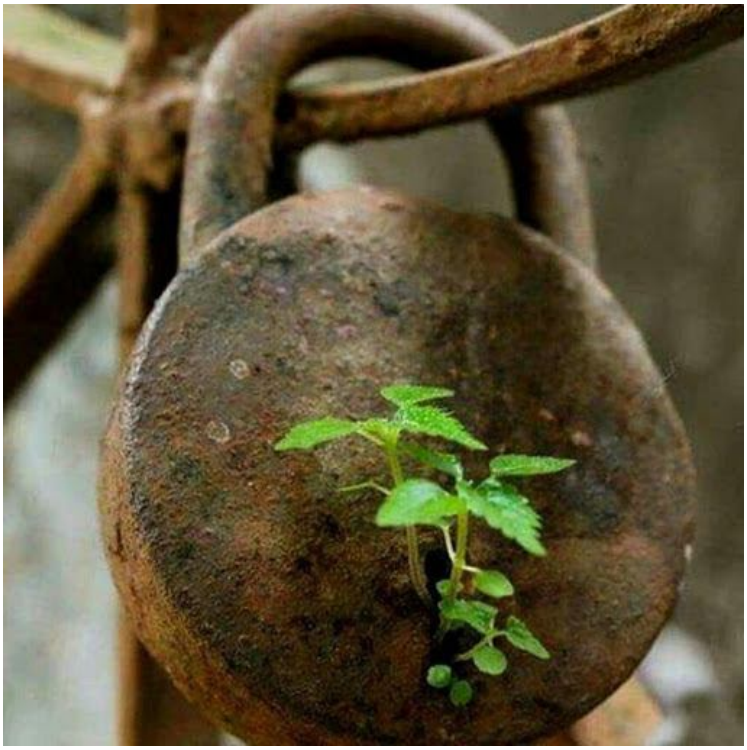
إِنَّمَا يوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيرِ حِسَابٍ

صابران اجر و پاداش خود را بی حساب دریافت می دارند...

سوره زمر؛ آیه ۱۰

با بودن در خانه...

از کرونا، امید و آگاهی خواهیم ساخت....



در ژانویه ۲۰۲۰ سازمان جهانی بهداشت(WHO)، شیوع بیماری کروناویروس جدید را به عنوان یک وضعیت اضطراری برای سلامت عمومی بین المللی مطرح کرد. طولی نکشید که ارزیابی سازمان جهانی بهداشت نشان داد کووید-۱۹ می تواند به عنوان یک بیماری همه گیر(پاندمیک) قلمداد شود. این موضوع موجب شد تا برای حفظ سلامتی انسان ها، زندگی اجتماعی مردم از حالت عادی خارج و دچار تغییراتی ناگهانی گردد. تغییرات بحران گونه که بر سلامت اجتماعی تاثیر گذارند.

این مکتوب به عنوان ملاحظات سلامت اجتماعی در دوره شیوع ویروس کرونا توسط مددکاری اجتماعی فولاد مبارکه اصفهان، تدوین شده و پیامی برای گروه های مختلف، برای حمایت از به زیستن روانی_اجتماعی در طی شیوع این ویروس می باشد.

فهرست مطالب

مقدمه	۵
تعریف سلامتی و ابعاد آن	۷
آسیب های اجتماعی ناشی از شیوع ویروس کرونا	۸
آسیب های اجتماعی ناشی از ترس و دلهره از بیماری و مرگ و میر	۹
آسیب های اجتماعی ناشی از روابط انسانی	۹
آسیب های اجتماعی ناشی از مسائل اقتصادی و معیشتی	۱۰
آسیب های اجتماعی دوره فاصله گذاری اجتماعی (فاصله گذاری فیزیکی)	۱۰
هفت گام اساسی سلامت اجتماعی درزمان شیوع کرونا ویروس	۱۱
گام اول: درک خطر و مشارکت اجتماعی	۱۱
گام دوم : تشخیص علل مهم ایجاد ترس و اضطراب ناشی از بیماری کرونا ویروس	۱۱
گام سوم : کنترل اضطراب	۱۳
گام چهارم: زاویه دید خود را عوض کنیم	۱۵
گام پنجم: ایجاد امیدواری	۱۶
گام ششم: مهارت حل مسئله را بیاموزیم	۱۸
گام هفتم: سبک زندگی کرونایی را تجربه کنیم	۲۱

مقدمه :

انسان یک موجود اجتماعی است و هویتش با شبکه های دوستی، خانوادگی، محلی و اجتماعی گره خورده است. بحران ویروس کرونا به دلیل شیوع سریع و گسترده موجودیت اجتماعی انسان امروز را تهدید کرده و با چالش مواجه نموده است. توصیه های پیشگیری مقابله با ویروس کرونا انسان را به سمت یک واقعیت تلخ به معنی خود تحریمی و عزلت نشینی خانگی پیش برده است. فاصله گذاری اجتماعی(فاصله گذاری فیزیکی) و مراقبت های خانه نشینی نه تنها موجودیت اجتماعی انسان را با خطر مواجه نموده بلکه بر سایر جنبه های دیگر زندگی نیز تاثیرگذاشته است.

ناشناخته بودن این ویروس و اخبار ناگوار مبتلایان و فوت شده ها از یک طرف و شایعات فضای مجازی از طرف دیگر موجب ایجاد یک ترس و وحشت جمعی گشته و سلامت اجتماعی_روانی افراد جامعه را تحت شعاع قرار داده است.

محدود شدن فعالیت های روزانه و تمرکز منابع مادی خانواده ها بر خرید لوازم مورد نیاز پیشگیری از بیماری، مدیریت اقتصاد خانوار را با چالش مواجه کرده است. باید در نظر داشت که در ایران، اسفند ماه برای خانواده ها ماه خرید و نو شدن و برای کسب و کارهای تجاری، ماه فروش و درآمد شناخته می شود و این هم زمانی شدت شیوع ویروس کرونا با اسفند ماه، به صورت جدی سلامت اجتماعی مردم را با چالش مواجه نموده است.

افزایش مصرف آب و موادشوینده و ضد عفونی کننده به همراه عدم دفع مناسب لوازم بهداشتی استفاده شده همچون ماسک و دستکش چالش زیست محیطی را نیز به همراه آورده است.

بحران ویروس کرونا به لحاظ فرهنگی به ویژه فرهنگ ایرانی که به عنوان یک تمدن کهن شناخته می شود را، بطور جدی محک زد.

موارد یاد شده از یک سو و تعطیلی مدارس و دانشگاه ها که به منظور پیشگیری از شیوع ویروس انجام شده بود و اصرار ماندن در خانه تا قطع زنجیره انتقال ویروس، نداشتن برنامه ای برای گذراندن وقت و زمان اعضای خانواده از سوی دیگر، همه و همه دست به دست هم داده تا سلامت اجتماعی انسان ها مورد تهدید قرار گیرد.

انسان امروز با بحرانی مواجه است که در سطح بین المللی ملت های مختلف را تهدید می کند و تقریبا تمامی جنبه های زندگی انسان را با چالش جدی مواجه نموده است و در تجربه های گذشته کمتر بحرانی با این سطح و وجوه مختلف وجود داشته است. حالا با عنایت به اینکه در یک آزمایش و آزمون بزرگ اجتماعی قرار گرفته ایم، سوال پیش روی ما این است که:

- ✓ سهم ما در این کارزار چیست؟
- ✓ چه وظیفه ای داریم و سلاح ما در این تقابل بزرگ بهداشتی چیست؟

تعریف سلامتی و ابعاد آن:

سلامتی مفهومی اساسی در زندگی بشر است و همواره بر دستیابی، حفظ و ارتقای آن تاکید شده است. تعریف واژه ی سلامتی منحصر به فرد نیست و هر شخصی بنابر پنداشت خود تعریفی از آن دارد. لیکن جامع ترین تعریفی که از این مفهوم در میان متون علمی بهداشت و طب به چشم می خورد، مربوط به سازمان بین المللی بهداشت جهانی است که عبارت است از:

«سلامتی حالتی از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است، نه فقط نبود بیماری و نقص عضو»

پس با این تعریف سلامتی ابعاد مختلفی دارد که بعد اجتماعی سلامتی یکی از مهمترین ابعاد به شمار می آید. بعد اجتماعی سلامتی شامل سطوح مهارت‌های اجتماعی، عملکرد اجتماعی و توانائی شناخت هر شخص از خود به‌عنوان عضوی از جامعه ی بزرگ‌تر است. به‌طور کلی از دید سلامت اجتماعی هر کس عضوی از افراد خانواده و عضو یک جامعه ی بزرگ‌تر به‌حساب می‌آید و بر شرایط اقتصادی و اجتماعی و رفاه در رابطه با شبکه ی اجتماعی، توجه می‌شود.سلامت اجتماعی ارزیابی و شناخت فرد از چگونگی عملکردش در اجتماع و کیفیت روابطش با افراد دیگر، نزدیکان و گروه‌های اجتماعی است. با این تعاریف، ویروس کرونا بر سلامتی فردی و اجتماعی و بر تمام ابعاد سلامتی تاثیر گذار بوده است. لذا باید با درک صحیح و شناخت درست آسیب های اجتماعی، این مشکلات را مدیریت نمود.

ابعاد سلامت

آسیب های اجتماعی ناشی از شیوع ویروس کرونا:

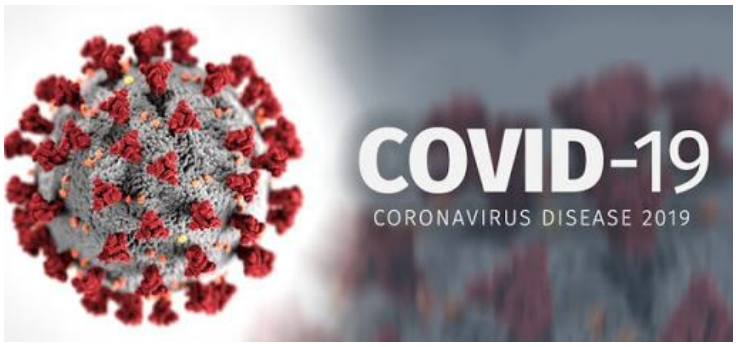
شروع تعطیلات عید نوروز که معمولاً در این ایام خانواده‌های ایرانی به یکسری فعالیت‌های اجتماعی و بهسازی محیط کار و منزل می‌پرداختند و همچنین دید و بازدیدهای عیدانه که همگی باعث افزایش شادی و نشاط در جامعه و اطلاع از احوال اقوام و دوستان می‌شد، همگی در حالت کلان آن، موجب کاهش استرس‌ها و نگرانی‌های جامعه کنونی می‌شود و شادی و نشاط خانواده ها را پس از این تعطیلات و در ایام نوروز شاهد بودیم، اما با وجود ویروس کرونا این هیجانات و انرژی مثبت در جامعه به کمترین مقدار خود رسید که آسیب هایی را به دنبال دارد. آسیب های اجتماعی ناشی از کووید-۱۹ فقط به این موارد محدود نمی شود و در کلان می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- آسیب های اجتماعی ناشی از ترس و دلهره از بیماری و مرگ و میر

۲- آسیب های اجتماعی ناشی از روابط انسانی

۳- آسیب های اجتماعی ناشی از مسائل اقتصادی و معیشتی

٤- آسیب های اجتماعی دوره فاصله گذاری اجتماعی(فاصله گذاری فیزیکی)



۱–آسیب های اجتماعی ناشی از ترس و دلهره از بیماری و مرگ و میر:

شاید در چند هفته اخیر حس کرده اید که بدنتان در برخی ساعات روز گرم و یا دارای لرز هستند؟ گاهی هم تب سنج به دست گرفته و دمای بدن خود را سنجش کرده اید؟ یا شاید ته گلوی خود احساس سوزش می کنید؟ این نگرانی از مبتلا شدن به ویروس و کرونا و بیمار شدن در برخی افراد وجود دارد.(فوبیای بیماری)

ترس و نگرانی در شخصی که فوبیای کرونا گرفته، حتی پس از دادن آزمایش و مطمئن‌شدن از منفی‌بودن جواب آن، تداوم پیدا می‌کند. این نگرانی می‌تواند او را برای معاینه یا آزمایش مجدد به مطب پزشک بکشاند و مدام فکرش را درگیر کند. ترس و اضطراب شدید حتی می‌تواند منجر به بروز نشانه‌های جسمانی شود.

شوکه شدن، ترس از ابتلا به بیماری، حرف زدن مکرر در مورد بیماری، چک کردن مکرر علائم و نشانه های جسمی مثل(تب، درد، تنفس، سرفه کردن و غیره) کاهش توجه و تمرکز، دل شوره، بیقراری، کلافه بودن، اضطراب، بی حوصلگی، کاهش اشتها، بدخوابی و یا کم خوابی، طپش قلب، احساس نا امیدی و غمگینی، فکر مرگ و... می تواند ارتباطات اجتماعی، شغلی، عاطفی و خانوادگی شما را درگیر و سلامت اجتماعی را مختل کند. برای ارتقای سلامت اجتماعی در دوره شیوع بیماری کرونا ویروس ابتدا بایستی خطرات و آسیب های اجتماعی از جمله علل مهم ایجاد ترس و اضطراب ناشی از بیماری را شناسایی و سپس اقدامات پیشگیرانه را بررسی و انجام دهیم.

۲–آسیب های اجتماعی ناشی از روابط انسانی:

انسان موجودی جمع گرا است از طرفی ویروس کرونا ما را محکوم به قرنطینه خانگی کرده، اتفاقی که شاید هیچ کدام از ما تا به امروز در زندگی تجربه اش نکرده‌ایم. همه ما از اینکه مجبوریم در خانه بمانیم و جایی نرویم خسته شده‌ایم و دیگر نمیدانیم باید در این روزهای قرنطینه چه کنیم تا کمی حال مان خوب شود و کمتر به این روزهای سخت و شرایط فعلی فکر کنیم!

این موضوع اگر برای ما بحران روحی و روانی ایجاد کند، سلامت اجتماعی مان را تحت شعاع قرار خواهد داد. پس چه باید کرد؟

۳– آسیب های اجتماعی ناشی از مسائل اقتصادی و معیشتی:

شرط اصلی برای کنترل شیوع کرونا، کاهش حداکثری تعاملات اجتماعی غیرضروری در زمان فاصله گذاری اجتماعی (فاصله گذاری فیزیکی) است. لازمه این امر تعطیلی بسیاری از فعالیت‌های اقتصادی غیرضروری است که البته هزینه‌های اقتصادی باعث ایجاد آسیب های اجتماعی و یکی از عوامل موثر بر سلامت اجتماعی است. لذا باید این موضوع مهم در خانواده ها مدیریت شود تا کمترین آسیب به سلامت اجتماعی متحمل گردد.

۴–آسیب های اجتماعی دوره فاصله گذاری اجتماعی(فاصله گذاری فیزیکی)

تصور اینکه از امروز دیگر قادر نخواهید بود به بیرون بروید و با دوستان و آشنایان سر بزنید و یا اینکه به فعالیت های کاری و اجتماعی خود بپردازید، چقدر سخت و طاقت فرسا بنظر می رسد. از این گذشته، اعضای خانواده بویژه کودکان که تا دیروز به دنبال رسیدن سال نو و عید دیدنی بودند، مجبور هستند برای مدتی نه چندان کوتاه با دوستان و فامیل قطع ارتباط (فاصله گذاری فیزیکی) داشته باشند. افراد در این حالت حتی با رعایت مسایل بهداشتی، موجی از احساسات منفی طبیعی را تجربه می کنند. شریک زندگی و سایر اعضای خانواده، این احساسات منفی را به صورت غر زدن، شکایات و انتقاد نشان دهند.

اگر تنش های دوران قرنطینه (فاصله گذاری فیزیکی) مدیریت نشود، آثار روانی_اجتماعی زیادی برای خانواده ها و در عرصه بزرگتر بر جامعه خواهد داشت که پس از این دوران سلامت اجتماعی را تحت شعاع قرار خواهد داد.

هفت گام سلامت اجتماعی درزمان شیوع کرونا ویروس:

هرچند تدابیر علمی برای حفظ سلامت شخصی و عمومی در راستای مقابله با بیماری «کووید ۱۹» اتخاذ شده است اما تاثیر آن بر سلامت روانی_اجتماعی افراد در میان مدت و حتی کوتاه مدت کم نخواهد بود. لذا در راستای ارتقای سلامت روانی_اجتماعی هفت گام توصیه می شود.

گام اول: درک خطر و مشارکت اجتماعی:

همانگونه که گفته شد کرونا یک بحران اجتماعی است زیرا عوامل اجتماعی موثر بر آن باعث افزایش شیوع و پراکندگی ویروس در میان مردم می گردد، از جمله می توان به عامل اجتماعی "درک خطر" در جامعه اشاره کرد. این مفهوم اجتماعی یک عامل قابل اهمیت در پیشگیری، مقابله و پاسخ مناسب به بحران است.

مفهوم درک خطر به معنای آگاهی از احتمال وقوع فاجعه و پیامدهای شخصی آن برای فرد و جامعه است بطور مثال؛ در بحران ویروس کرونا با وجود هشدارهای وزارت بهداشت و درمان و دیگر نهادهای مرتبط شاهد کم توجهی به این هشدارها بودیم که سلامت اجتماعی را تحت شعاع قرار می دهد.

گام دوم : تشخیص علل مهم ایجاد ترس و اضطراب ناشی از بیماری کرونا ویروس:

چند عامل مهم وجود دارند که می‌توانند به ابتلای اشخاص به ترس از بیماری منجر شوند؛ البته در بسیاری از موارد، پیداکردن علت قطعی اختلال ممکن نیست؛ بنابراین علت‌هایی که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم، فقط علل احتمالی بروز اختلال هستند.

– ممکن است یکی از عزیزان، همکاران و یا دوستانمان به بیماری کروناویروس مبتلا شده باشد و وضعیت سلامتی خوبی نداشته باشد. در چنین شرایطی، ترس ما از ابتلا به همین بیماری، می‌تواند علت دچارشدن مان به اختلال باشد، به‌ویژه اگر خودمان از عزیزی که در بستر بیماری است مراقبت کنیم.

– خبر شیوع بیماری‌های مسری و واگیردار، عامل دیگری است که خطر ابتلا به اختلال ترس از بیماری را بیشتر می‌کند. مثلا ویروس کرونا به تازگی مردم کشور ما و بسیاری از نقاط جهان را هراسان کرده است. شنیدن آمار و اخبار مرتبط با بیماری‌های واگیرداری مانند کرونا (از منابع خبری، دوستان، همکاران، شبکه های اجتماعی و...) می‌تواند به نگرانی و اضطراب دامن بزند.

– علت دیگری که، به باور صاحبنظران، خطر ابتلا به ترس از بیماری را بیشتر می‌کند، دسترسی آسان و بی‌دردسرِ اینترنتی و شبکه های اجتماعی به حجم زیادی از اطلاعات راجع به بیماری‌های مختلف است. کافی است بیماری موردنظر را جستجو کنیم تا به تمامی جزئیات راجع به نشانه‌ها و علل بروز آن دسترسی پیدا کنیم. این علت را "خود بیمارانگاری اینترنتی" گویند که متاسفانه به شدت فراگیر شده و به ترس و اضطراب ناشی از ابتلای به بیماری‌ها دامن می زند.

علت دیگری که می‌تواند خطر ابتلا به ترس از بیماری را بیشتر کند، داشتن پیش‌زمینه اختلال اضطراب یا سابقه بروز نوسوفوبیا در خانواده است (مسائل ژنتیکی). همچنین اختلال جسمانی‌سازی که شخص فکر می‌کند نشانه‌های بیماری(تب،لرز،...) را تجربه می‌کند، اما در واقعیت امر چنین نیست و فقط خیال می‌کند که نشانه‌ها را تجربه کرده است.

گام سوم : کنترل اضطراب :

- قبل از هرچیز اطلاعات و دانستنی های خود را در مورد ویروس کرونا یا موضوعی که ذهن شما را درگیر کرده کامل کنید.
- به یاد داشته باشید اطلاعات صحیح را از منابع معتبر علمی از قبیل کانال ها و سایت های مرتبط با وزارت بهداشت و دانشگاه های علوم پزشکی و رسانه های معتبر ملی بدست بیاورید.
- از چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به این بیماری یا هر بیماری دیگری که ممکن است ذهن شما را درگیرکرده باشد پرهیز کنید زیرا این کار میزان نگرانی و استرس شما را افزایش میدهد.
- از انتشار اخبار غیرموثق که از طریق کانال های نامعتبر درفضای مجازی پخش می شود خودداری کنید.
- به توانمندی های خود فکر کنید. شما فرد منحصر به فردی هستید که توانمندی های زیادی دارید تلاش کنید نسبت به شناخت ظرفیت ها و توانمندی هایتان اقدام کنید.
- از دیدن افرادی که سرفه میکنند و یا ماسک به صورت دارند نترسید، کافی است خودتان نکات و توصیه های بهداشتی را رعایت کنید و یا به آنها توصیه کنید که نکات بهداشتی را رعایت کنند.

- در صورتی که احساس کردید سطح استرس شما بالاست و یا غیر قابل تحمل است، در اولین فرصت در یک مکان امن و مناسب قرار بگیرید و چند دقیقه ای از محیطی که در شما تنش ایجاد می کند خارج شوید.
- چنانچه ذهن شما با موضوع نگران کننده ای درگیر است، در صورت امکان با افرادی که نزدیک شما هستندکمی حرف بزنید.
- توانایی تحمل وپذیرش سختی ها بارفتارهای سالم تررا افزایش دهید.
- اگر برای شما امکان دارد چند دقیقه ای در حالت نشسته و یا درازکش قرار بگیرید، اعضای بدن تان را شل و رها کنید و سعی کنید ضمن رعایت نکات بهداشتی، چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید.
- توصیه می شود این روزها از نوشیدنی های طبیعی مثل آب و یا آب میوه برای کاهش استرس خود استفاده کنید.
- ترس و واکنش افراد نسبت به اتفاقات و حوادث غیر منتظره و نگران کننده طبیعی است، خودتان و یا دیگران را بخاطر آن سرزنش نکنید.
- در گذشته برای برطرف شدن نگرانی خود چه کاری انجام میدادید؟ هر کاری که حال شما را خوب می کند، الان هم سعی کنید همان کارها را انجام دهید.
- ازخودتان مراقبت کنید، رژیم غذایی سالمی داشته باشید.
- ورزش در خانه را به اتفاق سایر اعضای خانواده فراموش نکنید. فعالیت بدنی نشانه های استرس و افسردگی را کاهش می دهد.
- به اندازه کافی بخوابید. خوب خوابیدن برای سلامت جسم و روان تان مفید است؛ اگردرخوابیدن مشکل دارید بایک روانشناس مشورت کنید.

- برای هرروزتان درخانه برنامه ریزی کرده وارتباط وگفتگو با سایر اعضای خانواده را افزایش دهید.
- توجه داشته باشید ضمن انجام اقدامات لازم جهت خودمراقبتی، توجه به سلامت جسمانی و روانی کودکان وافراد مسن نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد.
- در صورتی که علائم بی قراری، اضطراب، دل شوره، ترس و... در شما ادامه داشت و یا قادر به تحمل آن نبودید با یکی ازنزدیکان خود درباره این موضوع گفتگو کنید و یا با تلفن ۱٤۸۰ صدای مشاور سازمان بهزیستی (۸صبح لغایت ۲۳) تماس گرفته و از روانشناس یا مشاور کمک بگیرید.

گام چهارم: زاویه دید خود را عوض کنیم:

ما همیشه عادت کرده‌ایم که جنبه منفی مسائل را ببینیم، دائما از دست زمین و زمان شکایت کنیم، و هرروز از خودمان بپرسیم: چرا باید برای ما اتفاق بیفتد؟ چقدر ما بد شانسیم؟ و...

همه ما از درصد وخامت این بیماری آگاه هستیم و می‌دانیم این ویروس تا به امروز، تلفات جانی و مالی زیاد و غیر قابل جبرانی را ایجاد کرده است، اما با تمام این اتفاقات بد و دردناک میتوانیم کمی هم به نیمه پر لیوان نگاه کنیم تا بتوانیم جنبه‌های مثبت را از دل شرایط منفی کنونی بیرون بکشیم تا اوضاع برایمان بیش از این خارج از کنترل و غیر قابل تحمل نشود. در عوض در این روزها ما آموختیم با هم مهربان‌تر باشیم، بیشتر با

خانواده و اطرافیان وقت بگذرانیم، قدر با هم بودن را بیشتر بدانیم، بیشتر نظافت خود را رعایت کنیم، و در نهایت بدانیم زندگی خیلی کوتاه است، پس تا می‌توانیم از آن لذت ببریم!

گام پنجم: ایجاد امیدواری:

امیدواری یکی از مؤلفه‌های حائز اهمیت در سلامت اجتماعی به‌شمار می‌آید که فقدان آن یأس، دلمردگی، افسردگی و غم را به جامعه می‌آورد. بالا بودن امیدواری در زمان شیوع ویروس کرونا می تواند پویایی و سرزندگی را به اجتماع هدیه دهد، هنگامی‌که مردم نسبت به آینده امیدوار باشند و شاهد و ناظر تغییرات و تحولات مثبت در کنترل ویروس کرونا در جامعه باشند، سلامت اجتماعی رشد خواهد کرد. به طور کلی یکی از موتورهای محرکه هر جامعه ای سلامت اجتماعی است. امیدواری کمک می‌کند که افراد حس کنند با پشت سر گذاشتن ستختی ویروس کرونا به اهداف و آرزوهایی که داشته اند، خواهند رسید، و انگیزه بودن در خانه و مشارکت در فاصله گذاری اجتماعی(فاصله گذاری فیزیکی) در جامعه افزایش می یابد.

چالش لبخند، یکی از راهکارهای مقطعی بود که باعث شد تا کمی روحیه مردم عوض شود و از اطلاع رسانی‌های درست و غلط درباره کرونا دست بکشند. در این زمینه باید...

- به این فکر کنید که چگونه در گذشته با شرایط دشوار کنار آمده اید و به خود امید دهید که با این وضعیت نیز کنار خواهید آمد. به یاد داشته باشید که قرنطینه طولانی نخواهد بود.

- با اعضای خانواده و دوستان از طریق تلفن، ایمیل یا رسانه های اجتماعی در تماس باشید و به یکدیگر امید دهید.
- خواسته هایتان را به خداوند بگویید و با او راز و نیاز کنید، اطمینان قلبی به خداوند می تواند باعث امیدواری در انسان شود.
- به خاطرات خوب گذشته و چیزهای خوبی که به شما انگیزه می دهد فکر کنید.
- موسیقی مورد علاقه و انگیزش بخش گوش کنید و کتاب بخوانید.
- به آینده و اهداف آینده تان و برنامه هایی که برای رسیدن به اهدافتان دارید فکر کنید.
- از خبرهای بد و آمار و ارقام مبتلایان و مرگ و میر دوری کنید.
- قلم به دست بگیرید و خاطرات خوب گذشته و یا غصه بنویسید.
- به طور منظم ورزش کنید، ورزش یک درمان اثبات شده برای کاهش استرس و بالا بردن توانمندی بدنی است.
- تا حد ممکن کارهای روزمره معمولی را در منزل و یا محل کار با رعایت اصول بهداشتی ادامه دهید.
- در صورت بروز و یاس و ناامیدی در شما حتما با مشاور و روانشناس صحبت کنید.
- تابلو آرزو درست کنید و از اعضای خانواده بخواهید آرزوهایشان را روی آن نصب کنند.
- از فضای موجود در منزل برای کاشتن گل و یا درست کردن کاردستی استفاده کنید.

گام ششم: مهارت حل مسئله را بیاموزیم.

افرادی که قادر به یافتن راه‌حل برای مشکلات مقابله با ویروس کرونا هستند، سطح کیفی زندگی شان بهتر از کسانی است که نمی‌توانند با این مشکل مقابله کنند. هر زمان که با یک چالش جدید روبرو شدید، لیستی از راه‌های احتمالی که می‌توانید مشکل را حل کنید، تهیه کنید. با تمرین مهارت‌های حل مسئله خود به طور منظم، بهتر است آمادگی خود را برای مقابله با یک چالش جدی داشته باشید.

در هنگام پدید آمدن مشکل چه کاری درست است؟ آیا باید اجازه بدهیم آن مشکل به راحتی به جسم و روان ما آسیب بزند یا راه منطقی آن است که با آن روبه رو شویم و به عنوان مسئله‌ای به آن نگاه کنیم و به دنبال راه حل و برطرف کردن آن باشیم؟ ما نمی‌توانیم از رخ دادن رویدادهای ناخوشایند کرونا در جامعه جلوگیری کنیم، اما توان مدیریت و کنترل بدن، ذهن و عواطف خود را داریم.

مدیریت ذهن و عواطف در این روزها امری مهم تر از مدیریت جسمی است؛ اگر برای گرفتار نشدن به ویروس ناشناخته کرونا اختیاری نداریم، در عوض می‌توانیم ذهن و عواطف خود را کنترل کنیم. مواجهه با مشکل در زندگی امری طبیعی و اجتناب ناپذیر است و افراد در سراسر زندگی خود با مسائل و مشکلات مختلفی رو به رو می‌شوند، از این رو توانایی افراد در مواجهه با این گونه موقعیت‌ها به شیوه صحیح و کارآمد از اهمیت بالایی برخوردار است. بطور کلی عموم افراد در برخورد با مسائل و مشکلات روزمره، به یکی از سه روش اجتنابی، هیجانی و منطقی (یا مسئله مدارانه) برخورد می‌کنند.

گرچه فرار از مشکلات روش خوبی نمی‌باشد، اما برخی از افراد مسائل و مشکلات روزمره زندگی را جدی نمی‌گیرند؛ در نتیجه از روی احمال کاری و یا اعتماد به نفس کاذب، با انواع آسیب‌های اجتماعی و روانی مواجه می‌شوند. امروز ویروس کرونا خطر بزرگی است، اما برخی از شهروندان این مشکل را جدی نمی‌گیرند و توصیه‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند و بعد از گرفتار شدن، پشیمان می‌شوند که دیگر فایده‌ای ندارد.

مقابله احساسی و هیجانی دومین روش بالقوه در برخورد با مسائل و مشکلات است و در اثر برخورد احساسی و هیجانی با مشکلات، موج منفی به ذهن شخص راه می‌یابد و موج‌های منفی موجب ترشح هورمون استرس(کورتیزول) در بدن می‌شود و سیستم ایمنی انسان را تضعیف می‌کند و با شکل گیری تدریجی احساس کنترل ناپذیری مشکلات، آن‌ها را به افرادی از پیش شکست خورده تبدیل خواهد کرد.

افرادی که در مواجهه با مشکلات، احساسی و هیجانی برخورد می‌کنند، علاوه بر اینکه در کنترل مشکلات روزمره خود ناتوان می‌شوند، منتقل کننده موج منفی به دیگران نیز هستند. این افراد نه تنها در صحنه مبارزه درمانده می‌شوند، بلکه ترس و درماندگی و شکست را به فرزندان خود نیز منتقل می‌کنند.

برخی افراد باورشان این است که اگر درباره موضوعی نگران نباشم یعنی اینکه کنترل امور ازدست من خارج شده است در صورتی که باید بداند دراین شرایط باید اصول بهداشتی را رعایت کند، ولی نگران بودن، چیزی را تغییر نمی‌دهد و فقط حال فرد را بد می‌کند و آرامش فرد را از بین می‌برد.

همچنین رویکرد سومی هم وجود دارد که حاکی از مقابله منطقی و آگاهانه با مشکلات است. در واقع افراد با رویکرد سوم نه از مشکلات فرار می‌کنند و نه با آه و ناله، موج منفی منتشر می‌کنند، بلکه به مسائل و مشکلات موجود فکر می‌کنند، تجزیه و تحلیل می‌کنند و با چشم باز به میدان مبارزه با مشکلات وارد می‌شوند.چنین افرادی با مجهز شدن به ادراک و آگاهی صحیح نسبت به مسئله، موج مثبت به ذهن خود وارد می‌کنند و با تمرکز انرژی و اراده، می‌توانند از مشکلات عبور کنند و با توجه به روحیه خوبی که دارند، دیگران را نیز به حل مشکلاتشان امیدوار می‌سازند.

بررسی افکارمان از زوایای مختلف به ما کمک می‌کند افکار واقع بینانه‌ای داشته باشیم و دراین شرایط بهتر است که مهارت حل مسئله خود را افزایش دهیم. مهارت حل مسئله یعنی برای مدیریت این اوضاع و شرایط چه کاری از دست من ساخته است و درشرایط مواجهه با بیماری کرونا مهارت حل مسئله همان رعایت اصول

بهداشتی است که به خوبی در رسانه‌های معتبر گفته می‌شود وافراد می‌توانندازمنابع معتبر و علمی این اصول را دریافت کنند.

باید با اتخاذ روش‌های موثر مبارزه، مانع از شکل گیری وسواس کرونا و حتی فوبیای کرونا به ویژه در کودکان شویم، زیرا وسواس فکری یکی از پیامدهای برخورد احساسی و هیجانی با مسئله کرونا است و ممکن است بعد از حل مشکل کرونا نیز ادامه پیدا کند و سپس به اختلال روان شناختی دیگری به نام فوبیای کرونا نیز تبدیل شود لذا باید مبارزه با ویروس کرونا را با روش‌های موثر و جدی دنبال کنیم تا به اطمینان خاطر و آرامش روانی برسیم.

بهتر است فعالیت‌هایی را در برنامه خود در خانه بگنجانیم و اگر فعالیتی برای انجام دادن در خانه نداشته باشیم دچار احساس ناکارآمدی، غمگینی و پوچی می‌شویم.

نیاز است فعالیت‌هایی را برای خود برنامه ریزی کنیم که احساس مفید بودن داشته باشیم. به عنوان مثال آموختن هنر، خواندن کتاب، و انجام هر فعالیتی که احساس مفیدبودن در ما ایجاد کند خیلی کمک کننده است. احساس مسئولیت نسبت به سلامت فردی را یکی از مولفه‌های مبارزه موثر با کرونا می‌باشد باید درک کنیم که در برابر سلامتی خودمان مسئول هستیم و هیچکس بیشتر از خودمان نمی‌تواند به فکر سلامتی ما باشد.

گام هفتم: سبک زندگی کرونایی را تجربه کنیم :

در زمان حال با توجه به شرایط، امکانات و منابع باید سبک زندگی را تغییر داده و سبک زندگی کرونایی را تجربه کنیم. سبک زندگی کرونایی یعنی در خانه با اعضای خانواده وقت خود را به نحو مفید بگذرانید و زیستن را به به زیستن تبدیل کنیم.

در این فرصت به دست آمده باید بجای خودخوری و ایجاد یاس و ناامیدی در خود و خانواده و پذیرفتن شکست، تاب آوری خود را تقویت کنیم. تاب آوری و تحمل سختی به صورت ساده یعنی چقدر ظرفیت بازگشتن از وضعیت های دشوار را داریم و چقدر می توانیم خود را پس از بروز موقعیت های سخت، همچون بیماری کرونا ترمیم کنیم. به گفته دیگر با وجود ویروس کرونا، تمام فعالیت های اجتماعی خود را با رعایت پروتکل های بهداشتی حفظ کنیم و آسیب جسمی و روحی و روانی نبینیم.(سازگاری اجتماعی)

داشتن مهارت تاب آوری و تحمل سختی باعث می شود با موفقیت از کرونا ویروس عبور کنیم. با داشتن این مهارت علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش های شدید، می توانیم رشد کنیم. درست مثل یک گل نیلوفر که در مرداب رشد می کند.

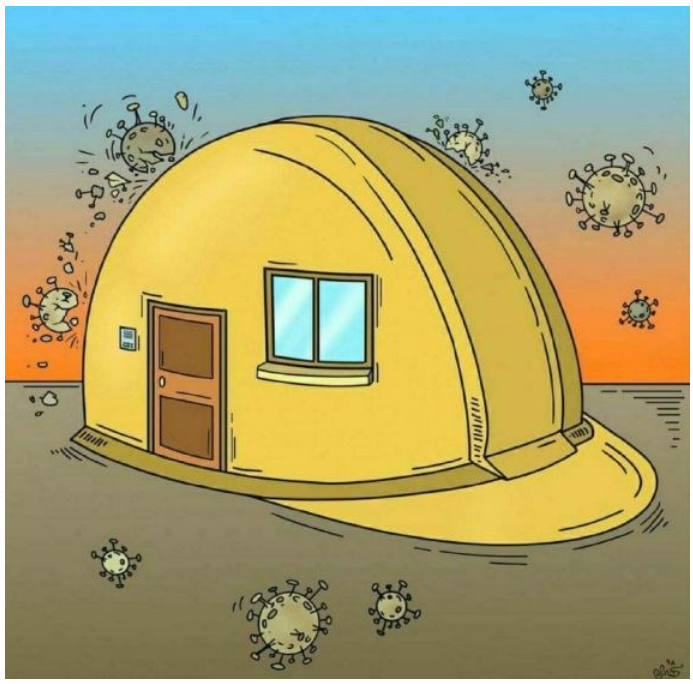
تاب آوری آموختنی است. شاید فکر کنید افراد تاب آور از بن و ریشه این گونه به دنیا آمده اند و قابلیت تطابق و انعطاف پذیری بالای شان، خدادادی است! اما این برداشت، غلط است. ویژگی تحمل بالا و قابلیت تطابق، یک مهارت است که می شود آن را آموخت. همانطور که قهرمانان المپیک، از شکم مادر، قهرمان زاده نشده اند. تاب آوری در هر سن و در هر سطحی می تواند رخ دهد و سازه ای شناختی و قابل آموزش است؛ یعنی تاب آوری پدیده ای ذاتی نیست. بلکه از طریق تمرین، آموزش، تلاش، یادگیری وتجربه حاصل می شود. پس اگر فکر می کنید تاب آوری کمی دارید، می توانید آن را تقویت کنید و مهارت های خود را برای تاب آور شدن پرورش دهید.

پس در این دوران که فاصله های فیزیکی بین افراد جامعه بیشتر از قبل و محدود شده، باید با تغییر در الگوی زندگی مان، فاصله های عاطفی، روحی و روانی مان را کاهش دهیم تا سلامت اجتماعی حفظ شود.

یکی از مولفه های سبک زندگی، تحول در الگوهای ثابت روزمره و توسعه ابعاد شخصیتی انسان بر اساس بهره مندی از فرصت ها است. فرصت به وجود آمده به دنبال شیوع این ویروس باید مجالی برای بازنگری در وضعیت موجود و رسیدن به نقطه ایده آل و مورد انتظار باشد. گرچه در طول سال به سبب دغدغه های کاری از بازنگری در شرایط و اقتضائات زمان غافل می شویم، اما این روزها بودن در خانه می تواند در تحول الگوهای ثابت سبک زندگی روزمره مان بسیار کارساز باشد.

باید از این ایام در راستای فاصله گرفتن از روزمرگی و الگوهای ثابت سبک زندگی از یک سو و در نهایت رسیدن به نقطه مورد انتظار و ایفای نقش اجتماعی موثر از سوی دیگر بهره گرفت.

پس بهتر است در این برهه از زمان "بودن" در خانه را تجربه کنیم ، نه صرفا "ماندن" در خانه...! زیرا ماندن، بوی اجباری، انفعال، خستگی و افسردگی می دهد اما بودن در خانه بوی زندگی، حضور، تحرک و پویایی است.



با بودن در خانه ضمن حفظ سلامتی جسمی خود و در امان بودن از مواجهه با ویروس کرونا، ارتباطات اجتماعی مان را از حضوری به مجازی تبدیل می کنیم و با مشارکت، انسجام و همبستگی در رعایت اصول بهداشتی، زندگی با کرونا را تجربه میکنیم.

لذا باید...

- «معنا» و «هدف» خود را در زندگی پیدا کنیم. هدف به انسان انگیزه می دهد.
- از توانایی های خود در دوران قرنطینه، باورهای مثبت بسازیم و دائماً تکرارش کنیم.
- ارتباطات اجتماعی خوب، مثبت و موثرتری ایجاد کنیم. مهم این است که افرادی در کنارمان داشته باشیم که بتوانیم به آنها اعتماد کنیم.
- آغوش مان را برای تغییرات رخ داده در زندگی باز کنیم.
- خوش بین به آینده باشیم و از تک تک لحظات زندگی مان لذت ببریم.

مشکلات می آیند که بروند و شرایط تغییر می کند. این قانون جهان است. پس به یاد داشته باشیم،
قدر عافیت کسی داند که به مصیبی گرفتار آید.

منابع:

- ☑ سازمان جهانی بهداشت(۲۰۲۰) ، سند سلامت روان و ملاحظات روانی اجتماعی در دوره شیوع کووید-۱۹
- ☑ کمال الدینی معصومه (۱۳۹۸)، درک خطر و کنترل اجتماعی ویروس کرونا، مجله اینترنتی مددکاری اجتماعی
- ☑ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی(۱۳۹۸) ، با اضطراب ویروس کرونا چه کنیم؟
- ☑ خفتان پروانه (۱۳۹۹)، پیامدهای روانی _ اجتماعی ناشی از شیوع بیماری کووید-۱۹(کرونا) در ایران ، مجله اینترنتی مددکاری اجتماعی

دقـایقی ز زمـانه هـنوز در پـیش است

که از سراسر بگذشته ارزشش بیش است

تدوین کننده:

حمزه علی آبادی

سرپرست مددکاری اجتماعی فولاد مبارکه اصفهان

زیر نظر خانم دکتر **بتول امین جعفری**

مدیرگروه مددکاری اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر

رئیس انجمن مددکاران استان اصفهان و سوپروایزر کشوری مداخله در بحران کرونا