

یک کارشناس سلامت در گفت و گو با پانا تشریح کرد:

راه های افزایش تاب آوری در رویارویی با طاعون قرن

اسلامشهر(پانا) - کارشناس مسئول سلامت و پیشگیری از آسیب های اجتماعی آموزش و پرورش اسلامشهر روش های خود و دیگر مراقبتی در شرایط خاص این روزهای مقابله با کرونا را تشریح کرد.

منیره نسیمی، دکترای تخصصی مشاوره و کارشناس مسئول سلامت و پیشگیری از آسیب های اجتماعی آموزش و پرورش اسلامشهر در گفت و گو با پانا در این رابطه اظهار کرد: در شرایط کنونی کشور که درگیر کرونا ویروس هستیم، اگر شما از خود و خانواده ZWNJ&تان مراقبت نکنید، شرایط برای آنهايي که دوستشان دارید سخت ZWNJ&تر می شود.

او در ادامه افزود: همیشه به خاطر داشته باشید حتی در دستورات ایمنی در هواپیما هم به شما گفته می ZWNJ&شود چگونه ابتدا از خود مراقبت کنید تا بعد بتوانید فرزندان یا همراهانتان را نجات دهید.

این کارشناس اذعان کرد: این روزها که بیشتر کنار هم هستیم توصیه می ZWNJ&شود از فرصت با هم بودن استفاده بهینه داشته باشیم و سبک و شیوه زندگی خود را در مسیری هدایت کنیم که اعضای خانواده بتوانند در دنیای امن خود با صلح و آرامش و نشاط بیشتری زندگی کنند.

نسیمی تصریح کرد: رویداد تکان ZWNJ&دهنده کرونا همانند خیلی از بحران ZWNJ&ها؛ حوادث، آسیب ZWNJ&ها و تهدیدهای متعددی در زندگی ما ایجاد کرده و سبب بروز تغییراتی مهم در شیوه زندگی خانواده ZWNJ&های ایرانی شده است، اما در این رهگذر، انتشار بسیاری از پیام ZWNJ&های تنش ZWNJ&آفرین باعث تولید اضطراب فراگیر، ایجاد ناامنی روانی، نگرانی عمومی و کلافگی در بین عموم مردم به ویژه خانواده ZWNJ&ها و فرزندانشان شد و آرامش خانواده ها را مختل کرد.

این مدرس دانشگاه بیان کرد: کرونا، پاسخ های هیجانی و رفتاری شدیدی از جمله ترس و اضطراب از مرگ، وحشت، ناامنی ZWNJ&درونی، ناامیدی، احساس ZWNJ&پوچی، افسردگی ناشی از انزوای متداوم، افکار منفی، رفتارهای وسواس ZWNJ&گونه، روزمرگی، تنش بین همسران، به هم ZWNJ&خوردن برنامه و نظم زندگی، بی ZWNJ&حس شدن و از دست دادن علاقه به فعالیت ZWNJ&های مفرح و بی ZWNJ&قراری به همراه دارد و از طرفی این آسیب ZWNJ&های ناشی از تهدید کرونا آمادگی روانی، نشاط و سرزندگی اعضای خانواده ها را به طور چشمگیری کاهش خواهد داد؛ اما این ما هستیم که باید با اقداماتی همه این موارد را کنترل کرده و لحظات شاد بیشتری را کنار یکدیگر فراهم کنیم.

او در بخش دیگری از اظهارات خود تاکید کرد: باید بدانیم سازگاری با این رویداد و بهبودی از تبعات آن، به زمان نیاز دارد. حال که در این روزها توفیق اجباری حاصل شده اعضای خانواده بیشتر کنار هم باشند، آنها می ZWNJ&توانند در مسیر بهبود روابط خانوادگی با باوری قوی ZWNJ&تر، قدم ZWNJ&های موثرتری بردارند و برای رشد شخصی و تعیین اولویت ZWNJ&های زندگی، برنامه ZWNJ&های سازگارانہ طرح ZWNJ&ریزی کنند و طی یک جلسه خانوادگی با مشورت سایر اعضا نسبت به تهیه برنامه ZWNJ&ای از فعالیت ZWNJ&های مثبت و منظم اقدام کنند.

او در ادامه تعدادی از راهکارهای پیشنهادی خود برای در کنار هم بودن و سپری کردن اوقات بهتر برای افراد و خانواده ها را به این شرح بیان کرد: زمان ZWNJ&های آرامی برای خود در نظر بگیرید و در آنها به کارهای لذت ZWNJ&بخشی از جمله مطالعه کتاب یا گوش ZWNJ&دادن موسیقی بپردازید. برای مراقبت از خود تغذیه مناسب، ورزش و استراحت منظم داشته باشید. افکار و خودگویی ZWNJ&های منفی را به سمت مثبت ZWNJ&اندیشی و امیدآفرینی، تغییر جهت دهید. یادداشت کردن فعالیت ZWNJ&های موفقیت ZWNJ&آمیز سال ZWNJ&های اخیر هر چند کوچک باشد، تجربه معنادار و رضایت از زندگی به شما خواهد بخشید. اجرای پانتومیم و حدس موضوع توسط بقیه اعضای خانواده. نشانه ZWNJ&گیری با دارت یا میله و

حلقه و تلاش برای خندادن یکدیگر به روش های خلاقانه، از دیگر روش‌های مهمی است که می‌توان برای خود و کنار هم لحظات خوشی را ایجاد کرد.

این کارشناس مسئول سلامت و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی آموزش و پرورش اسلامشهر تصریح کرد: احساس عدم اطمینان خود را مدیریت کنید. آنچه در کنترل شماست و آنچه در کنترل شما نیست را به یاد آورید و به جای گوش‌دادن بی‌در پی به اخبار شیوع ویروس کرونا و ایجاد دلهره مداوم، مواجهه منطقی با این رویداد داشته باشید. بپذیرید که بخشی از این رویداد در کنترل شما نیست. پس می‌توانید نه با انکار، بلکه با گفتگوی منطقی در مورد تاثیرات مثبت و منفی این حادثه تغییر ذهنیت داشته باشید.

نسیمی خاطر نشان کرد: در نهایت برگه‌ای بردارید و درباره این رویداد و تجاربی که به دست آوردید و همچنین برنامه‌ها و اهداف بلندمدت و کوتاه مدت خود بنویسید.

گفتگو: ساسان حق شناس