

اثرات روحی بیماری کرونا

یک بیماری شدید جسمی می‌تواند هر گوشه از زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد. ارتباطات، کار و چگونگی روابط اجتماعی با دیگران همگی ممکن است تحت تأثیر قرار گیرند. بیماری شدید جسمی می‌تواند باعث شود ما دچار احساس غم، ترس، نگرانی یا عصبانیت شویم. این می‌تواند به دلایل زیر باشد:

- ما نمی‌دانیم که دقیقاً چه بیماری است؟
- اگر مبتلا شدم چطور با آن مقابله کنیم؟
- درمان تا چه اندازه اثربخش خواهد بود؟

* احساس عدم کنترل در مورد بدن و بیماری خود می‌کنیم. کلاً ممکن است فکر کنیم که کاری نمی‌توان در مورد آن کرد.
* این موضوع می‌تواند ما را از انجام کارهایی که در زندگی روزمره ما انجام می‌دهیم، بازدارد. چه احساسی در هنگام بروز اضطراب و افسردگی خواهیم داشت؟ اضطراب و افسردگی هم ذهن و هم جسم ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در بسیاری از موارد، هر دو تأثیر، هم‌زمان اتفاق می‌افتند. احساس اضطراب در مواقع بروز این بیماری چگونه است؟
افکار دائمی نگران‌کننده، اغلب در مورد بیماری و درمان آن، ترس از اتفاق افتادن بدترین حالت‌ها که به‌عنوان مثال: بیماری‌مان بدتر خواهد شد یا خواهیم مرد.

چگونگی احساس افسردگی در مورد این بیماری:

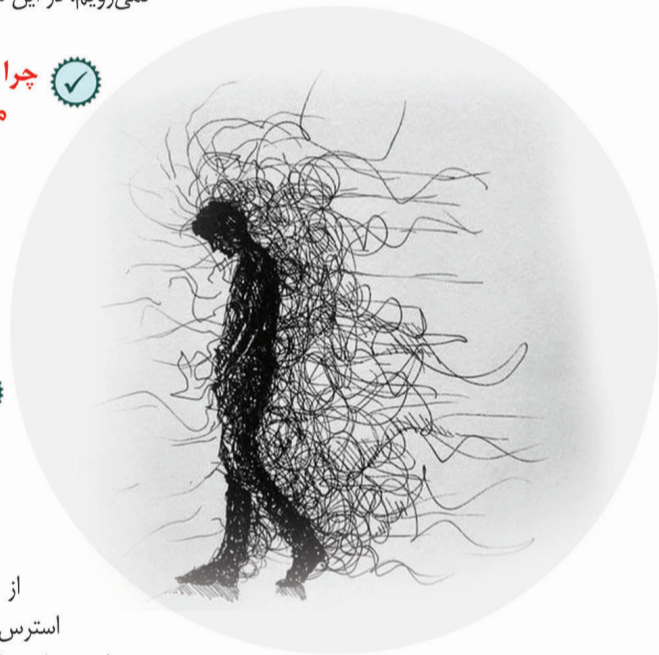
نامیدی، دوری از دیگران، احساس تحریک‌پذیری در مورد خودمان، موقعیت‌مان و دنیا ممکن است احساس کنیم که هرگز به سمت بهتر شدن نمی‌رویم. در این مواقع بهتر است با یک مشاور صحبت کنید.

چرا احتمال بروز افسردگی و اضطراب، وقتی که بیماری کرونا دارید، افزایش می‌یابد؟

افراد وقتی که به هر دلیلی تحت استرس هستند، افسرده و مضطرب می‌شوند. بیمار بودن و درمان آن باعث استرس می‌شوند. احتمالاً این مورد شایع‌ترین دلیل است. بعضی درمان‌های پیشگیرانه، چگونگی کارکرد مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهند و بنابراین به‌طور مستقیم باعث اضطراب و افسردگی می‌شوند. شما ممکن است هم‌زمان با بیماری جسمی مضطرب یا افسرده شوید.

چه عواملی ممکن است باعث افزایش احتمال بروز اضطراب یا افسردگی شوند؟

احتمال این که شما اضطراب و افسردگی شدید را هنگام بیماری جسمی تجربه کنید بالاتر است اگر شما از قبل مضطرب یا افسرده بوده‌اید، خانواده یا دوستی ندارید که بتوانید با ایشان در مورد بیماری‌تان صحبت کنید، مؤنث هستید (زنان بیشتر از مردان اضطراب و افسردگی را بروز می‌دهند) در زندگی‌تان، هم‌زمان مشکلات و استرس‌های دیگری دارید، درد زیادی را تجربه می‌کنید. هنگامی که برای اولین بار در مورد این بیماری با شما صحبت شد استرس سوری برای شروع اضطراب و افسردگی هست.



راه‌کار برای مقابله با اضطراب و افسردگی ناشی از کرونا:

متوجه رژیم غذایی خود باشید: یک رژیم غذایی متعادل نه‌تنها برای سلامت عمومی شما خوب است، بلکه روش خوبی برای مدیریت استرس و اضطراب به اثبات رسیده است.

– ورزش: تمرینات فیزیکی از روش‌های اساسی برای کنترل استرس و اضطراب و برطرف کردن علائم آن‌هاست. در جریان ورزش، اندورفین آزاد می‌شود و این باعث تقویت آرامش شما می‌شود.

– مثبت فکر کنید: اندیشه‌های مثبت را جایگزین افکار منفی بسازید. این یک روش قدرتمند در فن مدیریت استرس و اضطراب است. وقتی افکار منفی و نگرانی بیش‌ازحد شما را اذیت می‌کند، می‌توانید نیروی فکری‌تان را در مورد چیزی خوشایند و لذت‌بخش متمرکز بسازید، بلافاصله شما شروع به احساس بهتر و آرام‌تر خواهید کرد.

– مدیریت زمان نگرانی: برخی افراد در مورد حوادثی که به‌مراتب دورتر از زمان حال است نگران‌اند. وقتی در زمان به‌مراتب دورتر نگران باشید، پس چرا الان نگرانی؟ پس به فکر حل مسئله باشید.
– نگرانی و ترس خود را بنویسید: با این عمل شما می‌توانید نگرانی‌های‌تان را بهتر شناسایی کنید و به‌طور معقول در رفع آن‌ها اقدام کنید.
– درباره آنچه دیگران می‌گویند یا فکر می‌کنند نگران نباشید: نگذارید اضطراب دیگران به شما سرایت پیدا کند.

– تمرین تنفس عمیق: هنگامی که شما برخی از علائم جسمی یا روانی اضطراب دارید، شروع به تنفس عمیق و شکمی کنید. با تنفس عمیق و آهسته، ضربان قلب شما آرام‌تر شده، عضلات بدن ریلکس شده و اضطراب کاهش می‌یابد.

– تمرکز بر انجام کاری که دوست دارید: فیلم دیدن، موسیقی گوش دادن و یا هر چیزی که ذهن شما را مشغول می‌کند بتواند جایگزینی برای حالت‌های اضطرابی باشد.

مترجم: بانی بزرگ

روان‌شناس مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

