



## مهارت شناسایی و اصلاح خطاهای فکری رایج در رابطه با بیماری کرونا

ما تقریباً هر لحظه از زندگی‌مان در حال تفکر، تعبیر و تفسیر هستیم. وقتی افکار منفی و یا مثبت در ذهن شکل می‌گیرد به دنبال آن انسان هیجان‌های منفی و یا مثبت را تجربه خواهد کرد. هیجان یا احساس، واکنشی درونی است که معمولاً به دنبال قضاوت راجع به ماهیت و پیامد یک موضوع ایجاد می‌گردد و با تغییرات فیزیولوژیک در بدن همراه است. ساختار و عملکرد مغز انسان به گونه‌ای است که هم می‌تواند به صورت بسیار سریع و اتوماتیک، یک اتفاق و رخداد بیرونی را به صورت ابتدایی و غیرهشیار تفسیر کرده و بعد از قضاوت اولیه، با هیجان خاصی به آن پاسخ دهد؛ و هم می‌تواند با کمی تأخیر به صورت آگاهانه و دقیق‌تر، همان رخداد را تفسیر کرده و قضاوت ثانویه‌ای در مورد آن ارائه کند و متناسب با آن، هیجان خاصی را تجربه کند. بنابراین، با تغییر آگاهانه تفسیر یک رویداد می‌توان هیجان و احساس ناشی از آن را تغییر داد.

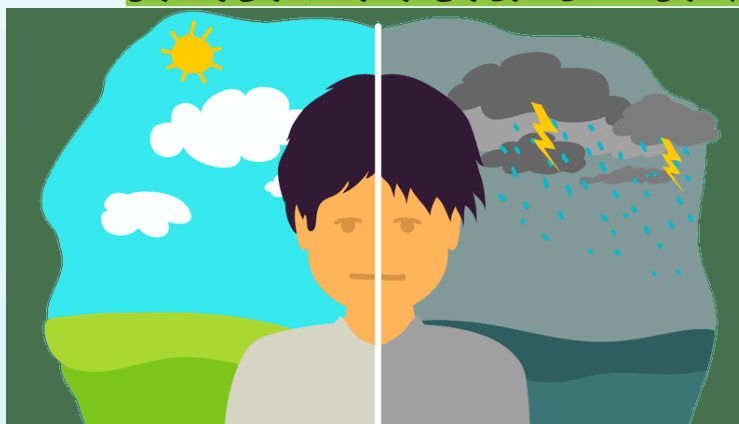
رفتار، هرگونه واکنش بیرونی و قابل مشاهده است که در پاسخ به محرکی درونی یا بیرونی ابراز می‌گردد. بنابراین وقتی در رابطه با بحران بیماری کرونا که یک رخداد بیرونی است ادراک و برداشت افراد دچار تحریف و خطای شناختی گردد موجب ایجاد هیجان‌های شدیدی مانند اضطراب، ترس، خشم، غم و دلشوره و نگرانی و حتی وحشت شده و به دنبال آن رفتار رخ می‌دهد که می‌تواند انزوا، اجتناب و یا واکنش افراطی (وسواس) باشد.

به عنوان مثال: برخی افراد در مواجهه با اخبار شیوع و گسترش کرونا، با خود خواهند گفت: نکته من یا اعضای خانواده ام مبتلا شویم (خطای شناختی در این مورد پیش بینی منفی است) و به دنبال آن این فکر را گسترش می‌دهد که حتماً اگر مبتلا شویم زندگی‌مان از هم خواهد پاشید و درمان نخواهیم شد و به آخرالزمان می‌رسیم و با ادامه پیش بینی منفی (افکار) و به دنبال آن خطای شناختی تعمیم افراطی (همه خانواده مبتلا شوند) و بعد فاجعه‌سازی (از هم پاشیدن و آخرالزمان) دنیا را برای خود تیره و تار می‌نمایند. هر چند به این امر توجه ندارند که با بکار بردن اگر مبتلا شویم ... یک پیش فرض قرار داده و احتمال آن را صد درصد در ذهن برآورد می‌کنند در صورتی که احتمال بسیار کمتر است و بحث درمان و آمار بالای افراد مبتلا شده که درمان شده یا در آنها بیماری بروز نکرده را در نظر نمی‌گیرند (خطای شناختی فیلتر ذهنی است که فقط موارد منفی را مورد توجه قرار داده و اجازه ورود اطلاعات آن را به ذهن خود می‌دهند) و با این تفسیر دچار احساس اضطراب و دلشوره شدید، ناراحتی و غم

هیجان) شده و رفتارهایی مانند گریه، انزوا، تحریک‌پذیری و پرخاشگری (رفتار) ممکن است داشته باشند و عملکرد شغلی، اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی آنها افت فاحشی خواهد داشت.

واکنش هیجانی و رفتاری ما به یک رویداد، بستگی به نوع تفکر و تفسیر ما از آن رویداد دارد. بسیاری از قوی‌ترین واکنش‌های هیجانی ما به همین ترتیب ایجاد می‌شوند. بنابراین، در واقع نوع تفسیرهای ما در مورد رویدادها یا اخبار و رفتارهای دیگران است که احساسات ما و نوع واکنش‌ها و رفتارهایمان را شکل می‌دهد و چه بسا با اشتباه در تفسیر کردن و تحریف کردن وقایع، رفتارهای نامناسبی از خود بروز دهیم. برای اجتناب از این قبیل سوءتفاهم‌ها و خطاهای شناختی باید به نقش و عملکرد ذهن در زمان هیجان‌های منفی مثل اضطراب، استرس و نگرانی، ترس و غم توجه کنیم. در اغلب موارد وقتی مأیوس و ناامید می‌شویم، ذهن ما معنای رویدادها را یا به درستی تفسیر نمی‌کند و یا در آن مبالغه می‌کند و تفسیری منفی ارائه می‌کند.

### مهمترین خطاهای فکری رایج در شرایط بحرانی و استرس



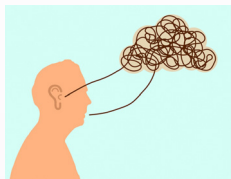
\* **پیش‌بینی منفی:** در این خطای شناختی شما اغلب آینده را بسیار منفی پیش‌بینی می‌کنید. پیش‌بینی می‌کنید که اوضاع بدتر خواهد شد یا خطری در پیش است. یک سلسله سؤال‌ها می‌پرسید که همه به این صورت هستند که نکند که «اتفاق خاصی بیافتد؟» و البته شما هرگز از پاسخی که به خود می‌دهید راضی نیستید. مثلاً «نکند که به ویروس کرونا مبتلا شوم» یا «نکند همسرم یا فرزندم به ویروس کرونا مبتلا شود؟» و این پیش‌بینی منفی برای شما محقق شده فرض شده و استرس و اضطراب نتیجه آن خواهد بود.

\* **فیلتر ذهنی:** در این خطای فکری افراد بر جنبه‌های منفی رویداد متمرکز می‌شوند و به ندرت به جنبه‌های مثبت اجازه می‌دهند که وارد ذهن آنها شود. مثلاً در رابطه با کرونا ویروس و اخبار مربوط به آن روی تعدادی که فوت شده‌اند و یا مبتلا شده‌اند تمرکز کرده و اخبار مربوط به بهبودی و ترخیص مبتلایان و درصد بالای درمان را اجازه نمی‌دهند وارد ذهن آنها شده و به آنها توجه نمی‌کنند و به نوعی آنها را فیلتر می‌نمایند.

\* **تعمیم افراطی:** افرادی که این خطای شناختی را دارند یک رویداد خاص را مثلاً خبر ابتلای دو نفر به ویروس کرونا در شهر را به همه تعمیم می‌دهند و وقتی این خبر را دریافت می‌کنند با خود می‌گویند «همه ما مبتلا می‌شویم. هیچ کس جان سالم به در نمی‌برد.» وقتی فرد یک مورد را فراگیر دانسته و تعمیم افراطی می‌دهد نگرانی و اضطراب بسیار زیادی برای او ایجاد شده و کارکرد را مختل می‌نماید.

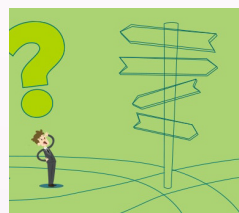
\* **فاجعه سازی:** شما بر این باورید که آن چه اتفاق افتاده است یا اتفاق خواهد افتاد آن چنان دردناک و غیرقابل تحمل خواهد بود که شما نمی‌توانید آن را تحمل کنید. مثلاً

«کرونا و بیماری آن زندگی من و خانواده‌ام را متلاشی کرده و آخر زمان خواهد بود» و یا شهر را به شهر ارواح تشبیه کرده و با خود خواهید گفت که مثل فیلم‌های آخر زمانی که همه از بین می‌روند ما نیز به سرنوشتی اینچنین دچار خواهیم شد.



### روش‌هایی برای مدیریت افکار منفی و تحریف شده

ممکن است شما مدت زمان زیادی از روز را در افکار منفی خود غوطه‌ور شده و با نگرانی درباره آینده و تمرکز روی رسانه‌های متعدد و اخبار شیوع ویروس کرونا به تدریج افسرده و مضطرب شوید. شما می‌توانید افکار کارآمد و مفیدی را جایگزین افکار منفی نموده و با جایگزین کردن افکار مثبت با افکار و باورهای ناکارآمد و دارای خطای شناختی چالش نمایید.



### خطای فکری یا تحریف شناختی خود را شناسایی

#### نمایید:

برای آنکه بتوانید افکار خود را به چالش بکشید و فکرهای مثبت را جایگزین آن کنید ابتدا باید اخبار و رویدادهای نگران کننده و احساسی که بر اساس آن تجربه می‌کنید را ثبت نمایید و سپس در پاسخ به سوال چرا این حادثه یا خبر باعث احساس اضطراب در من شد؟ افکار خود را بنویسید. مثلاً چرا وقتی آمار تعداد مبتلایان از شبکه خبر اعلام شد من مضطرب شدم، چون فکر کردم نکنند من و خانواده ام مبتلا شویم. همانطور که می‌بینید فرد پیش‌بینی منفی نموده و آینده‌ای که هنوز نیامده را متصور شده و به دلیل این فکر دچار دلشوره و نگرانی زیاد شده و ممکن است این فکر دائم در ذهن او نشخوار شود و ذهن او را درگیر نموده و استرس و دلشوره آن عملکرد فرد را تحت تاثیر قرار دهد. ثبت کردن افکار و رویدادهای چند فایده مهم دارد: اول اینکه کمک می‌کند در هشیار شدن نسبت به احساساتمان و متمایز کردن افکار از رویدادها توانمند شویم. دوم اینکه متوجه می‌شویم برخی از مشکلاتمان دائماً به صورت مشابه در حال تکرار شدن هستند. و سوم اینکه مشخص می‌شود که فقط اتفاقات بد یا احساسات منفی را تجربه نمی‌کنیم. و نهایتاً متوجه خطای فکری خود شده و آن را اصلاح می‌کنیم.

### برگه یادداشت روزانه افکار

رویداد	فکر	احساس	رفتار
خبر ابتلای ۱۰ نفر دیگر به کرونا از تلوزیون	نکنه من و خانواده‌ام بیمار شویم؟ نکنه بچه‌هایم را از دست بدهم؟....	دلشوره، نگرانی و غم	گریه کردم

### با فکر منفی و خطای شناختی آن چالش نمایید:

با افکار منفی و دارای خطای شناختی خود چالش نمایید و با توجه به واقعیت‌ها سعی کنید افکار مثبت و مفید را برای برخورد واقع بینانه با مشکل در ذهن خود ایجاد نمایید. آیا فکرتان کارکرد و کارایی دارد؟ آیا این فکر منطقی است؟ احتمالات دیگر و واقعیت‌های ممکن دیگر را در نظر بگیرید. مثلاً اگر من و خانواده ام نظافت شخصی و توصیه‌های بهداشتی را رعایت کنیم احتمال مبتلا شدن بسیار کم می‌شود. شواهد تأیید کننده و رد کننده فکر خود را فهرست نمایید.



### از توقف فکر برای افکار منفی استفاده کنید:

افکار منفی خود را روی کاغذ بنویسید و آنها را به زمان خاصی برای فکر کردن ارجاع دهید. سپس با جایگزین کردن افکار مثبت به دنبال انجام کارهایتان باشید و اگر فکر منفی دوباره وارد ذهن شما شد آن را دوباره به زمان خاص تعیین شده ارجاع دهید و حتما در آن زمان ۵ دقیقه به صورت ارادی به افکار منفی فکر نموده و با آنها چالش کنید (شواهد تأیید کننده و رد کننده فکر را فهرست نمایید) این باعث می‌شود که به تدریج افکار منفی به صورت خودآیند در ذهن شما رسوخ نکنند و کم کم ارادی می‌شوند و کمتر خودبخود وارد ذهن خواهند شد.

### با استفاده از تکنیک توجه برگردانی از افکار منفی خلاص شوید:

وقتی افکار منفی شروع به ورود به ذهن ما می‌کنند بهتر است که توجه خود را بر انجام یک کار شناختی متمرکز نموده و با جلوگیری از ورود افکار منفی به صورت موقت، فعالیت جدیدی را شروع کرده و روی آن تمرکز کنیم. مثلاً در هنگام هجوم افکار منفی درباره ویروس کرونا ابتدا از عدد صد شروع به کم کردن (شش تا شش تا) نموده و با تمرکز روی آن موقتاً خود را از هجوم افکار منفی رها می‌کنیم و به دنبال آن کار دیگری را با ذهن آگاهی و توجه همه حواس انجام می‌دهیم. یا به یک استندآپ و برنامه یا فیلم کمدی نگاه کرده یا با یکی از اعضای خانواده گفتگو می‌نماییم.



### ذهن آگاهی را تمرین نمایید:

ذهن آگاهی، بودن در لحظه و آگاه شدن از زمان حال و حضور در لحظه با تمام حواس است. بودن در حال و نرفتن در گذشته یا نگرانی برای آینده بدون قضاوت است. افراد باید روی کارهای روزمره خود با پنج حس بینایی، شنوایی، بویایی، لامسه و چشایی تمرکز کنند و مانع رفتن ذهن به آینده منفی و حسرت گذشته شوند. برای این کار باید تمرین نموده و با تمرکز همه حواس در غذا خوردن و بعد تسری به همه کارها آن را بهبود داده و از مدیتیشن، یوگا و بادی اسکن استفاده نمایند.

اگر به هر دلیلی نتوانستید افکار منفی خود را مدیریت نمایید یا شدت افکار به حدی است که عملکرد روزمره شما را مختل نموده است حتماً از کمک تخصصی مشاور و روان‌درمانگر استفاده نمایید تا از بروز اختلال‌های اضطرابی و خلقی جلوگیری نموده و آرامش نسبی را در زندگی کاری، اجتماعی و خانوادگی خود مهیا نمایید.