

## توصیه‌های روان‌شناختی جهت مقابله با ویروس کرونا

- واقعیت رو شبیه واقعیت بپذیریم؛ یعنی با انکار یا فاجعه سازی دوزخ را کم یا زیاد نکنیم.

### طیف تفکر درباره کرونا

✗ - ناسالم (ناچیزانگاری):

من قوی‌تر از اینم که کرونا بگیرم!

دارن الکی شلوغش می‌کنن!

بدون دست دادن و روبوسی زندگی معنا نداره!

✓ - سالم (جدی گرفتن):

خطر جدی است ولی می‌شود با پیشگیری میزان آن را کم کرد.

با انجام توصیه‌ها، به مسئولیتیم در قبال خود و دیگران عمل خواهیم کرد.

نگرانی‌هایم را مدیریت خواهیم کرد تا با سیستم ایمنی سالم به مقابله با کرونا بروم.



✗ - ناسالم (فاجعه انگاری):

کرونا کنترل نمیشه!

کرونا آخر زندگیه!

هر حرکتی ما رو به کرونا نزدیک می‌کنه!

■ به این فکر نکنید که الان باید رشد کنید و فکر پیشرفت باشید. این موارد برای بعد از بحران است.

■ از دوستان نزدیکتون حمایت عاطفی بگیرید.

■ خودمراقبتی را دریابید. کاری که من برای خود می‌کنم

ورزش توی خونه، پرورش دادن یک جوونه (به‌طوری که

سمبل زندگی باشه برام) و روشن کردن عود.

■ با خودتون اونطوری حرف بزنید که به یک دوست

ممکنه راهکار بدید.

■ در انتهای هرروز یک یادداشت کوچک یادآوری برای

خودتون بنویسید. مثلاً فلان روز هم سرپا موندم و بحران را

رد کردم یا امروز ترسیدم و خودم را جمع کردم.

■ اولویت‌های هرروز را مشخص کنید.

■ توی بحران معمولاً ما خودمون را از حس هامون جدا می‌کنیم.

کار درستیه؛ اما یک زمان‌هایی رو بگذارید برای فهمیدن حالی که دارین.



### حال امروزم بیشتر چه بود؟

■ طی یک روز کاری انجام بدهید تا احساس نرمال بودن بهت دست بده.

■ جداسازی خود از موقعیت در مواقع عادی زندگی راهکاری صحیحی نمی‌باشد و نوعی

اجتناب محسوب می‌شود ولی در مواقع بحرانی جداسازی یا splitting

کمک‌کننده خواهد بود.

■ از مکانیسم over checking استفاده نکنید. مدام دنبال تعداد موارد جدید مبتلا و

تعداد مرگ‌ومیر ناشی از آن نباشید.



**مترجم: دکتر مریم رحمتی**

روان‌شناس مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی