

۵ راهکار برای کنترل اضطراب در روزهای قرنطینه

شیوع کرونا غرایز ابتدایی انسان مانند ترس و اضطراب را در بسیاری از افراد برانگیخته است

یاسمین مشرف | مترجم

businessinsider.com • ba-bamail.com منابع:

مخوری

کرونا ی فعلی ممکن است ویروس جدیدی باشد اما شیوع این بیماری، غرایز ابتدایی ترس و اضطراب (مکانیسم‌های هشدار دهنده و مقابله کننده‌ای که از زمان پیدایش بشر با او همراه بوده‌اند) را در بسیاری از افراد برانگیخته است. چیزی که شرایط را بدتر می کند این است که هراس پدیده‌ای مسری است و می تواند از یک فرد به دیگران منتقل شده و جمعیت بیشتری از افراد را درگیر کند. جریان مداوم اطلاعات و انزوای اجتماعی، نامشخص بودن مدت زمان تداوم این شرایط نیز به این اضطراب دامن می زند. با این حال کارشناسان می گویند توجه به برخی نکات می تواند به کنترل اضطراب در چنین شرایطی کمک کند.

۱ ساختار زندگی تان را حفظ کنید

برای برخی از افراد، این ویروس به خودی خود باعث ایجاد استرس نمی شود بلکه احساس پوچی و اختلال در امور روزمره این حس را در آن ها ایجاد می کند. محصور بودن در چهار دیواری خانه شاید برای یکی روز روز احساس خوبی به فرد بدهد اما در صورت تداوم می تواند ایجاد اضطراب کرده و به راحتی به رفتارهای مخرب منجر شود. سعی کنید برای حفظ شرایط طبیعی زندگی روال معمول خواب تان را تا حد ممکن ثابت نگه دارید و بیشتر از ۷ یا ۸ ساعت در شبانه روز نخوابید. همچنین پرداختن به فعالیت های خاص، مطالعه، آشپزی و صرف روزانه ۳ وعده غذایی را در برنامه تان بگنجانید.

۲ روی چیزهای مثبت تمرکز کنید

به جای فکر کردن به مشکلاتی که برایتان ایجاد شده است، روی ارزش ها و داشته های



کنید و در جریان فعالیت هایشان قرار بگیرید به سلامت روان و غلبه بر اضطراب کمک می کند. از فناوری کمک بگیرید و ارتباط تان را با دوستان و آشنایان به صورت مجازی افزایش دهید تا تبادل احساس عشق و حمایت، استرس را در خودتان و آن ها کاهش دهید.

۴ به خودتان یادآوری کنید که این شرایط دائمی نیست

هنگامی که اضطراب فردی را در بر می گیرد، می تواند این احساس را در او ایجاد کند که این شرایط برای همیشه ادامه دارد اما باید به خودتان یادآوری کنید که هر شرایط نگران کننده ای موقتی است و بالاخره پایان خواهد یافت. پس با خودتان و عزیزان تان مهربان باشید و این اطمینان را در خودتان و آن ها ایجاد کنید که ما با کمک یکدیگر بر این شرایط غلبه خواهیم کرد.

۵ در شبکه های اجتماعی غرق نشوید

آگاهی از اطلاعات و اخبار به این معنا نیست که شما باید به طور ۲۴ ساعته در جریان اخبار قرار بگیرید. این کار واقعا می تواند آزار دهنده باشد. یکی دومنبع خبری موثق را انتخاب کنید و فقط یک یا دوبار در روز به آن ها سر بزنید، همچنین توصیه می شود مدت زمان خاصی را برای حضور در شبکه های اجتماعی مشخص کنید. غرق شدن در این شبکه ها در بیشتر موارد یکی از عوامل افزایش اضطراب است که نیاز به مدیریت توسط خود افراد دارد.

آیا تشویق فرزندان همیشه نتیجه مثبت در پی دارد؟

زینب طباطبایی

امروزه نسبت به گذشته و با پیش تر شدن مطالب تربیت فرزند، توجه و تشویق فرزندان از طرف والدین و دیگر اعضای خانواده زیاد شده است. طوری که توجه به بچه ها و تشویق آن ها در بیشتر امور تبدیل شده است به یک امر عادی. این امور به حدی زیاد شده است که بچه ها برای کوچک ترین کارها و معمولی ترین رفتار توقع تشویق و توجه را دارند. در این مطلب به این موضوع می پردازیم که تشویق فرزندان تا چه حد طبیعی است و از چه زمانی تبدیل به یک رفتار مخرب می شود.

۱

تشویق شدن توسط پدر و مادر و انگیزه دادن و امید به بچه ها برای ادامه راه و کارها لازم است ولی در صورتی که این کار تبدیل به یک عادت شود و برای هر کار کوچک و حتی معمولی بخواهیم بچه ها را تشویق کنیم اثر بدی روی بچه ها می گذارد و حتی گاهی آن ها را از ادامه راه منصرف می کند. چون به قدری بچه ها تشویق شدند و از این احساس برتر بودن بی نیاز هستند که دیگر دلیلی برای برداشتن قدم های بعدی و کارهای سخت تر نمی بینند.

۲

تشویق بیش از اندازه، فرزند را بر توقع می کند که باید در همه کارها بهترین باشد و همین موضوع باعث می شود اگر نتواند در کاری موفق شود سریع احساس شکست کند و اعتماد به نفسش کم می شود.

بنابر این ممکن است به مرور در بقیه کارها با مشکل مواجه شود.

۳

در برخورد با کودک و تشویق او واقعیت را بیان کنید نه چیز بیشتری. وقتی اغراق زیادی می کنیم اعتماد به نفس کاذب به فرزند می دهیم و

۴

اگر از کودکی فرزند ان مورد توجه زیاد و تشویق های مکرر والدین قرار بگیرند همین توقع را از دیگران هم دارند و دوست دارند در همه شرایط و توسط همه افراد مورد تشویق قرار بگیرند و رفتارشان مورد قبول باشد. در صورتی که این اتفاق نیفتد، احتمال دارد فرزند نسبت به رفتار آن افراد که احتمالا مربی یا دوستان و ... هستند حساس شود و گاهی حتی به خورد در ست و صحنی با آن ها نداشته باشد.

این گونه است که تشویق های ما به جای این که باعث رشد و پیشرفت شخصیت و رفتار فرزند ان شود باعث عقب راندن آن هادر کارها و زندگی می شود.



قرار و مدار

روز سرزنش نکردن بیماران کرونایی

در ماهی که بیش از ۵ هزار نفر از هموطنانمان به کرونا مبتلا شدند، بعضی از اطرافیان شان مدام سرزنش شان می کنند که چرا بهداشت را رعایت نکردید، مسافره شان می کنند و ... موااس شان باشد که مطرح کردن این مسائل، نه تنها کمکی به آن ها نمی کند که رهمیه شان را برای درمان هم نابود می کند

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ بعضی شغل ها هستند که فقط دیدنش تو سریال ها و فیلم های سینمایی قشنگه و هیجان داره. مثل همین کارآگاه بودن که در صفحه جوانه در باره اش مطلب نوشتید.

❖ در بهار خیلی ها به حساسیت فصلی دچار میشن و انصافا توان تشخیص تفاوت های علایم حساسیت فصلی با کرونا سخته. بعد از خوندن مطلب «حساسیت فصلی را با کرونا اشتباه نگیریم!» کارمون سخت تر هم شد!

❖ در عکس صفحه اول زندگی سلام، تصویر فهمیه اصلا شبیه به خودش نیست. حتی یک در صدم شبیه نیست! بنیامین ۷ ساله از مشهد می کشید بهتر بود از این.

❖ در باره مطلب «چرا بعضی هایمان مثل نقل و نبات دروغ می گویم؟» در صفحه خانواده، به نظر من نکته چهارم در باره این که نمی خواهم مسئولیت کارهایمان را قبول کنیم، از همه تاثیر گذار تر است.

❖ قرارومدار با موضوع تماس گرفتن با بچه های فامیل واقعا جذاب بود. با پسر خواهرم تماس گرفتم که ۴ سالشه. خیلی خوشحال شد. البته آخرهاش داشت اشک من رو در می آورد از بس که می گفت نمیشه به من یک سر بزنی، قول میدم که ادبیت نکنم. قربونت بشم من، بابک عزیزم.

❖ لطفا در صفحه خانواده و مشاوره، توصیه ای به آقایان داشته باشید که حداقل در این روز های پر استرس، کمتر با خانم هایشان سر هر مسئله الکی و بی خود، کل کل کنند.

می کنید و تصمیم ها و قدرت تشخیص او را به رسمیت می شناسید. در این صورت اگر نکته قابل توجهی را در باره انتخاب ایشان به او گوشزد کنید، با تردید کمتری آن را قابل تامل خواهد یافت.

❖ مشاوره پیش از ازدواج هم مهم است

هر انسانی مجموعه ای از کاستی ها و نقاط قوت است. همان طور که فرزند شما در کنار معایب خود نقاط قوتی در موقعیت و شخصیت خود دارد، همسر آینده ایشان نیز بی شک چنین خواهد بود. بنابر این سعی کنید در عین توجه به کاستی های شخص مورد علاقه فرزندتان به نقاط قوت شخصیتی و موقعیتی ایشان نیز توجه کنید. توجه به نقاط قوت انسان ها منجر می شود تا آنان در صدد افزایش آن بر آیند و بدین ترتیب و جوه بهتری از شخصیت ایشان متجلی می شود. در نهایت برای این که سازگاری فرزندتان و فرد مدنظر ایشان به دقت بررسی شود، توصیه می کنم پیش از ازدواج از مشاوره در این زمینه بهره مند شوند. یک متخصص با بررسی دقیق شرایط فرزندتان و شخص مورد علاقه ایشان قادر خواهد بود بخش عمده ای از مسائل را در نظر بگیرد و درستی این تصمیم را با دقت کافی بررسی کند.

بانوان

دوید سمت من و گفت: «مامانی، میشه بگی که من چطور می تونم بوی خودم را بفرم؟»

❖ عمو ی من فوت کرده بودند و حال همه ما خراب بود. توی مسجد، زن عموم گریه می کردند و با حالت سوزناک می گفتند: «تاج سرم رفت! تاج سرم کو؟ و ...» خواهر کوچکم، همان موقع رفت کنار زن عموم و فکر کرد زن عموم واقعا دنبال تاج سرش می گردد! یک دفعه با صدای گفت: «زن عمو، من واسه تون پیدا می کنم» و بعدش هم به بغلی هایش گفت: «بلند بشید تا ببینم تاج زن عموم زیر شما نیست؟»

❖ پسر دایی همسرم و خانمش را برای اولین بار دعوت کردیم منزل مان و قرار بود شام آن ها را ببریم بیرون. می دانستم اوضاع مالی شوهرم خوب نیست و همش توی ذهنم درگیر پول شام بودم. خلاصه منورا آوردند و من نمی دانم موقع انتخاب غذا چه فعل و انفعالاتی توی ذهنم انجام شد که گفتم: «من بیست هزار تومنی می خورم!»

دختری که پسر م عاشقش شده، خیلی اهل پز و افاده است!

پسر م دانشجوی دکتر است و با دختری که هم دانشگاهی اوست، آشنا شده و تصمیم به ازدواج با یکدیگر دارند. احساس می کنم که پسر من هنوز هیچی نشده، زیربلیت تصمیم گیری های آن دختر رفته و بیش از حد، به حرف های او گوش می دهد. دخترم خیلی اهل پز و افاده است و خودش را از ما برتر می داند در صورتی که این گونه نیست. مثلا پدران هر دو خانواده، کارمند هستند و از لحاظ مالی در یک سطح و از لحاظ فرهنگی هم شبیه هستیم. از آینده این ازدواج می ترسم. چه کنم؟

تینامیری | روان شناس بالینی از انستیتور و ان پزشکی



باعث می شود افراد پس از ازدواج با احتمال کمتری دچار اختلافات بنیادین شوند و خانواده های نیز نتوانند تعاملات مثبت و سازنده ای برقرار کنند.

❖ احساسات فرزندتان را درک کنید

برای این که بتوانید فرزند خود را به درستی راهنمایی کنید پیش از هر چیز لازم است ایشان احساس کنند که شما حامی و پشتیبان او هستید. بنابر این شما باید به گونه ای رفتار کنید که او متوجه شود احساسات او را درک

خاطره های بامزه خانومانه

اگر مخاطب همیشه ستون بانوان باشید، می دانید که هرازگاهی و در همین ستون از خاطره های بامزه خانم ها می نویسیم. در خور ذکر است که شما هم می توانید خاطره های بامزه و تجربه های شیرینی را که در زندگی برای تان پیش آمده در تلگرام به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ بفرستید تا در ستون بانوان به نام خودتان چاپ کنیم.

خاله ام پرسید: «مادر، حال تون چطوره؟» مادر بزرگم با لبخند ملیحی گفت: «خدارا شکر بهترم. ضربه مغزی شده بودم و الان هم توی کما هستم!». دوست خاله ام هم که انگار هول شده بود، گفت: «ای بابا، چیز مهمی نیست. زود از رقتم پشت در و همان طور که با صدای بلند غر می زدم، در را باز کردم که چشمم به خواستگار و خانواده اش افتاد که پشت در ایستاده بودند! حالا نکته جالب ماجرا این است که الان ۵ سال است که با همان آقا ازدواج کرده ام و خدارا شکر، زندگی خوبی هم داریم. ❖ با مادر بزرگم شوخی دارم، چند سال پیش سکنه مغزی کرده بود و تازه یک هفته ای می شد که از بیمارستان مرخص شده بود و نمی توانست در دست حرف بزند. دوست خاله ام زنگ زد که حال مادر بزرگم را بپرسد. ما هم تلفن را گذاشتیم روی اسپیکر. دوست



زندگی سلام
دو شنبه
۱۸ فروردین ۱۳۹۹
شماره ۱۵۶۷

خانواده و مشاوره