

کمک‌های روانی به بیماران کرونایی

در هفته گذشته هر ۳ ثانیه یک نفر به کووید ۱۹ مبتلا شد که هر کدامشان احساسات متفاوت و حتی متناقضی را تجربه کرده‌اند؛ اعضای خانواده، دوست‌و... این افراد چطور باید از لحاظ روانی به آن‌ها کمک کنند؟

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



محوری

این روزها اغلب ما تجربه مشترکی داریم: یا عضوی از خانواده یا فردی از اقوام نزدیک ما درگیر بیماری کروناست. طبق جدیدترین آمارها به‌طور میانگین از تاریخ ۲۲ تا ۲۸ مرداد هر روز ۲۸ هزار و ۱۶۳ نفر در کشور به کروناویروس مبتلا شدند، به‌زبانی دیگر در این هفته، هر ثانیه ۳ نفر به تعداد مبتلایان کروناویروس در کشور اضافه شد (منبع آمار: خبرآنلاین). روبه‌رو شدن با افرادی که در حال سپری کردن روزهای دشوار بیماری هستند یا در قرنطینه روزها را می‌شمارند، کار آسانی نیست چرا که هر کدام از این افراد تجربه منحصر به فرد خود را دارند و احساسات و شرایط متفاوتی را تجربه می‌کنند؛ برخی عصبانی، برخی ترسیده و نگران، برخی بی‌حوصله و برخی خسته و کلافه. اما ما به عنوان عضو خانواده، دوست و اقوام و خویش چطور می‌توانیم به این افراد کمک کنیم تا روزهای بیماری را راحت‌تر پشت سر بگذارند و از نظر روانی حس و حال بهتری داشته باشند؟

همه مسیر یکسانی را نمی‌روند

برخی افراد ممکن است بعد از ابتلا به بیماری بسیار بترسند، برخی ممکن است احساس عصبانیت به سر اغشان بیایند، برخی ممکن است در طول دور آن قرنطینه بیش از هر چیز از بیکاری و حوصله‌شان سر برد و کلافه شوند. در این بین هیچ معیاری وجود ندارد که بگوییم این احساس در دست و احساسی دیگر ناهنجار است. توجه به این نکته می‌تواند مانع از قضاوت و البته منع از تحمیل باید ها و نباید‌های اضافه به بیمار آن شود.

باید ها و نباید ها را برای خود مان نگه داریم!

زمانی که بیان توصیه‌های مراقبتی (چه در زمینه دارو، چه خور و خوراک و چه مسائل روانی) با «باید» و «نباید» همراه می‌شود، احتمال این که با مخالفت روبه‌رو شو، بیشتر

داده تصویری



دیروز رو استراحت کردی، این کار کمک می‌کنه تا بدنت بهتر با بیماری مبارزه کنه» یا «چه فکر خوبی کردی که این بازی رو روی گوشی ات نصب کردی و باهاش مشغولی» این تشویق‌ها و تایید کردن تصمیم‌های در دست فرد می‌تواند احساس مثبتی در او ایجاد کند و مانع از شدت گرفتن احساسات منفی به خود او انتخاب هایش شود.

تزیین اجباری مثبت‌اندیشی ممنوع

وقتی فرد بیمار در باره نگرانی‌هایش با شما صحبت می‌کند، سعی نکنید به اجبار او را به سمت مثبت فکر کردن هول دهید. به عنوان مثال جملاتی مانند «باز خدارو شکر پدرت که دیابت داره، کرونا نگرفته» یا «حالا باز خوبه محل کارت مرخصی کرونا رو به رسمیت می‌شناسه» یا «به نظر من جا داره عوض نگرانی خوشحال باشی که ریه‌ات خیلی درگیر نشده» نه تنها کمک‌کننده نیست که می‌تواند باعث شود تا فرد تمایل کمتری به حرف زدن در باره احساساتش داشته باشد و به این ترتیب فشار بیشتری را حس کند.

به ترس و نگرانی فرد بی‌محلی نکنید

اگر کسی ترس‌هایی حول بیماری خودش دارد، از گفتن جملاتی مانند «نه، بی‌خود به دلت راه نده» یا «مطمئنم همه چیز درست می‌شه» خودداری کنید. جملاتی با قطعیت بالا، نه تنها آرامش بخش نیستند



اتاق مشاوره

که حتی می‌توانند فرد را درگیر احساسات ناخوشایند جدیدی هم بکنند. در عوض این جملات به نگرانی‌های فرد گوش دهید. با او همدلی کنید؛ «درست می‌گی، درگیر شرایط سختی هستی» و از او پرسید چه کمکی از دست شما بر می‌آید: «کاری هست برات در این روزها انجام بدم؟» و در نهایت او را تشویق کنید تا نگرانی‌هایش را با متخصص (بسته به شرایط؛ گاهی پزشک و گاهی روان‌شناس) در میان بگذارد: «نوبت بعدی دکترت فکر کنم بهتر باشه بهش این موارد رو بگی» یا «این روزها که این قدر تحت فشار شدیدی هستی، شاید بهتر باشه با روان‌شناس صحبت کنی».

نیاز به سرگرمی را دست‌کم نگیرید

همه ما در زندگی نیاز به تفریح و سرگرمی داریم. افرادی که بیمار می‌شوند هم این نیاز را دارند، در عین حال که انجام فعالیت‌های لذت‌بخش می‌تواند استرس آن‌ها را کاهش دهد و حتی به فرایند بهبود آن‌ها سرعت ببخشد. برای این منظور می‌توانید به فرد بیمار فیلم‌های خوب برای تماشا، بازی‌های جذابی که بتوان روی گوشی نصب کرد یا آلبوم موسیقی خوبی معرفی کنید. خرید و ارسال خوراکی مورد علاقه فرد یا خرید و ارسال کتابی خواندنی هم از جمله راه‌هایی است که حال فرد بیمار را بهتر و به او کمک می‌کند تا روزهای بیماری و قرنطینه را با فشار کمتری پشت سر بگذارد.

قرار و مدار

روز تغییر عکس پروفایل

امروز عکس پروفایل‌تون در شبکه‌های اجتماعی (و عوض کنید، اگر دوست داشتین که عکس فودتون باشه، یک عکس جدید از فودتون بگیرید و گزینه جست و جو کنید و تو هر زمینه‌ای که دوست دارین، یک عکس جدید پیدا کنید و بذارین روی پروفایل‌تون...



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۳۳۹۴۵۶۷

* ساختمان‌هایی که تصاویرش را در صفحه اول زندگی سلام چاپ کردند، کجاشون هیولای زشت هستن؟ یک ابهت جالبی دارن و من خوشم اومد از شون. به خصوص برج تدلیک در انگلیس که گفتن زشت‌ترین ساختمان جهان تا سال ۱۹۷۲ بوده!

* از خبر فوت خانم فرحنا عاقل، خیلی ناراحت شدم. حق این انسان‌های شریف، خیلی بیشتر از این هاست. خدار حمتش کنه.

* درباره مطلب «دانشمندان المپیک باز»، مردم دنیا بر خلاف ما، یاد گرفتن که هم ورزش کنن و هم درس بخونن یا هم کار کنن و هم تفریح داشته باشن. مادر ایران بیشتر به یک جنبه توجه می‌کنیم و این مانع پیشرفت مون می‌شه. * کرونا، گرونی‌ها و... کم نیست، حالا بهش افزایش آمار طلاق هم اضافه شده. آیا مسئولان نگران آینده جامعه هستن؟ اصلا کسی حواسش هست یا همه به فکر حیب خودشون هستن؟

* زندگی در این ساختمان‌هایی که با معماری وحشی ساخته شدن، ترسناک به نظر می‌رسه، به خصوص اگر زلزله بیاد و بخوابد در ۱۰ ثانیه از خونه خارج بشین! * درباره مطلب «ریشه‌های یک طلاق» به ازای هر ۲ از دواج» در صفحه خانواده می‌خواستم بگم مهم‌ترین عامل افزایش طلاق، مسئله اقتصادی است. واقعیت اینه که دیگه کسی توان پرداخت هزینه زندگی مثالی رو نداره، حتی وقتی زن و مرد هر دو شاغل هستن باز به سختی امروز زندگی می‌گذره.

عذرخواهی کنید

مرحله بعد عذرخواهی بابت رفتارها و حرف‌هایی است که خودتان را در آن‌ها مقصر می‌دانید. در نظر هر دو نفر تان این رفتار آگاهانه، بسیار دلنشین و آرام‌بخش است و میزان زیادی از کدورت بین شما را از بین خواهد برد. همچنین به جای نیش قبر گذشته به بررسی مشکلات فعلی و راه‌حل‌های مفید و موثر بپردازید و بر راه‌حلی که هر دو درباره آن توافق دارید، متمرکز شوید. همچنین متعهد شوید یک سری مسائل را عملی کنید. مهم‌ترین تعهداتی که هر دو نفر تان باید بدهید عبارت است از: قهر ممنوع، ترک منزل ممنوع، تکرار خاطرات تلخ گذشته ممنوع و....

جذب شوهر تان، راهکار دارد

برای جذب همسر تان که در پیام‌تان به آن اشاره کردید، موثرترین راه، تقویت مهارت‌های زندگی مشترک در ابعاد مختلف عاطفی، کلامی، جنسی، اخلاقی و... است. شناخت دقیق‌تر ویژگی‌های شوهر تان اعم از عوامل برانگیزاننده شادی، محبت و صداقت در وی و این که چه مواردی موجب به هم‌ریختگی و آشفتنگی‌اش می‌شود، در وایسته کردنش به خودتان و زندگی مشترک تان تاثیر شگرفی دارد. فراموش نکنید اقتدار و حفظ حرمت برای مردان اهمیت زیادی دارد و شما باید آن را از طریق کلام و رفتار در وی زنده کنید.

بعد از قهر، برایم سخت است به خانه ام برگردم

چند وقت پیش به خاطر یک سری مسائل، با شوهرم قهر کردم و به خانه مادرم رفتم. الان شرایط بهتر شده و تصمیم گرفته‌ام به خانه‌ام برگردم اما خیلی برایم سخت است. نمی‌دانم چطور باید او را دوباره به طرف خودم جذب کنم. او هم بعد از قهر و جروب‌های که داشتیم، من را تحویل نمی‌گیرد. چه کنم؟



زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

کمتر کنید تا راحت‌تر و سریع‌تر کدورت میان شما از بین برود. شما باید یکدیگر را ببخشید تا بتوانید به همدیگر اعتماد کنید و به امید آینده‌ای روشن، زندگی مشترک را از سر بگیرید.

از نقش خودتان در مشکل غافل نشوید

سعی کنید سهم خود را در ایجاد مشکلات بپذیرید. معمولاً انتظار می‌رود زوج‌ها پس از گذشت یک دوره بحرانی، به‌واکاوی نقش خود در مشکلات بپردازند و اولین قدم برای پذیرفتن اشتباهات این است که فرد بگوید: «قبول دارم که من هم کوتاهی کردم یا تند رفتم یا اگر این طور رفتار نمی‌کردم، شاید این اتفاق نمی‌افتاد یا...». همچنین توصیه می‌شود از یک واسطه که مورد تأیید هر دو نفر شماست، کمک بگیرید. این گونه افراد معمولاً توانایی ساده‌ترسپیل کردن شرایط موجود و امکان انتقال نظرات را به دو طرف با رعایت احترام و حفظ حرمت دارند.

از چاشنی لبخند کمک بگیرید

سعی کنید در اولین برخورد با چاشنی شوخی، لبخند یا رفتارهای شیرین و جذاب همچون اوایل ازدواج، سنگینی فضای موجود بین خودتان را

کف چوبی، حداقل دو برابر جای استفاده کنید. ماسک صورت! شما می‌توانید از جای باقی‌مانده تان به عنوان ماسک صورت استفاده کنید. برای این کار پس از شست‌وشوی صورت، برای طراوت پوست، چای سرد شده را روی پوست بزنید. تمیز کردن پنجره‌ها! چای سیاه به درخشش پنجره‌ها کمک می‌کند. اجازه دهید چای در دمای اتاق خنک شود سپس پارچه تمیزی را در آن خیس کنید و آب آن را بگیرید و پنجره‌ها را تمیز کنید. کیسه خوشبو کننده حمام! برای خوشبو کردن حمام، کیسه‌های چای را با برگ‌های چای سبز پر کنید. یک کیسه چای خشک کافی نخواهد بود و حداقل به ۱۵ گرم چای نیاز خواهید داشت. تازه‌سازی فرش‌ها! می‌توانید از برگ‌های یک کیسه

موجود در چای سبز برای آب‌رسانی به پوست خشک موثر است.

از بین بردن چربی! اگر یک ظرف غذای به شدت چرب دارید یک کیسه چای را درون ظرف قرار دهید و آن را با آب گرم پر کنید و اجازه دهید یک شب خیس بخورد تا تا نین موجود در چای به‌شل شدن چربی‌ها در طول شب کمک کند.

درمان جوش و گزش حشرات! کیسه‌های چای می‌توانند تسکین‌دهنده جوش‌های کوچک و گزش حشرات باشند. یک چای کیسه‌ای استفاده و خنک شده را به ناحیه آسیب دیده بمالید تا به کاهش التهاب و از بین بردن خارش کمک کند.

برای نوشتن این مطلب از سایت «همشهری آنلاین» کمک گرفته‌شده است

باتوان

کاربردهای کمتر شنیده شده چای مانده و کهنه دم

مازال مرادی | روزنامه‌نگار

یکی از دغدغه‌های خانم‌ها این است که آیا از چای دم‌کرده و مانده می‌توان دوباره استفاده کرد یا دیگر فایده‌ای ندارد و باید آن را دور ریخت. نوشیدن چای در این روزها که بیشتر اوقات در خانه هستیم، خستگی را از تن انسان بیرون می‌کند اما بعدش می‌توان چای دم‌کرده را بیرون نریخت. در این مطلب شما را با کاربردهای کمتر شنیده شده چای مانده آشنا می‌کنیم.

تمیز کردن سطوح چوبی! برای تمیز کردن سطوح چوبی از چای سیاه دم‌شده استفاده کنید. برای سطوح کویک از پارچه آغشته به چای دم‌کرده استفاده کنید و قبل از استفاده آن را فشار دهید. برای تمیز کردن

آب دادن به گیاهان خانگی! می‌توانید برخی گیاهان را با چای مانده و سرد شده آبیاری کنید. چای حاوی آنتی‌اکسیدان و مواد غذایی است و برای آبیاری گیاهانی مانند گل‌سوسن بسیار مناسب است.