

اضطراب روزهای کرونایی؛ انکار و افراط ممنوع



به اعتقاد یک روانشناس، بهترین واکنش در برابر اضطراب روزهای کرونایی، دوری از هرگونه انکار و افراط و ارائه پاسخ متعادل به اضطراب است که می تواند ناشی از صلح با این اضطراب و پذیرش آن باشد و به تبدیل تهدیدها به فرصت بینجامد.

به گزارش اعتدال پرس (اعتدال آذربایجان) نرگس پورطالب در گفتگو با خبرنگار شهریار عنوان کرد: با توجه به اینکه ویروس کرونا در ماه ها و شاید سال های آینده همان ناخوانده زندگی ما باشد، باید زندگی و تعامل با این ویروس را یاد بگیریم و با تغییر سبک زندگی به بقا خود کمک کنیم. او با اشاره به نظریه یادگیری برای بقا افزود: همانطور که تجربه زیستی انسان ها نشان می دهد، پیش از این نیز بیماری های مختلفی حیات انسان ها را تهدید کرده است اما افرادی از نظر جسمی و روحی از این تهدیدها سربلند بیرون آمده اند که توانسته اند خود را با شرایط سازگار کنند و سازگاری امری اکتسابی است که باید آموخته شود.

این روانشناس تصریح کرد: از زمان شیوع کروناویروس و همه گیری آن، افراد در زندگی خود اضطراب را تجربه می کنند که به عقیده ما این اضطراب یک پاسخ طبیعی به شرایط جدید و در واقع یک هشدار است.

او با بیان اینکه اغلب افراد در مواجهه با اضطراب به دو شیوه نامناسب واکنش نشان می دهند، گفت: دسته اول نسبت به انکار اضطراب

اقدام کرده و از آن فرار می کنند که این باعث می شود در موضوع کرونا، خطر بیماری را نادیده بگیرند و برای خودشان و دیگران مشکلاتی به وجود بیاورند.

پورطالب درباره گروه دوم هم گفت: این گروه واکنش افراطی به اضطراب نشان می دهند که همین نیز زمینه آسیب هایی را فراهم می آورد. نمونه این، استفاده بیش از حد از مواد بهداشتی یا خرید احتکارگونه این مواد جهت حفظ ایمنی بدن است.

او اضافه کرد: این افراد سعی می کنند افکار خود را سرکوب کنند و با سرگرمی های بیش از حد به دنبال سرکوب اضطراب خود هستند که همین موضوع ممکن است افزایش میزان اضطراب را در پی داشته باشد.

این روانشناس پذیرش و پاسخ متعادل را بهترین راهکار برای کنترل اضطراب دانست و یادآور شد: برخی افراد نه انکار و نه بیش از حد افراط می کنند بلکه در واقع هر چیز ضروری را به مقدار نیاز و استاندارد آن انجام می دهند.

او تاکید کرد: باید با اضطراب صلح کنیم و آغوش خود را به روی آن باز کنیم. اضطراب به ما هشدار می دهد که از سلامت بدن خود مواظب باشیم و ما باید به جای جنگ با آن، به پیام آن توجه کنیم و در این وادی تهدیدها را به فرصت تبدیل کنیم.

پورطالب «ذهن آگاهی» را به عنوان پیشنهادی کارساز مطرح کرد و گفت: این تکنیک توصیه ما است که بر اساس آن سعی می کنیم با اتفاقی که در حال رخ دادن است هوشیارانه و با تمرکز کامل ارتباط برقرار کنیم و این به بهبود وضعیت روانشناختی ما کمک می کند.