



# وضعیت سلامت روان در شرایط فاصله گذاری اجتماعی

۱



♦ در جهت مبارزه با گسترش ویروس کشنده کرونا دولت ها از مردم خواسته اند تا برای حفظ جان خود از یکدیگر فاصله بگیرند.



♦ اما از نظر تکاملی انسان در زمان بحران، تمايل به جست و جو و دريافت حمایت از دوستان خانواده و جامعه دارد و مامشتق به جمع شدن در کنار یکدیگر هستیم.



♦ بدن افرادی که تنهايی را تجربه میکنند، احتمالاً سطح بالاتری از هورمون کورتیزول را ترşح می کند که این خود باعث پاسخ ضعیف ترسیستم ایمنی در برابر ویروس کرونا می شود.





## وضاییت سلاخت روان در شرایط فاصله گذاری اجتماعی



اما چگونه میتوانیم در این شرایط که فاصله گذاری اجتماعی بسیار مهم و حیاتی است سلامت روان خود را حفظ کنیم؟

به هر طریقی که می توانید با دوستان، آشنایان و افراد خانواده خود ارتباط بگیرید. بگذارید اطرافیان بدانند که چقدر به آنها اهمیت می دهید.



از تکنولوژی کمک بگیرید: در این زمان ارتباط ویدئویی بهتر از تلفنی، و ارتباط تلفنی بهتر از پیامکی است.



## وضعیت سلاخت روان در شرایط فاصله گذاری اجتماعی



◆ صحبت کردن در مورد احساساتتان می تواند مفید باشد. ممکن است شما احساس بهتری پیدا کنید یا نه! ولی قطعاً احساس تنها یک کمتری خواهد داشت.



◆ اگر شما شنونده نگرانی های دیگری در مکالمه هستید، در برابر این تکانه که صحبت های فرد را قطع کنید یا به او بگویید که نگران نباشد، مقاومت کنید.



◆ این فرآیند که در آن یک نفر در مورد احساسات و آسیب پذیری خود صحبت می کند و فرد شنونده با پذیرش و مراقبت پاسخ می دهد، در حقیقت پایه و اساس ایجاد ارتباط نزدیک و موثر است.



## وضمیت سلامت روان در شرایط فاصله گذاری اجتماعی



◆ تماس فیزیکی یکی از نیازهای اساسی انسان است. پس در برخورد با افرادی که از سلامتی و یا ناقل بودن آنها مطمئن نیستید، میتوانید از روش‌های کم خطر و خلاقانه برای ارتباط استفاده کنید.



◆ همچنین با در آغوش گرفتن کوتاه یا گرفتن دست افرادی که در سلامت هستند و به این امر رضایت دارند (البته با رعایت نکات ایمنی مثل شستن بلا فاصله دست‌ها) می‌توانید آرامش خاطر بیابید.



◆ بخشندۀ باشید؛ کمک کردن به افراد در هنگام نیاز، باعث بهبود سلامت روان در هر دو طرف یاری گیرنده و یاری رسان می‌شود. حتی در حد کمک به افراد ناتوان جسمی برای حمل خرید روزانه.



# وضعیت سلاخت روان‌ها در شرایط فاصله گذاری اجتماعی



◆ به یاد داشته باشید که شما با این منطق  
به دنیا نیامده اید که افراد تنها دو دسته  
هستند یا افرادی که به آنها اعتماد دارید و  
یا آنها بی که ندارید. الان زمان آن است که  
تعریف خود را از هویت افراد گسترش دهید.



◆ نفس عمیق بکشید؛ در این لحظه، با وجود  
تمام استرس و ناامیدی ها شما هنوز اینجا  
هستید و افرادی هم در این بحران در کنار  
شما هستند. تنفس های آگاهانه و آرام  
می توانند در بهبود حال شما موثر باشند.



◆ در نهایت باید بدانیم که انعطاف‌پذیری  
یک ویژگی انطباقی است و بشر ظرفیت  
زیادی برای همدلی و مراقبت در زمان  
بحران دارد. حفظ فاصله اجتماعی  
باعث تغییر این ویژگی نخواهد شد.

تهیه شده در دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانیزشکی تهران)

دکتر سعیده شیردل؛ روانپزشک

شیوا دانش؛ روانشناس سلامت

@tip.iums