

شرح اهمّ بیانات سرکار خانم الهه مظاهری - کارشناس ارشد محترم روانشناسی مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی مهديه - به مناسبت "هفته سلامت بانوان" در تاریخ ۱۴۰۰/۷/۲۷

موضوع سخنرانی: سلامت روان در دوران کرونا

متن سخنرانی:

سلامت روان یعنی فکر خوب، حال خوب، زندگی بهتر. بین سلامت جسم و سلامت روان، ارتباط تنگاتنگی وجود دارد به طوری که بیماری های روانی سبب بیماری های جسمانی نیز می شوند. وقتی صحبت از سلامت روان می شود، به این معنی نیست که فرد با فشارها مواجه نشود و بدون هیچ تنشی تمامی مراحل زندگی خود را به راحتی سپری کند، بلکه منظور این است که فرد بتواند عواطف، هیجانات و مشکلات خود را کنترل کند و در مواجهه با مشکل، طوری رفتار نماید که کمترین آسیب، به وی برسد. مثلاً در همین دوران کرونا شاهد بودیم که یک سری بیماری ها در افرادی که زمینه مساعدی داشتند، افزایش زیادی پیدا کرد. نمونه آن وسواسی است که در افراد با زمینه مستعد وسواسی، میزان آن در این دوران افزایش یافت و یا مثلاً اضطراب در افرادی که ریشه و زمینه آن را داشتند، زیاد شد. بنابر این وقتی صحبت از سلامت روان می شود، یعنی اینکه مثلاً به جای گفتن "ای کاش"، خودمان را مجهز کنیم. به جای اینکه بگوئیم: "ای کاش فلان اتفاق رخ نمی داد!"، بیاییم خودمان را مجهز کنیم تا با این مشکل، برخورد صحیح و منطقی و با کمترین آسیب را داشته باشیم. بنابر این برای عبور از شرایط سخت، چه فردی، چه خانوادگی، و چه اجتماعی نیاز به یک سری آمادگی هایی داریم تا بتوانیم سلامت روان خود را محافظت کنیم که اولین و مهمترین آن ها، "آمادگی هیجانی" است، مانند کنترل اضطراب، کنترل خشم و در مورد خصوص کرونا این آمادگی، به این معناست که یاد بگیریم برای مشکلات مان جایی در زندگی مان باز کنیم. به عبارت دیگر بگوئیم: "من توان مقابله با این مشکل را ندارم!" بلکه این باور را در خود ایجاد کنیم و بگوئیم: "این اتفاق سخت، رخ داده است و من می توانم و باید بتوانم به طریقی با آن کنار بیایم و راه حلی برای کنترل و مقابله با آن پیدا کنم و بتوانم حتی در این روزهای سخت، بخندم و به آراستگی وضع ظاهرم برسم و از انجام تفریح گرچه کم هم باشد، غافل نشوم." نباید احساس کنیم که حالا که شرایط سخت است، اگر غذای خوب بخوریم و یا با افراد دیگر ارتباط صمیمانه و نشاط آوری برقرار کنیم، دچار گناه کبیره شده ایم! بنابر این در آمادگی هیجانی، به خودمان تلقین می کنیم که "بله! شرایط سخت است ولی من باید در زندگی، پیشرفت کنم و مواظب خودم باشم و با وجود این شرایط سخت، باید از زندگی لذت ببرم." بدیهی است در این شرایط سخت، آن لذت بردن از زندگی، در حد کمال و اعلی نمی تواند باشد ولی صحبت در این است که بتوانیم در این کنترل هیجانی، از زندگی لذت ببریم و جلو برویم حتی اگر مقدار آن بسته به میزان مشکل، کم باشد. سختی در دنیا که تمام نمی شود ولی من برای برخورد با آن ها آماده تر می شوم زیرا وجود آن مشکل را پذیرفته ام و جایی برای آن باز کرده ام و شروع به مقابله با آن می کنم و بنابر این در مواجهه با آن، دچار شوک نمی شوم و جا نمی زنم و روحیه ام را نمی بازم و در فاز افسردگی قرار نمی گیرم و با خود و با دیگران مهربان تر می شوم و از هیجان منفی به هیجان مثبت قدم برمی دارم و آستانه تحمل را افزایش می دهم. نکته دیگر، به دست آوردن "آمادگی خانوادگی" در شرایط سخت است که در سایه "آمادگی هیجانی" حاصل می شود یعنی به اعضای خانواده ام این حق را می دهم که در این شرایط سخت مثلاً کرونایی، حال شان بد باشد. بنابر این انتظاراتم را از آنان کاهش می دهم. به عنوان مثال اگر یک شیفت سخت کاری را تجربه کرده باشم، وقتی به منزل می روم، انتظار این را نخواهم داشت که "باید خانواده در بست در خدمت من باشند و باید مرا درک نمایند! که اگر چنین نکنند برخورد خوبی با آنان نخواهم داشت!" بلکه برعکس، نه تنها حال بد آن ها را درک می کنم، حتی، رفتارهای عجیب و غریب آن ها را نیز تحمل می کنم. مثلاً اگر به خاطر کرونا احتیاط

کردند و به من نزدیک نشدند و سعی کردند که تمام دست و لباس های مرا ضد عفونی کنند تا وارد خانه شوم، ناراحت نمی شوم و به آنان حق می دهم و اینکه یک لحظه، خودم را جای آن ها بگذارم و ترس آنان از این موضوع را به رسمیت بشناسم و بپذیرم و با آنان همدلی کنم و آستانه تحملم را بالا ببرم حتی اگر بدانم که حق، کاملاً به جانب من است! بنابر این با فرض اینکه اگر تمام پروتکل های بهداشتی را رعایت کرده باشم و وارد خانه شوم و مواجه با این حساسیت های خانواده شدم، آن را بپذیرم و ناراحت نشوم. البته این بدان معنی نیست که با این مدارا کردن مان، رفتارهای وسواسی خانواده را دامن بزنیم! نباید اجازه داد خانواده وارد آن فضای وسواسی شود بلکه در حد معقول، حساسیت های آنان را پذیرفته تا آرام تر شوند. به عنوان مثال می دانم که دستانم را ضد عفونی کرده ام ولی برای آرام تر کردن خانواده و ایجاد حس اطمینان در آنان، اگر از من بخواهند که دستانم را بشویم و ضد عفونی کنم، این کار را انجام خواهم داد. این رفتارمان نوعی ایثار است و زمانی می توانیم آن را به معنای واقعی انجام دهیم که در درجه اول با خودمان مهربان باشیم و خودمان را دوست داشته باشیم که اگر چنین نباشد، آن تحمل مان دیگر ایثار نیست بلکه با غر زدن به اعضاء خانواده، همراه خواهد بود. به عبارت دیگر از روی اجبار، رفتار نامناسب خانواده را تحمل کرده ام ولی حالم از انجام آن، بد است و به شکل های مختلف مانند کنایه زدن، اخم کردن و ... ظهور و بروز پیدا می کند. بنابر این در موضوع ایثار به معنای واقعی کلمه، من ایثار می کنم تا حال دلم خوب باشد. کاهش تحریک پذیری خودم، سبب آرامش و کاهش تحریک پذیری خانواده در این شرایط سخت می شود. و نکته دیگر در بحث آمادگی خانواده، این است که هرچقدر کنترل گری خودمان را در تمام زمینه ها کاهش دهیم، شرایط، بهتر و آرام تر خواهد بود و در نتیجه سلامت روان در خانواده بهتر محقق می شود. بنابر این افراد وسواس، افرادی هستند که کنترل گری بیشتری نسبت به سایرین دارند. نکته دیگر در مدیریت بحران و سلامت روان، به دست آوردن "آمادگی اجتماعی" است و وقتی حاصل می شود که در درجه اول، "آمادگی هیجانی" پیدا کرده باشم و به دنبال آن، "آمادگی خانوادگی" پیدا کنم. در آمادگی اجتماعی باید خود را اعضاء یک تیم بدانیم که هر عضو تیم باید در راستای مصالح آن تیم نقشش را ایفا کند. بنابر این اگر آمادگی اجتماعی در ما شکل گیرد، در آن صورت دیگر فقط به فکر آسایش خود و یا خانواده مان نیستیم بلکه به آسایش و مصالح جامعه هم فکر می کنیم. دیگر به خود اجازه نمی دهیم مثلاً ماسک را در شرایط سخت کرونایی احتکار کنیم یا مثلاً اگر نمی توانیم کاری برای حل این مشکل اجتماعی انجام دهیم، لا اقل سبب تضعیف روحیه دیگران نشویم! انرژی منفی به دیگران منتقل نکنیم! همه اش از مرگ و میر ناشی از کرونا صحبت نکنیم! این قدر غر نزنیم و شکایت نکنیم! که در آن صورت سبب بی قراری جامعه خواهیم شد. بنابر این در مدیریت دوران سخت، هرچقدر صمیمیت و همدلی در جامعه افزایش یابد، عبور از آن دوران، راحت تر و کم عارضه تر خواهد بود. بُعد دیگری که باید در شرایط سخت در خودمان ایجاد کنیم، "آمادگی معنوی" است. به این معنی که به خودمان تلقین کنیم که اگر در این شرایط سخت قرار گرفته ام، حتماً دلیل و فلسفه ای دارد و قرار است چیزی از این دوران یاد بگیرم و نقشی در آن داشته باشم. هیچ چیز در این جهان، به صورت اتفاقی و بی دلیل رخ نمی دهد. بنابر این، این نوع نگاه، عامل رشدمان خواهد شد. با این نگاه، قدر مصاحبت با هم نوعان و عزیزان مان را بیشتر خواهیم دانست و این باور را خواهیم داشت که هر عملی که انجام دهیم، حتماً عکس العملی به سوی ما خواهد داشت. جهت ایجاد این آمادگی معنوی، جند کار را باید انجام دهیم که عبارتند از: ۱- شکرگزاری: خدا را به خاطر تمام داشته هایمان شکر کنیم که در نتیجه آرام تر خواهیم شد ۲- یادگیری انجام تمرینات تمرکز، تفکر و اختصاص زمان هایی برای خلوت کردن با خود و خدای خود ۳- مکاتبه با خدا و درد دل کردن و راز و نیاز با خداوند به صورت مکتوب که خدایا! اگر چه شرایط، سخت است ولی می دانم که تو مرا و هم نوعانم را تنها نخواهی گذاشت.

حال به بیان "پنج اصل عبور از شرایط سخت در زندگی" می پردازیم که سبب آرامش بیشتر ما در عبور از شرایط سخت خواهد شد: ۱- بدانیم که هیچ چیز در زندگی، ثابت نیست. به عبارت دیگر "این نیز بگذرد." به این باور برسیم که این سختی های مثلاً ناشی از کرونا، بالاخره تمام خواهد شد. ۲- رنج و سختی، بخش جدایی ناپذیر زندگی بشر است. "خداوند در آیه ۴ سوره مبارکه بلد می

فرمایند "لقد خلقنا الانسان في كبد: به تحقیق ما انسان را در رنج و سختی آفریدیم." پذیرش این اصل، باعث خواهد شد که هیچ گاه منتظر تمام شدن مشکلات زندگی نخواهیم ماند بلکه رنج و سختی را جزء لاینفک و جدایی ناپذیر زندگی بشر خواهیم دانست که هیچ گاه از زندگی ما جدا نخواهد شد. بنابر این، همیشه با این نگاه، با یک آرامش و اطمینان خاطری به جنگ با مشکلات می رویم. دیگر به خودمان نمی گوئیم: "چه زمان این مشکل تمام می شود که راحت شویم؟" که اگر این نگاه غلط وجود داشته باشد، آماده برخورد و رویارویی با مشکلات بعدی زندگی که گریزی از آن ها نیست، نخواهیم بود و در برخورد با آن مشکلات، آمادگی لازم روحی و روانی را در خود ایجاد نکرده ایم و طبیعتاً در مواجهه با آن ها شکست خواهیم خورد و حال مان بد خواهد شد. بنابر این یاد بگیریم که بشر در هر مرحله ای از زندگی که باشد، از دوران جنینی گرفته تا به دنیا آمدن، کودکی، جوانی، میانسالی، بزرگسالی و... در سختی و حتی در خوشی، حتماً با رنجی همراه خواهد بود. ۳- "زندگی و امور مربوط به آن، همواره با برنامه ریزی ما پیش نمی رود." مثلاً با کلتی برنامه ریزی، پول جمع می کنیم که (در موعده خاصی) خانه ای بخریم ولی ناگهان قیمت مسکن افزایش پیدا می کند و توان خریدمان را از دست می دهیم. طلا می خریم که گران شود و بفروشیم و سود کنیم، ولی ناگهان بر خلاف برآورد و پیش بینی مان، ناگهان طلا ارزان می شود و متضرر می شویم. بنابر این پذیرش این اصل در زندگی که در تمام دنیا هم وجود دارد، باعث می شود که وجود آن را به رسمیت بشناسیم و دچار تنش و اضطراب در مواجهه با آن موارد نشویم. ۴- "اطرافیان ما گاهی ممکن است با ما نامهربان و غیر منصفانه رفتار کنند." با این نگاه به این باور می رسیم و این آمادگی را در خودمان ایجاد می کنیم که (در میان مردم)، هیچ چیز از هیچ کس بعید نیست. پس تحمل دیدن و شنیدن رفتارها و سخنانی از نزدیک ترین افراد خانواده را که اصلاً انتظار دیدن یا شنیدنش را نداشتیم و اصلاً عادلانه و منصفانه نیست، خواهیم داشت و این نگاه، ما را آرام تر خواهد نمود و به خودمان خواهیم گفت که: "این نیز بگذرد." ۵- "دنیا همیشه منصفانه و عادلانه به نظر نمی رسد." دانش آموزی بعد از تلاش های فراوان، در کنکور شرکت می کند و با وجود شایستگی های خود، بنا به دلایلی نظیر عدم تمرکز، بیماری و ... حائز رتبه ای در کنکور می شود که واقعاً حقیقتش بیشتر از آن بوده و لیاقت بیشتر از آن را داشته است! وقتی این نگاه را داشته باشد که جهان ظاهراً منصفانه و عادلانه به نظر نمی رسد، واقعیت موجود و شکستی که خورده است را راحت تر می پذیرد که "بله! بالاخره پیش می آید! ولی می دانم که این نیز بگذرد." بنابر این آرام تر شده و راحت تر از این بحران خارج می گردد.

خلاصه کلام اینکه ما باید مهارت های ده گانه زندگی را که ذیل آن به ان اشاره می کنیم، یاد بگیریم تا بتوانیم سالم زندگی کنیم و با شرایط سخت کنار بیائیم و راحت تر و کم عارضه تر، از آن ها عبور نمائیم. این مهارت های ده گانه عبارتند از: ۱- خودآگاهی ۲- مدیریت هیجان ۳- تفکر انتقادی ۴- ارتباط مؤثر ۵- تفکر خلاق ۶- مدیریت استرس ۷- تصمیم گیری ۸- روابط بین فردی ۹- هم دلی ۱۰- حل مسأله.