

حکمت

نهج البلاغه
امام علی (ع)

سپاس خداوندی را که سخنوران از ستودن او عاجزند، و حسابگران از شمارش نعمت‌های او ناتوان، و تلاشگران از ادای حق او درمانده‌اند. خدایی که افکار ژرف‌اندیش، ذات او را درک نمی‌کند و دست غواصان دریای علوم به او نخواهد رسید.

چگونه مهارت تاب‌آوری در مقابل مشکلات را یاد بگیریم؟

باز می‌شه این در

تاب‌آوری به معنای توانایی تطابق با شرایط سخت زندگی و شکست‌هاست. زمانی که شما تاب‌آوری بالایی دارید، می‌توانید قدرت‌های درونی خود را تحت کنترل درآورید. این توانایی از بازگشت به عقب و پسرفت شما در مواجهه با سختی‌ها و مشکلاتی مانند از دست دادن شغل، بیماری و فاجعه جلوگیری می‌کند. اما اگر توان تاب‌آوری محدود باشد ممکن است در شرایط سخت درجا بزنید، احساس قربانی شدن پیدا کنید، ناامید و افسرده شده یا به مکانیسم‌های دفاعی ناکارآمدی روی بیاورید. توانایی تاب‌آوری باعث حل شدن مشکلات نمی‌شود اما می‌تواند به افزایش توانایی مابرای پیدا کردن خوشی‌های زندگی، امید برای عبور از مشکلات و مدیریت بهتر استرس منجر شود. قرنطینه در کنار مشکلات جسمانی مثل اضافه وزن و تغییر الگوی خواب، آثار روانشناختی‌ای همچون ترس از ابتلا به کرونا، خستگی و ناامیدی، اضطراب، افسردگی و حملات هول (پانیک) را هم دارد. تاب‌آوری قدرت این را دارد که این مشکلات را به حداقل برساند. مهارت‌های زیر برای بالا بردن تاب‌آوری و به سلامت گذراندن این روزهاست.

عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی



عکس تأییدی است

امیدوار باقی بمانید: شما نمی‌توانید گذشته را تغییر دهید یا انتظار معجزه برای تغییر شرایط امروز داشته باشید، اما می‌توانید همچنان به آینده امیدوار باشید. پذیرش و انتظار تغییر می‌تواند تطابق با شرایط را آسان‌تر و دیدگاهی همراه با اضطراب کمتر ایجاد کند.

واقع‌بین باشید: با منطق و به دور از هیجانات میزان خطر واقعی را در نظر بگیرید تا آرام شوید. زیرا درک مردم از خطر در شرایطی نظیر بیماری واگیردار اغلب نادرست است. پوشش رسانه‌ای ممکن است این برداشت را ایجاد کند که مردم در خطر خیلی فوری هستند. پس در حالی که مواجهه با رسانه‌ها را محدود می‌سازید، در خصوص آنچه اتفاق می‌افتد به روز بمانید و منابع اطلاعاتی قابل اطمینان در خصوص رویداد کرونا را پیگیری کنید.

وضعیت کارتان را مشخص کنید:

با کارفرمای خود همکاری کنید تا استرس‌های ناشی از بحران مالی را کاهش دهید. اگر در این زمان نمی‌توانید کار کنید، ممکن است استرس‌های مربوط به شرایط شغلی و وضعیت اقتصادی را تجربه کنید. به کارفرمای خود علت فاصله گرفتن از کار را به صورت شفاف توضیح دهید و راه‌های جایگزینی مثل دورکاری را پیشنهاد بدهید.

حامی خودتان باشید: صحبت در خصوص

نیازهایتان مهم است به ویژه اگر در قرنطینه هستید و در بیمارستان یا مکانی که نیازهای احتمالی آینده شما را بر آورده می‌کند، حضور ندارید. اطمینان حاصل کنید آنچه نیاز دارید و به شما احساس امنیت می‌دهد را در اختیار دارید. واقعیت هرچقدر سهمگین باشد باز شایعات چندبرابر از آن ترسناک‌تر است. بنابراین ارتباط شفاف با کسانی که در حوزه پزشکی و سلامت کار می‌کنند، می‌تواند به کاهش استرس شما کمک کند.

آرام باشید: مراقب احساسات و نیازهای خود باشید. در فعالیت‌هایی که برایتان لذتبخش است شرکت کنید. فعالیت‌های ورزشی در منزل را در برنامه خود بگنجانید. به اندازه بخواهید و از رژیم غذایی سالم پیروی کنید. از روش‌های مدیریت استرس مثل تکنیک‌های آرام‌سازی و مدیتیشن، تصویرسازی هدایت‌شده، تنفس عمیق و عبادت بهره ببرید. از بین فعالیت‌های پر استرس سریع عبور کنید و پس از انجام یک کار سخت، کاری که از نظرتان هیجان‌انگیز است، انجام دهید. درباره تجربیات و احساسات‌تان با کسی که می‌تواند به شما کمک کند، صحبت کنید. امید و مثبت‌اندیشی‌تان را حفظ کنید و یک دفترچه یادداشت برای نوشتن اموری که از بابت خوب پیش رفتن‌شان سپاسگزارید، در نظر بگیرید.

از تجارب خود بیاموزید: در مورد این که چگونه در گذشته بر مشکلات و سختی‌ها غلبه کرده‌اید فکر کنید. مهارت‌هایی را که برای کمک به شرایط مشابه استفاده کردید در نظر داشته باشید. حتی می‌توانید تجارب قبلی خود را برای شناسایی الگوهای رفتاری کارآمد و ناکارآمد قبلی‌تان یادداشت کرده و از آنها به عنوان راهنما برای رفتارهای آینده و مواجهه با این شرایط سخت کرونایی استفاده کنید.

با دیگران ارتباط مجازی داشته باشید: ساختن روابط قوی و ارتباطات مثبت با افراد مورد علاقه‌تان می‌تواند هم در مواقع شادی و هم در زمان‌های غم احساس حمایت و پذیرش در شما ایجاد کند. همین‌طور می‌توانید با پیوستن داوطلبانه به گروه‌های مذهبی یا معنوی این روابط را پایه‌گذاری کنید. این روزها که فعالیت‌های اجتماعی به صفر نزدیک شده سعی کنید از طریق فضای مجازی روابط‌تان را تقویت کنید. ارتباط با افرادی که به آنها اطمینان دارید یکی از بهترین شیوه‌هایی است که می‌توانید اضطراب، افسردگی و تنهایی را در این مدت کاهش دهد.

هر روز خود را معنا دار کنید: هر روز کاری را انجام دهید که در شما احساس هدفمند بودن و رضایت ایجاد می‌کند. برای خود اهدافی تعیین کنید که به آینده شما معنا می‌بخشد. مشکلات خودتان و شرایط فعلی کشور و جهان را نادیده نگیرید، ولی سعی کنید بیشتر به مسائلی بپردازید که با کمک و نیروی شما حل خواهند شد. برنامه‌ریزی کنید تا بتوانید در این مدت بخشی از این مسائل را حل کنید.

از متخصصان کمک بگیرید: اگر در خانه قرنطینه‌اید و نگران نشانه‌های بیماری خود و اطرافیان‌تان هستید با پزشک و سایر ارائه‌دهندگان مراقب سلامت تماس بگیرید. در شرایط بحرانی که دسترسی حضوری به پزشکان امکان‌پذیر نیست با خطوط در نظر گرفته شده به منظور پشتیبانی تماس بگیرید. اگر شما یا کسی که با او در رابطه هستید علائم مفرط استرس مانند خواب آشفته، مشکلات غذا خوردن مثل پر خوری یا کم خوری، ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزمره، یا استفاده از مواد مخدر و الکل برای مقابله را تجربه کردید، برای مشاوره می‌توانید با شماره ۱۹۰ یا ۴۰۳۰ تماس بگیرید. همچنین اگر احساس غم، افسردگی، اضطراب می‌کنید یا احساس می‌کنید ممکن است به خودتان صدمه بزنید با شماره ۴۰۳۰ یا ۱۴۸۰ تماس بگیرید.