

# کوید- 19 : چطور از پس این دوران قرنطینه و انزوا در منزل بر بیاییم!

## کمک های روانشناسی برای دوران سخت و دشوار

انجمن حرفه ای روانشناسان اتریش این اطلاعات مبتنی بر علم را برای شما فراهم کرده تا شما بتوانید به خودتان در غلبه بر شرایط دشوار فعلی کمک کنید. البته باید در نظر داشت که اصولاً افراد با هم متفاوت هستند و هرکدام از ما باید توصیه ای را در نظر بگیریم که برای ما مناسب است.

ماندن در خانه و قرنطینه شرایط استثنایی هستند که اکثر مردم هرگز تجربه نکرده اند. این می تواند از نظر روانی همگان را تحت تاثیر قرار داده و برای افراد بیمار بسیار استرس زا باشد. اقدامات رفتاری و راهبردهای ذهنی علمی واضح و اثبات شده ای وجود دارد که غلبه بر این وضعیت استثنایی را ممکن می سازد.

### توصیه های کلی عملی

#### به نقاط قوت خود فکر کنید!

توانمندیهایتان در تحمل شرایط بحرانی به شما کمک می کنند. تجارب مثبت شما در زندگی، تمامی مشکلاتی که قبلاً بر آنها غلبه کرده اید، نقاط قوت و استعداد های شما، همه توانمندیها و گرایشهای موجود شما، منابع درونی شما هستند. منابع شما سرچشمه قدرت هستند. آنها را فعال کرده و مورد استفاده قرار دهید.



#### یک ساختار روزانه داشته باشید!

ساختار روزانه با یک عادت قابل مقایسه است: بنابراین در رختخواب خود بمانید بلکه برخلاف هرج و مرج، ساختار دادن به احساس امنیت و قوی بودن ما در موقعیت های استرس زا کمک میکند. طبق معمول بلند شوید، لباس معمول بپوشید، به زمان غذا خوردن، خواب، کار یا درس خود پایبند باشید.



#### تحرك داشته باشید!

از نظر علمی ثابت شده که تحرك اثر معجزه آسای مثبتی بر ذهن و روان ما دارد. ورزش در یک فضای کوچک هم امکان پذیر است. ویدیوهای اینترنتی پیشنهادات و برنامه های آموزشی ارائه می دهند. هر درد عضلانی ناشی از ورزش یک موفقیت است.



#### ساختار روزانه خود را با وضعیت فعلی تنظیم کنید!

روز خود را تا آنجا که ممکن است دقیق تنظیم کنید. برنامه ریزی عملی مانع از دست رفتن کنترل و ناتوانی می شود! با عمل برنامه ریزی شده، این احساس را داریم که با درماندگی در معرض یک موقعیت قرار نگیریم، بلکه بیشتر به صورت فعال آنها را شکل دهیم.



#### ارتباطات اجتماعی خود را از طریق تماسهای تلفنی

تصویری حفظ کنید! ارتباط با خانواده و گروه دوستان به شما توان می دهد. برای اینکار از تلفن و تماسهای تلفنی تصویری استفاده کنید! "چه چیزی امروز تو را خوشحال کرده است؟"



#### از رسانه ها آگاهانه و به صورت هدفمند استفاده کنید!

حقایق در مقابل سیل احساسات به ما کمک می کنند، اطلاعات معتبر و روشن جهت گیری و امنیت را فراهم می کنند اما از کاربرد بی وقفه آنها خودداری کنید.



Helpline 01/504 8000, [helpline@boep.or.at](mailto:helpline@boep.or.at)

انجمن حرفه ای روانشناسان اتریش



## اقداماتی برای مقابله با ترس و نگرانی های بزرگ

در شرایط استثنایی زندگیمان، ممکن است با فشارهای جدید و احساسات غیرمعمول روبرو شویم. برای اینکه به این شرایط و چالش های جدید عادت کنیم، به زمان نیاز داریم.

- استفاده از رسانه ها را محدود کنید!  
اطلاعات رسانه ای خود در مورد ویروس کرونا را آگاهانه محدود کنید. روبرو شدن مداوم با تصاویر و عکس هایی که حتی از طریق رسانه های معتبرمنتشر می شوند، نه تنها غیر سودمند، بلکه حتی آزار دهنده هستند.
- از سازندگان وحشت دوری کنید!  
محدودیت ها را عملی کنید و از خواندن ایمیل ها، ویدیوها، اخبار واتساپ و رسانه های اجتماعی گسترده در گردش مربوط به کرونا، خودداری کنید.
- روی مثبت ها تمرکز کنید!  
تمرکز روی موضوعات مثبت باعث آرامش و ثبات می شود. با مراقبان خود صحبت کنید و به محتوای گفتگوهای مثبت توجه کنید.
- احساسات خود را درک کنید!  
همه ما در این وضعیت غیرعادی احساسات متفاوتی داریم، به عنوان مثال سردرگمی، نگرانی یا استرس. این احساسات کاملاً قابل درک است، اما تشدید اینها باعث غرق شدن ما در این احساسات خواهد شد.  
برای درک و بیان احساسات خود وقت بگذارید. بعضی از افراد دوست دارند احساسات خود را یادداشت کنند و یا خلاقیت هایی مثل نقاشی، موسیقی یا مدیتیشن انجام می دهند. در مورد احساسات خود صحبت کنید.  
اگر احساس میکنید که نیاز صحبت با کسی را دارید، این احساس خود را بیان کنید، سپس با یک مراقب کمک کننده تماس بگیرید. اگر فردی از نزدیکان خود را برای صحبت کردن در دسترس ندارید، کمک حرفه ای دریافت کنید.
- به این فکر کنید که این شرایط کنونی موقت خواهند بود!  
مهم است که بدانید که شیوع کووید-۱۹ موقت خواهد بود. از امکانات ساده استفاده کنید تا احتمال ابتلا شدن به بیماری را کاهش دهید، به طور مثال با شستن مرتب دستان خود و اجتناب از رابطه نزدیک بین فردی.  
برنامه هایی برای خود بریزید برای بعد از زمانی که از این شرایط جان سالم به در بردید.



## اقداماتی در خصوص ارتباط با کودکان و نوجوانان

زندگی در انزوا و به دور از دیگران فشار روحی به همراه میآورد. مهمترین هدف ما باید این باشد که این دوران را با کمترین استرس بگذرانیم. این دوران انزوا زمان مناسبی برای رسیدگی به مسائل خانوادگی نیست. تمرکز شما در این دوران نباید روی تربیت فرزندان و یا حل مشکلات تان با شریک زندگی خود باشد:

- برنامه روزمره برای خودتان داشته باشید.
- برنامه مشخصی برای زمان یادگیری و تفریح خودتان بریزید.
- ساعاتی را معین کنید که در آن هر کس تنها و با خودش مشغول باشد.
- فعالیتهای مشترک داشته باشید.
- برای کاهش و جلوگیری از درگیری امکان عقب نشینی به او بدهید.
- به فرزندان در چهارچوب شرایط فعلی اجازه فعالیت بدنی بدهید.
- با همدیگر قواعدی را طرح کنید که چطور از وقتی که دارید بهترین استفاده را بکنید.
- با فرزند خود زمان استفاده از تلویزیون، موبایل و کامپیوتر را محدود کنید.
- با زبان متناسب سن فرزند خود شرایط کنونی را توضیح بدهید.
- این را بپذیرید اگر فرزندان بیش از معمول به شما وابسته است و پاسخگوی این نیاز فرزندان باشید. در حال حاضر بچه نیاز به امنیت و آسایش دارد.
- در حال حاضر از تأدیب صرف نظر کنید و سعی کنید فرزند خود را تنبیه نکنید و با تحسین کردن او را قوی کنید تا رفتار قابل پسند شما را انجام دهد.

در فضاهای محدود و تنگ امکان ایجاد پدیده ای به نام "تراکم استرس" وجود دارد. همچنین گذراندن زمان طولانی غیرمعمول باهمدیگرمیتواند بین زوجین و یا خانواده ها ایجاد درگیری بکند. تمامی اینها میتواند به دعوا و یا رفتارهای خشونت آمیز بیانجامد.

- زمانی را که هر یک از شما برای خودش تنها نیاز دارد را تعیین کنید.
- برای تمامی اعضای خانواده امکان "برای خود بودن و تنها بودن" را فراهم کنید.
- در صورت نیاز به کمک حرفه ای با شماره های مربوطه و یا با مرکز بحران و یا با مرکز کمک آنلاین BÖP 8000 504/01 تماس حاصل بفرمایید.
- به تنهایی به دور ساختمان خود و یا به داخل جنگل به پیاده روی بروید.
- هر روز یک تیم کوچک حل بحران خانوادگی تشکیل دهید ویا کنفرانس تلفنی با هم تشکیل دهید: از همدیگر حال همدیگر رو پرسید، پرسید که آیا کسی نیاز به چیزی دارد؟ از همدیگر در مورد ایده ها و آرزوهایتان پرسوجو کنید!
- صبورتر از همیشه با خود و دیگران رفتار کنید، چرا که این شرایط، قطعاً برای تمام اعضای خانواده یک شرایط بحرانی است.
- در صورت نیاز به کمک حرفه ای با شماره های مربوطه و یا با مرکز بحران و یا با مرکز کمک آنلاین BÖP 8000 504/01 تماس حاصل بفرمایید.
- اطلاعات بیشتری را در این خصوص بر روی وبسایت [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at) پیدا میکنید.



این امکان وجود دارد که به این علت که در حال حاضر به سرکار نمیروید و یا به تفریحات معمول زندگیتان نرسید به یکباره و غیرمعمول وقت اضافه بیاورید. در هر صورت خیلی مهم است که شما برای خود یک برنامه ی ثابت (روتین) روزانه ایجاد کرده و اهدافی را برای خود تعیین کنید که میتوانید به آنها دست یابید.

- هر روز کاریهای مشخص و ثابتی را انجام دهید.
- کارها و پروژه هایی رو شروع کنید که همیشه به تعویق انداخته اید. حتی کارهای خیلی کوچک را میتوانید الان انجام دهید.
- هر روز برای خود چیزهایی را برنامه ریزی کنید که شما را خوشحال میکنند.
- با افراد مهم زندگیتان در ارتباط بمانید. درارتباط با موضوع های مثبت با هم صحبت کنید و فعالیت های مشترکی را برای روزهای بعد از این زمان برنامه ریزی کنید.



فضای تنگ، عدم امکان تنها بودن، نداشتن حریم خصوصی میتوند به عصبانیت و خشونت بیانجامد. به شکل فعال و آگاهانه به مقابله ی شکل گرفتن یک شرایط وخیم بروید. شما امکانات ذیل را برای این کار دراختیار دارید.

- خشونت را حتی دربین خود تشخیص دهید و بشناسید!
- خشونت به شکل های مختلفی ایجاد میشود: زدن، دادزدن، تحقیرکردن، محل نگذاشتن به دیگری به مدت طولانی ....
- با خودصادق باشید واکراحتساس کردید که درحال لبریزشدن ودرنهایت ایجاد رفتار خشونت آمیز هستید، عکس العمل نشان دهید.
- برای ایجاد آرامش خود با دیگران تلفنی صحبت کنید!
- با یکی از دوستانتان تلفنی صحبت کنید، حتی فقط در جهت اینکه با یک نفر صحبت کرده باشید. در صورت امکان به یک اتاق دیگر بروید و نفس عمیق بکشید.
- اگر این کافی نبود با تلفن مرکز کمکی BÖP 8000 504/01 تماس حاصل بفرمایید.
- در این خصوص اطلاعات بیشتری بر روی وبسایت [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at) پیدا میکنید.
- اگر قربانی خشونت شدید برای خود درخواست کمک بخواهید!
- درخواست کمک کنید: خیلی مهم است که در این شرایط تنها نمانید. شما تنها نیستید، حتی اگر در این مدت شرایطی مانند قرنطینه وجود دارد. برای خود درخواست کمک کنید: ازدوستانتان، از مراکز مشاوره، از طریق مرکز مشاوره ی تلفنی شما میتوانید به پلیس و یا اداره ی بچه ها ونوجوانان مراجعه کنید.
- احساسات منفی، مضطربانه وپرخاشگر در شرایط های بحرانی طبیعی هستند.
- احساس عصبانیت و خشم نسبت به کسی داشتن بد نیست، ولی موقعی خطرناک میشود که انسان این احساسات منفی وتهاجمی را به کار بگیرد.
- از همه مهمتر: تا دیرنشد برای خود درخواست کمک کنید!
- منتظر نمانید تا اینکه خیلی دیرشود: راهنمایی هایی که در جهت مقابله برعلیه بی حوصلگی، ترس ها و نگرانی ها، مهمترازهمه برعلیه درگیری ها ارائه شدند، میتوانند به شما کمک کنند تا با احساسات غیرمعمول خود که اغلب در شرایط سخت و تنگنهای زندگی به وجودمیآیند کنار بیایید، قبل از اینکه این احساسات به خشونت تبدیل شوند.
- اگر خشونتی صورت گرفت در مورد آن صحبت کنید!
- اگر متوجه شدید که دیگر بزرگسالان در خانه اعمال خشونت میکنند - مخصوصاً بر