

## به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی



### سلامت روان خانواده در ایام بحران کرونا

دکتر سهیل رحیمی، عضو گروه روان پرستاری

۱۴ فروردین ۱۳۹۹

کارگروه آموزش و مشاوره

گروه فناوری سلامت \_ زیرگروه وینار

تدوین برنامه: دکتر آسیه درویش - عضو گروه پرستاری داخلی جراحی

ارائه و اجرا: دکتر سهیل رحیمی - عضو گروه روان پرستاری

ذخیره ویدیو: آقای علی احدی دانشجوی کارشناسی پرستاری

پیاده سازی متن ارائه: آقای علی احدی دانشجوی کارشناسی پرستاری

ویراستاری و تایید نهایی متن: دکتر سهیل رحیمی

قالب بندی و آماده سازی جهت نشر: فاطمه جنابی قویم دانشجوی کارشناسی پرستاری

لایو اینستاگرام مورخ ۱۴ فروردین ۹۹ ساعت ۲۰ در آدرس اینستاگرام دکتر سهیل رحیمی

@dr.soheilrahimi

@fnmtums

@ECC\_FNM\_TUMS

بحران کرونا تاثیرات متعدد و عمیقی بر زندگی ما گذاشته است. داشتن اضطراب به جهت جنبه های مبهم و تاثیرات زیاد این بیماری امری کاملاً طبیعی است. مانند اضطراب در مورد مشکلات آینده ی شغلی و کسب کار و تحصیلات فرزندان و ....

؟ آیا ما بر روی این مسائل و مشکلات کنترل داریم؟ و آیا می توانیم جوابی برایشان پیدا کنیم؟

✓ قطعاً خیر چون این مشکلات جهانی است و راه حل آن ها در دسترس ما به تنهایی نیست بنابراین استرس و اضطراب زیاد ما کاملاً بی فایده است و نتیجه ای ندارد .

با زیاد فکر کردن به این موضوعات یک اضطراب عادی را تبدیل به یک اختلال می کنیم.

**نکته اصلی برای مقابله این است که باید در حال حاضر روی رفتار و احساسات و اندیشه و باور خود کنترل داشته باشیم و برای انجام این کنترل باید با دنیای درون و بیرون خودمان کنار بیاییم.**

چند گام را باید برای رسیدن به این کنترل برداریم.

## گام اول: اندیشیدن

کرونا به ما این فرصت را می دهد تا در مورد خود و جهان پیرامونمان بیشتر فکر کنیم. ما باید جهان خود را بهتر بشناسیم و نگاهمان از دنیا را گسترش دهیم و دنبال معانی عالی در زندگی باشیم. از زندگی یکنواختی که تا حالا داشته ایم فاصله بگیریم و دنبال معنا باشیم.

از کجا آمده ام آمدنم بهر چه بود به کجا میروم آخر نمایم وطنم

ویکتور فرانکل معنا درمان بزرگ، که در زمان جنگ جهانی دوم در اردوگاه آشویتس آلمان ها اسیر بود می گوید: جنگ که پایان یافت و آلمان صلح را پذیرفت جشن و سرور در اردوگاه شروع شد و تا چند هفته ادامه داشت. ولی غم و غصه خیلی زود رخ داد. خیلی از افراد دوباره ناامید شدند و در عرض شش هفته بسیاری در این اردوگاه از دنیا رفتند. زیرا کسی در انتظارشان نبود؛ کشورشان ویران شده بود و تمامی افراد خانواده مرده بودند.

پس ما باید دنبال یک معنای وسیع تر باشیم.

بیماری کوید-۱۹ فرصتی داده تا از درماندگی آموخته شده فاصله بگیریم.

یک کار مفید آن است که کاغذ و قلمی برداریم و در آن آنچه که از کرونا می آموزیم را بنویسیم.

برای اندیشیدن و شناخت خلق و خوی خودمان مطالعه متون کهن مفید است و برای شروع، **بوستان و گلستان سعدی** پیشنهاد می شود.

همچنین کتاب های "چرا ملت ها شکست می خورند" و "فقر احمق می کند" هم کتاب هایی مناسب برای اندیشیدن درباره وضع و حال فعلی خودمان هستند.

## گام دوم : بالا بردن سطح سواد رسانه ای خود

یعنی هر خبری را گوش نکنیم و باور نکنیم و هر خبری را نیز منتشر نکنیم.

اخبار را از منابع اصلی پیگیری کنیم . بدانیم خیلی از اخبار رسمی هم حتی به درد ما نمی خورد. مثلا تعداد مبتلایان یا کشته شدگان بیماری کرونا . این اخبار به جز

اضطراب چه چیز برای ما و خانواده ما به ارمغان خواهد آورد ؟

پس ما باید با اخبار خوب و مثبت، شادی را در خانواده گسترش دهیم . پیشنهاد

می شود کتاب **"اخبار"** آلن دو باتن برای شناخت تاثیر اخبار بر زندگی و افکارمان

مطالعه شود.

## گام سوم : ثبات عاطفی

در این گام ما نباید اجازه بدهیم بستر خانواده درگیر بحث های بیپوده و نا امید کننده شود .

چیزی که در کنترل ما نیست را دائما در خانه بیان نکنیم. عواطف خود را کنترل کنیم و به سایر اعضا خانواده امید بدهیم .

در این ایام بدلیل عصبی بودن و از دست دادن روحیه ممکن است حساس و زودرنج شده باشیم. باید از دامن زدن به مشکلات زناشویی در این شرایط خودداری کنیم .

در غیر این صورت بیشترین آسیب را فرزندانمان خواهند دید بعد هم خود ما .

## گام چهارم : ضرورت برنامه ریزی برای زندگی در شرایط بحرانی و اجرای قاطعانه آن.

یعنی داشتن برنامه روزانه، برای مثال:

- انجام روزانه ورزش در منزل
- تغییر و تصحیح عادات غذاخوردن
- انجام کارهای عقب افتاده
- یادگیری کارهای جدید
- صحبت کردن با دیگران و ایجاد یک شبکه ارتباطی توأم با عشق و محبت
- کمک کردن به دیگران
- سرخود مصرف نکردن دارو
- عدم مصرف الکل و مواد مخدر
- نیایش روزانه
- و در صورت نیاز کمک گرفتن از متخصصان روانشناس و روانپزشک

مشاوره تلفنی صدای پرستار 021 61054002

<http://fnm.tums.ac.ir/section147/page1/lang/fa>