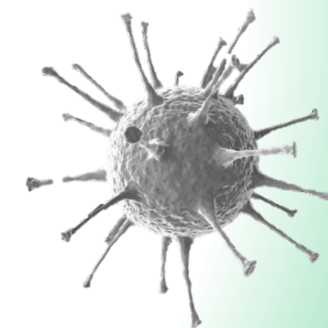




## سلامت روان در مقاله با کرونا



تهیه و تنظیم

امیرمحمد تدین

اداره مشاوره و سلامت روان  
دانشجویان

## مشکلات روانشناختی احتمالی :

- ❖ خودبیمار انگاری
- ❖ افکار و رفتارهای وسواسی افراطی
- ❖ روانپریشی
- ❖ واکنش های اضطرابی

## خود بیمار انگاری:

این افراد به شکلی افراطی و اغراق گونه به بدن خود و سلامتی خود توجه می نمایند و کوچکترین حالت و علامت خود را زیر ذره بین قرار می دهند و با کوچک ترین و جزئی ترین علایم بیماری خود را مبتلا به بیماری فرض کرده و در صدد راهی برای اطمینان از فرض خود می گردند. به همین دلیل مکررا به مراکز درمانی مراجعه کرده و خواستار آزمایش های متعدد می شوند. همین امر باعث ایجاد ازدحام در مراکز درمانی شده و موجب تقویت چرخه انتقال ویروس می شود.

## افکار و رفتارهای وسواسی افراطی :

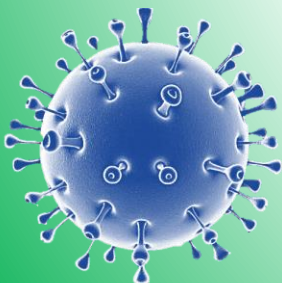
این افکار و رفتارها به شدت فرد را مشغول خود نموده به طوریکه مانع عملکرد عادی و موثر فرد گردیده و باعث ایجاد اختلال در کارهای روزمره فرد می شود و انتقال این افکار را به نزدیکان و خانواده در پی خواهد داشت.

## روانپریشی :

برخی افراد باتوجه به افکار و شرایط حاکم و یا به دلیل شرایط قرنطینه خانگی و کاهش کسب و کار خود ممکن است دچار سردرگمی شوند و دیگران و مسئولین را عامل این بیماری و وضعیت موجود بدانند که خود موجب درگیری ذهنی و فکری و درنهایت خشم و عصبانیت می شود.

## واکنش های اضطرابی :

معمولا این واکنش ها همراه با ترس و دلهره دائمی که گاهی همراه با حملات هراس می باشند در فرد دیده می شود. فرد در این شرایط گاهی احساس می کند که دنیا در حال تمام شدن می باشد. بی خوابی، تپش قلب، دل به هم خوردگی، احساس تنگی نفس، تعریق، سرد و گرم شدن از علائم شایع بدنی همراه با اضطراب میباشد. در حالت اضطرابی، تلقین پذیری افراد بالارفته و مستعد پذیرش هر شایعه یا توصیه می شوند و این می تواند برای سلامت جسمی و روانی فرد مخرب باشد.





مطالعه



گوش دادن به موسیقی و یا نوازندگی



تماشای فیلم و انیمیشن های جالب



آشپزی که برای ایجاد آرامش و از بین رفتن استرس بسیار مفید است

۴- ویروس همه یا هیچ: وقتی که به مسائل دیدی کاملا سیاه یا سفید داریم.

مثلا: به هیچ شکلی نمی توان پیشگیری کرد.

همه کارها را باید تعطیل کنیم در غیر این صورت سایر پیشگیری ها بی فایده است.

وقتی ذهنمان با این ویروس های فکری آلوده می شود، واقعیت بیرونی را تحریف کرده و شواهد منطقی را نادیده می گیریم.

### راهکارها و توصیه هایی برای شادابی و مراقبت از سلامت روان:



انجام تمرینات ورزشی در خانه

چند ویروس فکری رایج در موقعیت کنونی را باهم مرور می کنیم:

۱- ویروس بزرگنمایی: وقتی که اندازه چیزی را بیش از اندازه واقعی اش در نظر می گیریم و آن را غلوآمیز برداشت می کنیم. مثلا: امروز چندبار سرفه کردم پس به کرونا مبتلا هستم.

۲- ویروس فاجعه سازی: بدترین حالت ممکن یک اتفاق را در نظر می گیریم.

مثلا: به زودی ویروس کرونا به شهر و منطقه ما می رسد و ما را از پا در می آورد.

اگر با وجود همه پیشگیری ها مبتلا شوم حتما خواهم مرد.

۳- ویروس پیش بینی منفی: احتمالات منفی را در آینده دور یا نزدیک پررنگ و قوی تر می دانیم.

مثلا: اگر از خانه بیرون بروم مبتلا خواهم شد.

آسیب جدی در انتظار عزیزان من است.