

چگونه با اضطراب‌های بعد از رفع محدودیت‌ها کنار بیایم

آملیا باترفلای

مارسلا سابیا هنرمند برزیلی

در حالی که برخی از کشورها اقدام به تعدیل محدودیت‌های مربوط به کرونا کرده‌اند متخصصان سلامت روح و روان متوجه بروز یک پدیده شده‌اند، پدیده اضطراب زندگی بعد از رفع محدودیت‌ها.

در شهر ووهان چین جایی که شیوع و بروس کرونا از آنجا شروع شد محدودیت‌ها از حدود یک ماه پیش برداشته شد. بعد از آن وقتی بعضی از ساکنان این شهر شروع به بیرون رفتن کردند متوجه شدند این کار برایشان دشوار است.

یو یانگ، معلم مدرسه در ووهان در مقاله‌ای در گاردین نوشت: بسیاری از مردم مانند او احساسات متناقضی نسبت به تغییر مقررات داشتند. او می‌گوید بیرون رفتن، دیدن شهری که دوباره به زندگی بر می‌گردد و شنیدن دوباره صداها عجیب به نظر می‌رسد.

مرکز خرید در ووهان بعد از برداشته شدن محدودیت‌ها

بسیاری نگرانند که رهبرانشان ممکن است خیلی زود اقدام به برداشتن محدودیت‌ها کرده باشند. اما بعضی هم نگران بازگشت به زندگی عادی هستند.

آکانکشا بهاتیا، ۲۵ ساله، نویسنده، فعال سلامت روان و فعال حقوق زنان است. او که پیش از این در دهلی زندگی می‌کرده و مجبور شده به دلیل مقررات مربوط به کرونا یک ماه تنها در خانه بماند حالا به شهر دیگری که والدینش در آنجا زندگی می‌کنند، نقل مکان کرده است.

او در پستی در رسانه‌های اجتماعی نوشته "این وضعیت و همه تغییراتی که با لغو محدودیت‌ها خواهد آمد برای بسیاری از ما راحت نخواهد بود".

پست او درباره زندگی با اضطراب و اینکه زندگی در قرنطینه چه تاثیری بر زندگی‌اش گذاشته هم طرفداران زیادی جلب کرده است. او گفته مدتی که در خانه تنها بوده برایش خیلی سخت گذشته و حتی در یک روزهایی گریه کرده است.

آکانکشا بهاتیا

حالا او با والدینش زندگی می‌کند و احساس بهتری دارد اما نگران این است که بعداً چطور به زندگی به روال قبل از کرونا برگردد.

او می‌گوید "ما باید دوباره به همه چیز عادت کنیم".

مارسلا سابیا، هنرمند برزیلی که پیش از کرونا بیشتر کارهایش بر روی طرح تصاویری از بدن متمرکز بوده، حالا طرح‌هایی را با جامعه رسانه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارد با پیام‌هایی در مورد اینکه چطور از سلامت روانتان در دوران کرونا محافظت کنید.

او می‌گوید: "چیزی که من را نگران می‌کند این است که برای مدتی طولانی نتوانیم از لحاظ سلامتی احساس امنیت بکنیم، چون کرونا مردم را نسبت به بیمار شدن حساس و مضطرب کرده است و این برای سلامت روان بسیار مخرب است."

این موضوع توجه زیادی را در رسانه‌های اجتماعی به خود جلب کرده است.

در روزگار همه‌گیری، نوای موسیقی چگونه است؟

ویروس کرونا: چگونه سلامت روانی خود را حفظ کنیم؟

ترس از کرونا با روان ما چه می‌کند؟

تأثیرات خانه‌نشینی

تأثیر ماندن در خانه برای مدت طولانی تنها بر کسانی نیست که از قبل هم مشکلات روحی داشتند بلکه دیگران را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد.

نیکی لیدبتر از سازمان Anxiety UK، سازمان خیریه‌ای که بیماران روحی را حمایت می‌کند، می‌گوید:

"وقتی کسی مدت زیادی کاری را انجام نمی‌دهد وقتی می‌خواهد دوباره آن را انجام دهد احتمالاً اعتماد به نفس لازم را نخواهد داشت."

او به طور مثال از جلسات حضوری کاری و یا استفاده از وسائل نقلیه عمومی پر از دحام نام می‌برد که بعضی حتی قبل از کرونا برای انجام این کارها نگرانی داشتند.

علاوه بر این در حالی که بعضی از مردم با ماندن در خانه احساس امنیت نسبی داشتند اما بعضی دیگر مانند پزشکان و پرستاران با وضعیت دشوار و ناراحت کننده‌ای روبرو بوده‌اند.

اما یک عامل که همه در آن شریک هستند میزان چالشی است که همه در مدت خیلی کوتاهی در آن قرار گرفته‌اند.

دکتر استیون تیلور، استاد روانشناسی در دانشگاه بریتیش کلمبیا در کانادا می‌گوید مردم که در ابتدا تلاش زیادی می‌کنند با شرایط خانه نشینی کنار بیایند ممکن است به مرور از این وضعیت خوششان بیاید و نسبت به بیرون رفتن اضطراب داشته باشند.

دکتر تیلور نویسنده کتاب 'روانشناسی همه‌گیری' است که چند هفته پیش از شیوع کرونا در چین منتشر شد.

او می‌گوید: "شیوع و مهار یک ویروس در شرایط همه‌گیری هم تا حد زیادی یک پدیده روانشناسی است. مساله تنها ویروسی نیست که به طور تصادفی در سراسر جهان پخش می‌شود بلکه این رفتار مردم است که تعیین می‌کند آیا این ویروس پخش خواهد شد یا نه".

دکتر تیلور می‌گوید: "وقتی مردم خیلی می‌ترسند که مبتلا به ویروسی شوند، طوری رفتار می‌کنند که به ضرر خودشان و آسفتگی اجتماعی منجر می‌شود همانطور که از ترس، شروع به خرید انبوه مواد غذایی می‌کردند".

در واقع تاثیر روانی شیوع یک ویروس بیشتر از تاثیرات دیگر آن است به این معنی که کووید-۱۹ از لحاظ روانی تعداد بیشتری از کسانی را که با این ویروس درگیر می‌شوند تحت تاثیر قرار می‌دهد.

بازگشایی زود هنگام

دکتر تیلور می‌گوید دولت‌ها هنگامی که تصمیم به تعدیل مقررات و محدودیت‌ها می‌گیرند باید رهبری خوبی از خود نشان دهند و طوری عمل کنند که مردم احساس امنیت و اعتماد کنند.

او می‌گوید برای کمک به مردم که بتوانند خودشان را در دنیای بعد از همه‌گیری جذب کنند، نیاز به گفتگوی صریح و آشکار با مردم است. به طور مثال به آنها گفته شود که "بیرون رفتن از خانه امن است. اشکالی ندارد که به رستوران بروید، اشکالی ندارد که مردم را در آغوش بکشید".

دستورالعمل‌ها باید روشن باشد تا از بلا تکلیفی جلوگیری شود و اضطراب را کاهش دهد.

چگونه با اضطراب ناشی از کرونا مقابله کنیم

صرف نظر از این که شما قبل از دوران کرونا هم دچار اضطراب بودید یا بعد از آن، راه‌هایی وجود دارد که می‌تواند به شما بعد از رفع محدودیت‌ها کمک کند.

نیکی لیدبتر از سازمان Anxiety UK می‌گوید: "بعد از رفع محدودیت‌ها ما به محض اینکه شروع به بیرون رفتن از خانه بکنیم باید در نظر بگیریم که یک روند روحی روانی در پیش داریم، به خودتان سخت نگیرید، مساله این نیست که یکبار از یک به صد برسید، رفتن به قرنطینه سخت بود و برگشت به روال عادی هم دشوار خواهد بود".

خانم لیدبتر به مردم توصیه می‌کند که در این دوره نسبت به خودشان ملایم و مهربان باشند.

اگر کسی نمی‌تواند با اضطراب خود مقابله کند و تجربه خانه‌نشینی و شیوع این ویروس هم او را مضطرب‌تر کرده، باید درخواست کمک کند باید به دکتر خود مراجعه کند.

او همچنین به مردم توصیه می‌کند با یک دوست مورد اعتماد و یا با یکی از اعضای خانواده خود در باره نگرانی‌هایشان صحبت کنند.

خانم لیدبتر می‌گوید مردم این اضطراب را از سر خواهند گذراند. خبر خوب این است که مردم قوی هستند و اضطراب بیشتر مردم ظرف چند هفته یا چند ماه بعد از رفع محدودیت‌ها از بین خواهد رفت. هر چند که این استرس ممکن است تا مدت طولانی‌تری با بعضی از مردم باقی بماند.

در این میان بعضی که نسبت به بیرون رفتن از خانه بعد از رفع محدودیت‌ها نگرانند، شروع به یادگیری بعضی از چیزها در خانه کرده‌اند که متخصصان گفته‌اند برای سلامت روان‌شان مهم است مثل سالم غذا خوردن و ورزش کردن. آنها قصد دارند در آینده هم آن را ادامه دهند.

مثلا اکانکشا شروع به یادگیری زبان کره‌ای کرده و دلش می‌خواهد که فیلم‌های کره‌ای را بدون زیرنویس نگاه کند.

مارسلا می‌خواهد بر روی انجام یوگا و مدیتیشن تمرکز کند.

او می‌گوید گذراندن این اوقات به تنهایی در خانه، به او یاد داده که چقدر نیاز دارد بر روی سلامت روانش سرمایه‌گذاری کند.