

مواجهه با شرایط ناشی از کووید 19

مراقبت از خود و دیگران در دشواری‌ها

نکاتی مفید برای حمایت روانی از خانواده‌ها، کودکان، جوانان و گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه.



مراقبت از خود و دیگران در دشواری‌ها

با توجه به همه این موارد، Mdm-Greece در پی ایجاد و بهبود مجموعه‌ای حداقلی از اقدامات مقابله‌ای، دستورالعمل‌ها و ابزارها برای حفظ و تقویت سلامت روان و بهزیستی روانی مردم، به‌ویژه در شرایط اضطراری و پیش‌بینی‌نشده، است. شناسایی روش‌های مفید و حذف رویکردهایی که می‌توانند زیان‌بار باشند سبب ارتقای تلاش‌ها جهت محافظت از مردم می‌شود و رسیدن به رویکردی جامع برای حل مشکلات مبرم سلامت روان را، در شرایطی مانند شرایط امروز یونان، تسهیل می‌کند. مطالب ارائه‌شده در این سند، با مشارکت آزمایشگاه روان‌شناسی مدرسه گروه روان‌شناسی دانشگاه آتن (EKPA) و Mdm-Greece، در قالب طرح مداخله سلامت روان و حمایت روانی-Mdm Greece تهیه شده و از حمایت برنامه اروپایی ادغام و مهاجرت (EPIM) برخوردار است.

در یونان، دسترسی به خدمات سلامت روان، حتی برای اتباع این کشور، همچنان محدود است و رویکرد بازیگران دولتی در این حوزه به‌روز نشده است. در این میان، افشار آسیب‌پذیر جامعه، بیش از دیگران، با مشکلاتی در زمینه دسترسی به خدمات با کیفیت و کارآمد در حوزه سلامت روان و حمایت روانی (MHPSS) روبرو هستند. پناهندگان و پناهجویان حاضر در یونان هر روز بیش از پیش در معرض عوامل استرس‌زایی قرار می‌گیرند که با مسائل پس از مهاجرت و بحران کووید 19 مرتبطند.

به صورت کلی، متخصصانی که در خط مقدم کمک به گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه هستند، اطلاعات اندکی درباره مفاهیم و راهکارهای مفید (از جمله خدمات مراقبتی جامعه‌نگر) جهت کمک به اعضای این گروه‌ها در شرایط اضطراری دارند؛ شرایطی که درد و رنج‌شان را افزایش می‌دهد.

Mdm-Greece: الی زنو، آناتاسیوس یفانتیس، تئو ورونیکیس
آزمایشگاه روان‌شناسی مدرسه، دانشگاه آتن

مدیر: کریس (سیسی) هاتزیکریستو، استاد رشته روان‌شناسی مدرسه
تیم علمی: دکتر تی یفانتی، دکترای لامپروپولو، دکتر پی لیانوس، جی گئورگولیس (منتظر دفاع از رساله دکتری)، دکتر اس میهو، دی فراگیادای (منتظر دفاع از رساله دکتری)، دی آتاناسیو (منتظر دفاع از رساله دکتری)

این بروشور با کمک و حمایت EPIM تهیه شده است

منابع منتخب

- سازمان پزشکان جهانی - بریتانیا: شش راه برای ارتقای سلامت
- انجمن روان‌شناسی آمریکا (2019). مجهول بزرگ: 10 نکته برای مقابله با استرس ناشی از عدم قطعیت.
- هاتزیکریستو، یفانتی، لامپروپولو، لیانوس، گئورگولیس، میهو، فراگیادای و آتاناسیو (2020). در خانه می‌مانیم... با هم در تماسیم. آتن: آزمایشگاه روان‌شناسی مدرسه، گروه روان‌شناسی دانشگاه آتن (ترجمه انگلیسی).
- هاتزیکریستو، یفانتی، لامپروپولو، لیانوس، گئورگولیس، میهو، فراگیادای و آتاناسیو (2020). *sizitontas kai stizontas tous mathites gia ton Covid-19*. نکات مفید برای معلم‌ها و مدارس. آتن: آزمایشگاه روان‌شناسی مدرسه، گروه روان‌شناسی دانشگاه آتن.
- هاتزیکریستو، یفانتی، لامپروپولو، لیانوس، گئورگولیس، میهو، فراگیادای و آتاناسیو (2020). حمایت از فرزندان مان و صحبت با آن‌ها درباره کووید 19: نکات مفید برای والدین. آتن: آزمایشگاه روان‌شناسی دانشگاه آتن.
- سازمان بهداشت عمومی یونان. (2020). *Odigies gia paramoni paidion kai efivon sto spit.* [راهنمای برای کودکان و نوجوانان در دوران قرنطینه خانگی].
- دانشگاه آتن. (2020). *Enimerosi schetika me Covid-19* [به‌روزرسانی مربوط به کووید 19].
- انجمن ملی روان‌شناسان مدرسه. (2020). صحبت با کودکان درباره کووید 19 (ویروس کرونا): منبعی برای والدین

مراقبت از خود و دیگران در دشواری‌ها

شرایط حاضر بسیاری از مردم را مضطرب کرده است. بسیاری از ما ممکن است نگران دوستان و خانواده‌های‌مان در سایر نقاط جهان باشیم. شرایط امروز برای همه سخت و پیش‌بینی‌ناپذیر است. اما بعضی از ما، به دلیل موقعیت خاصی که در آن قرار داریم، سخت‌تر می‌توانیم با مشکلات ناشی از این شرایط روبرو شویم.

بعضی از ما درباره آینده‌مان سردرگم و نامطمئن هستیم، احساس تنهایی می‌کنیم و دوری از عزیزان‌مان برای‌مان سخت است. در حال حاضر، با بحران مواجهیم و داشتن همه این احساسات در زمان بحران طبیعی است. فراموش نکنید همه بحران‌ها آغاز، میانه و پایانی دارند.

امروز، بیش از هر زمان دیگری، باید به خودتان یادآور شوید که کمک همیشه هست. فرقی نمی‌کند کجا به دنیا آمده باشید یا به چه زبانی صحبت کنید، کمک همیشه هست. یادتان باشد که این شرایط فقط برای شما پیش نیامده است و همه ما این روزهای سخت را در کنار هم می‌گذرانیم. احساس نگرانی یا استرس طبیعی است. اما باید تا حد ممکن

1 با خودتان مهربان باشید و بخشی از وقت‌تان را به انجام کارهایی اختصاص دهید که برای‌تان لذت‌بخش هستند. هوای خودتان را داشته باشید و کارهایی را انجام دهید که حالتان را خوب می‌کنند و لبخند را به روی لبان‌تان می‌آورند.

▲ از زمانی که باید در خانه بمانید نهایت استفاده را ببرید و سراغ فعالیت‌ها و سرگرمی‌های فراموش‌شده‌تان بروید یا سرگرمی‌های جدید را کشف کنید (مطالعه، گوش دادن به موسیقی، . . .)

▲ به خودتان سخت نگیرید.

▲ نکته مهم این است که موفقیت‌های‌تان را، هر چقدر هم که در ظاهر کوچک یا ناچیز باشند، به رسمیت بشناسید و برای داشته‌های‌تان شاکر باشید.



والدین و فرزندان

اگر می‌خواهیم به فرزندان‌مان کمک کنیم و آن‌ها را تحت حمایت‌مان داشته باشیم، باید مراقبت سلامت فیزیکی و روانی خودمان باشیم. ما الگوی فرزندان هستیم و می‌توانیم، با حفظ آرامش، رفتار مسئولانه و پیروی از دستورالعمل‌های رسمی مؤسسات بهداشت عمومی، در این شرایط سخت، الگوی مثبت برای‌شان باشیم. باید، با استفاده از منابع اطلاعاتی معتبر و مطمئن، اطلاعات‌مان را به‌روز نگه داریم. البته، در این شرایط، عقل حکم می‌کند از استفاده بیش از اندازه از رسانه‌های جمعی یا اینترنت پرهیز کنیم. همیشه نمی‌توانیم فرزندان‌مان را با فعالیت‌های مولد سرگرم نگه داریم. باید راهی برای سازمان‌دهی زندگی روزمره‌مان پیدا کنیم. در غیر این صورت، قدرت ذهنی و هیجانی لازم برای مدیریت زندگی‌مان را نخواهیم داشت. امروز، با شرایط دشواری روبرو هستیم که توانایی‌های‌مان را به آزمون می‌گذارد و ما را با نقاط قوت و ضعف‌مان آشنا می‌کند. از نظر ما، بحران‌ها می‌توانند گامی رو به جلو باشند و می‌توانیم، با غلبه بر آن‌ها، قوی‌تر شویم. فرزندان‌مان زمانی آسوده‌خاطر خواهند شد که مطمئن شوند هیجان‌ات منفی فعلی‌شان، که نتیجه شرایط خاص حاضر است، طبیعی هستند و قرار است به تدریج به سبک زندگی قبلی‌مان برگردیم.

مراقب سلامتی و تندرستی‌تان باشید. این بروشور حاوی دستورالعمل‌هایی ساده برای حفظ سلامت‌تان است و شما را با روش‌هایی مؤثر برای کمک گرفتن از دیگران آشنا می‌کند. مطالب بروشور با همکاری سازمان پزشکان جهانی (بریتانیا)، Mdm-Greece و آزمایشگاه روان‌شناسی مدرسه دانشگاه آتن تهیه شده است و حاوی نکاتی مفید درباره حمایت روانی از خانواده‌ها، کودکان، جوانان و گروه‌های آسیب‌پذیر است.

2 **تحرك داشته باشید و راه‌های مختلف فعال ماندن را پیدا کنید.** فعالیت استرس‌مان را کم می‌کند و باعث می‌شود خواب بهتری داشته باشیم. اگر به پارک دسترسی دارید یا می‌توانید، بدون آن که خطری تهدیدتان کند، برای ورزش از محل سکونت‌تان خارج شوید بیرون بروید، هوایی تازه کنید، پیاده‌روی کنید یا بدوید. اگر بیرون رفتن و تحرك برای‌تان آسان یا ممکن نیست، تا حد ممکن، در فضای داخلی محل سکونت‌تان فعالیت کنید.

2 **تحرك داشته باشید و راه‌های مختلف فعال ماندن را پیدا کنید.** فعالیت استرس‌مان را کم می‌کند و باعث می‌شود خواب بهتری داشته باشیم. اگر به پارک دسترسی دارید یا می‌توانید، بدون آن که خطری تهدیدتان کند، برای ورزش از محل سکونت‌تان خارج شوید بیرون بروید، هوایی تازه کنید، پیاده‌روی کنید یا بدوید. اگر بیرون رفتن و تحرك برای‌تان آسان یا ممکن نیست، تا حد ممکن، در فضای داخلی محل سکونت‌تان فعالیت کنید.

▲ به دنبال راه‌هایی برای اضافه کردن فعالیت و تحرك فیزیکی به زندگی روزانه‌تان باشید و فعالیت‌هایی را پیدا کنید که برای‌تان مفیدتر هستند.

3 **با دیگران در تماس باشید . . .** از طریق تلفن، پیامک، شبکه‌های اجتماعی، نامه یا حتی لبخندی به همسایه‌تان. بسیاری از ما دل‌مان برای خانواده و دوستان‌مان و فعالیت‌های روزمره‌مان تنگ شده است. فراموش نکنید همه این‌ها موقتی است. مهم این است که، در شرایط حاضر، با هم در تماس باشیم. با خانواده و دوستان‌تان در تماس باشید، از افکار و احساسات‌تان برای همدیگر بگویید و گپ بزنید.

▲ این روزها، با ارتباط با دیگران و اشتراک هیجان‌ات و احساسات منفی‌مان (پیشانی، نگرانی، خشم، اضطراب، . . .)، به خودمان در مواجهه با شرایط سخت و پریشان‌کننده‌ای کمک می‌کنیم که زندگی روزمره‌مان را تحت‌الشعاع قرار داده است.

▲ اگر تصور می‌کنید احساسات‌تان توانایی‌تان برای انجام امور روزانه را مختل کرده‌اند و بر سلامت فیزیکی‌تان تأثیر منفی داشته‌اند (علائم بی‌خوابی، سردردهای طولانی و . . .)، از متخصصان کمک بخواهید

5 **دست از خواندن و گوش دادن به اخبار منفی بکشید.** اضطراب‌تان بابت شرایط امروز یونان و کشورتان طبیعی است.

▲ هر چه کمتر خودتان را در معرض بمباران اطلاعاتی قرار دهید، سالم‌تر خواهید بود. پس، حتماً میزان مواجهه روزانه‌تان با اخبار را کاهش دهید تا هجوم اخبار شما را دچار استرس و اضطراب نکند.

▲ کورکورانه به همه اطلاعات ارائه‌شده توسط رسانه‌ها اعتماد نکنید. ابتدا، اعتبار و صحت منابع خبری را بسنجید.

همه می‌دانیم شرایط فعلی زندگی‌مان را به شدت تغییر داده است. اما مهم این است که در سختی‌ها همدیگر را داریم. باید ارتباطمان را با یکدیگر حفظ کنیم و مسئولیت‌پذیر و متحد باشیم.

4 **آرامش‌تان را حفظ کنید؛ شرایط بهتر خواهد شد.** نگرانی و اضطراب‌تان بابت مسائلی که کنترلی روی‌شان ندارید طبیعی است. آرامش‌تان را حفظ کنید، چند نفس عمیق بکشید و همه احساسات منفی را از خودتان دور کنید. شناسایی نقاط قوت خودمان (مهارت‌های سازمانی، شوخ‌طبعی، خلاقیت و . . .) و اطرافیان‌مان (عزیزان و اشخاص مهم زندگی‌مان)، که در گذشته نیز کمک‌مان کرده‌اند، مفید است.

▲ سعی کنید زندگی روزمره‌تان را با شرایط جدید انطباق دهید و انعطاف‌پذیر باشید.

▲ اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید از پس شرایط حاضر بر بیایید، به خودتان یادآور شوید که شاید به زمان بیشتری برای مواجهه با موقعیت جدید نیاز دارید.

▲ اهداف‌تان را بازنگری کنید تا دست‌یافتنی‌تر و واقع‌گرایانه‌تر شوند. این دقیقاً همان کاری است که باید در همه موقعیت‌های سخت انجام دهید.

6 **کمک همیشه هست.** گاه شرایط بسیار سخت می‌شود. در این مواقع، به خودتان یادآور شوید که کمک و امید همیشه هستند و تنها نیستید.

▲ اگر خودتان، یکی از اعضای خانواده یا عزیزان‌تان بیمار شده است، آرامش‌تان را حفظ کنید. دستورالعمل‌های تجویزی و پروتکل‌های سراسری بهداشت عمومی را رعایت کنید.

▲ با حفظ ارتباطاتان با دیگران (تماس با اعضای خانواده یا دوستان، . . .)، به آن‌ها کمک می‌کنید و از آن‌ها کمک می‌گیرید. حفظ فاصله اجماعی ضروری است و به همین دلیل، باید تا حد ممکن از روش‌های ارتباطی راه دور (تماس صوتی و تصویری، روش‌های ارتباط آنلاین و . . .) استفاده کنید.

▲ قدردان زحمات کسانی باشید که باید این روزها، برای خدمت‌رسانی، سر کار حاضر شوند (پزشکان، پرستاران، کارکنان بیمارستان، داروسازها، کارکنان مراکز تأمین مواد غذایی و خدمات بهداشتی و . . .). صبور باشید و با آن‌ها مدارا کنید.



با فرزندان‌مان صحبت می‌کنیم و به آن‌ها می‌گوییم چگونه می‌توانند برنامه روزانه و فعالیت‌های مختلف‌شان (فعالیت‌های آموزشی، تمرین و ورزش در خانه، گپ با دوستان، اوقات فراغت و . . .) را سازمان‌دهی کنند. **فرصتی را در اختیار فرزندان‌مان قرار می‌دهیم** تا احساسات و افکارشان را بیان کنند و خودشان درباره برنامه‌های روزانه‌شان تصمیم بگیرند. با این کار، کمک‌شان می‌کنیم خودشان را توانمند ببینند؛ احساسی که در شرایط ناپایدار فعلی بیش از همیشه برای‌شان ضروری است. **با شرایط و موقعیتی دشوار در خانواده‌مان روبرو هستیم.** باید فرزندان‌مان را تشویق کنیم تا، با انعطاف‌پذیری و انطباق خود با شرایط جدید، آموزش و یادگیری را در زندگی روزمره‌شان بگنجانند. برای‌شان توضیح دهید که، بعد از بازگشت مدارس به حالت عادی، شرایط خاص فعلی مد نظر قرار خواهد گرفت و برنامه آموزشی مدارس با نیازهای جدیدشان انطباق خواهد یافت.

