گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۱۰۴۹
جمعه ۲۷ فروردین ۱۴۰۰ ۱۲:۳۶

مبتلایان به کرونا چه احساساتی را تجربه می کنند؟

به گزارش خبرنگاران جامعه گزارش خبر، بیماری همه گیر کووید ۱۹ تاثیر عمده ای در زندگی ما داشته است. بسیاری از ما با چالش های استرس زا روبرو هستیم که می تواند باعث ایجاد احساسات شدید در بزرگسالان و کودکان شود. رایج ترین افکار شامل ترس از ابتلا به این بیماری و احتمال مرگ اعضای خانواده یا آشنایان است.در دوران کرونا تجربه ترس، اضطراب، عدم تحمل بلا تکلیفی، تنهایی و افسردگس همچنین خطر ابتلا به مسائل روانشناختی بویژه کسانی که از قبل دچار مشکلات روان بوده اند افزایش یافته است.استرس بیماری می تواند موارد زیر را ایجاد کند:احساس ترس، عصبانیت، غم، نگرانی، بی حسی و ناامیدیتغییر در اشتها، انرژی، خواسته ها و علایقمشکل در تمرکز و تصمیم گیریمشکل خواب یا کابوسمشکلات بدنی مانندسردرد، دردهای بدنی، مشکلات معده و پوستیبدتر شدن مشکلات مزمن سلامتیبدتر شدن شرایط بهداشت روانیافزایش استفاده از تنباکو، الکل وسایر موادمبتلایان به بیماری چه احساساتی را تجربه می کنند؟بیماری کرونا چالش جدیدی برای همه افراد و مبتلایان محسوب می شود. این بیماری موجب ترس، تشویش و نگرانی درمورد سلامتی خود و دیگران می شود. هر فرد مبتلا می تواند تجاربی مانند ترس، استرس حاد، اضطراب، افسردگی، غم واندوه و در موارد شدیدتر اختلالاتی مانند اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) داشته باشد. همچنین افراد مبتلا پس از بهبودی نیز میتواند علائمی مانند بی خوابی، خستگی جسمی، تنگی نفس وپریشانی روانشناختی داشته باشد.امکان تجربه اختلال استرس پس از سانحه در میان مبتلایان شایع است که می تواند علائمی مانند بی خوابی، کابوس های شبانه، نشخوار فکری وافکار مزاحم داشته باشد.درحقیقت افراد مبتلا با وضعیت استرس آور طولانی مدتی مواجه بوده اند که سلامتی آنان را تهدید می کرده است همچنین اکثر بیماران تجارب آسیب زایی مانند ترس شدید از مرگ ناشی از مشکلات جسمی مانند مشکل شدید داشته اند.از طرفی ممنوعیت ملاقات مبتلایان با عزیزانشان درجهت حفظ سلامتی انان، فرد را دچار غم واندوه می کند و همچنین افزایش مرگ و میر ناشی از کرونا، فرد درگیر را دچار ترس شدید از مرگ می کند حتی اگر بیماری وی به صورت خفیف باشد.اضطراب همراه با اختالات خلقی مانند افسردگی، احساس گناه و خود سرزنشی، احساس شرم، نگرانی، از ابتلای عزیزان و عدم تحمل بلا تکلیفی از دیگر مشکلاتی است که مبتلایان همراه با نشانه های جسمی بیماری تجربه می کنند. دراین میان مشکلات مربوط به مسائل مالی وبیکاری واز دست دادن شغل نیز بر نگرانی های افراد می افزاید.به طورکلی ممکن است افراد مبتلا دچار اضطراب، ترس، نگرانی در مورد آینده، نوسانات خلقی، افسردگی، اختلالات خواب و دیگر مشکلات جسمانی مانند تنگی نفس وخستگی زود هنگام و.... شوند.

چه می توان کرد ؟

۱. اگر در معرض خطر بوده اید، مثلا" در اجتماعات حضور داشته اید، فاصله اجتماعی را حفظ نکرده اید و یا از ماسک استفاده نکرده اید اگر علایم بیماری را داشتید آنرا جدی تلقی کنید.۲. پس از مراجعه به مراکز درمانی و کسب اطمینان از ابتلای خود، افراد دیگر به ویژه اعضای خانواده را از این مسئله آگاه کنید وسعی نکنید بیماری راپنهان کنید.۳. به توصیه های پزشک خود عمل کنید و اگر پزشک تشخیص داد نیازی به بستری بودن در بیمارستان نیست خود را در منزلتان تا بهبودی قطعی علائم بیماری و تشخیص پزشک قرنطیه کنید.۴. خود راسرزنش نکنید این بیماری ممکن است هرکسی را درگیر کند. ۵. توصیه های بهداشتی را بیشتر از قبل رعایت کنید. ۶. بهتر است نهادهای دولتی و مردمی در جوامع مختلف از مبتلایان و خانواده های آنان پیشتیبانی مالی جهت رفع نیازهای اساسی داشته باشند.۷. بهتراست بدانید اضطراب واسترس بیش ازحد موجب ضعف سیستم ایمنی بدن میشود و باید در جهت درمان آن اقدام کنید.۸. برای گفت وگو درباره احساسات و افکار خود با اعضای خانواده ودوستانتان تماس بگیرید.۱۰. اگر میزان اضطراب، ترس، و احساس ناخوشایند شما غیر قابل کنترل است میتوانید در دوران قرنطیه با مراکز ارائه دهنده خدمات سلامت روان به صورت تلفنی گفتگو کرده واز آنان کمک بگیرید.

به صورت کلی در نظر داشته باشید:این حادثه زود گذر است وضعیت بهتر خواهد شد.این وضعیت ناخوشایند است ولی وحشتناک نیست.میدانم آدم ناتوان ودرمانده ای نیستم.میتوانم این وضعیت را برای مدتی تحمل کنم.قرار نیست ای وضعیت تا ابد ادامه پیدا کند.

منبع :انجمن مطالعات روان درمانی ایران، آذربایجان شرقی.