گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۱۵۴۴
یکشنبه ۱۹ اردیبهشت ۱۴۰۰ ۹:۴۹

هیجانات ویروس کرونا مسری هستند/چگونه از افکار منفی دور بمانیم

پیشگیری از سرایت هیجانات منفی همراه شرایط پیچیده همه گیری، به مراتب سخت‌تر از سرایت ویروس است، زیرا نمی توان با فاصله اجتماعی و پروتکل های بهداشتی هم از انتقال آنها جلوگیری کرد.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، بر اساس آمار رسمی، ویروس کرونا تاکنون بیش از ۱۵۷ میلیون نفر را در دنیا مبتلا کرده و بیش از سه میلیون نفر نیز بر اثر بیماری کووید ۱۹ جان خود را از دست داده‌اند.انواع جهش یافته ویروس نیز موجب افزایش سرایت، بیماری‌زایی و مرگ و میر شده و نگرانی‌های جدیدی را در جهان به وجود آورده است.

در کشور ما هم، از ابتدای شیوع ویروس تا کنون بیش از ۷۴ هزار نفر از هموطنان جان خود را از دست داده اند. اما روزهای سخت اپیدمی کووید ۱۹ فقط به سرایت و انتقال ویروس محدود نمی‌شود، سرایت هیجانات منفی همراه شرایط پیچیده همه گیری، به مراتب آسان‌تر از سرایت ویروس است چرا که نه با ماسک و رعایت فاصله اجتماعی قابل پیشگیری‌است و نه مواد ضدعفونی کننده و پرهیز از دورهمی ها و اجتماعات، از انتقال آنها جلوگیری می‌کند.

محمدرضا توکلی دکتری تخصصی روانشناسی، در گفتگویی، به این موضوع پرداخت و گفت: هیجانات بسیار پیچیده‌تر از آن هستند که به چشم بیایند، ما معمولاً هیجان‌ها را به عنوان احساس می‌شناسیم. ما شادی، خشم و ترس را می‌شناسیم زیرا جنبه احساسی آنها طبق تجربه ما خیلی روشن و مشخص است. هیجانات، حالات نسبتاً ناپایدار و معمولاً گذرایی هستند که در پاسخ به محرک‌ها و رویدادهای مهم زندگی ظاهر می‌شوند و امکان سازگاری با محیط اطراف و شرایط درونی تجربه شده را به فرد می‌دهند.

وی افزود: وقتی با یک شرایط خاص مثل همه گیری کووید ۱۹ مواجه می‌شویم، متناسب با ویژگی‌ها و اوضاع و احوال ناشی از آن، استرس و اضطراب‌های متعددی را تجربه می‌کنیم. می‌ترسیم، خشمگین می‌شویم، غمگین می‌شویم. در این وضعیت حتماً متوجه جنبه احساسی این هیجان‌ها می‌شویم. اما واقعیت این است که همانطور که چشم و بینی فقط بخشی از صورت هستند، احساس نیز به عنوان تجربه ذهنی، فقط بخشی از یک هیجان است و در هنگام وقوع یک هیجان، برانگیختگی فیزیولوژیک بدن، فعالیت غدد و هورمون‌ها، فعال شدن مدارهای عصبی ویژه در مغز، رفتارهای خاص و جلوه‌های ویژه صورت و بدن نیز تجربه می‌شوند که در واقع به همراه احساس، تجربه یک هیجان را شکل می‌دهند.

هیجانات واگیردار هستند

توکلی به مقوله سرایت هیجانی اشاره کرد و ادامه داد: سرایت هیجانی به انتقال ناخودآگاه هیجانات میان افراد اشاره دارد، بدان معنا که وقتی ما به هر نحو در معرض هیجانات مختلف قرار می‌گیریم، متناسب با آن تجربه، تحت تأثیر قرار می‌گیریم. هر چند شدت سرایت هیجانی به عوامل متعددی مانند ویژگی‌های شخصیتی افراد، شرایط محیطی، شدت هیجان و&hellip؛ بستگی دارد اما به هر حال هیجانات منفی افرادی که با شما در تعامل هستند، مانند هیجانات مثبت، می‌تواند به شما سرایت کند. حتی یک پژوهش معتبر که توسط دانشگاه‌های آکسفورد و بیرمنگام انجام شده و نتایج آن اخیراً منتشرشده است نشان می‌دهد که خلق و خوی منفی در افراد (نوجوانان ۱۵ تا ۱۹ ساله) به مراتب مسری تر از خلق و خوی مثبت است.

وی افزود: زمانی که به یک مراسم عزاداری می روید هنگام برگشتن به تمام افراد نگاه کنید، همگی احساس غم و اندوه دارند، اخم کرده اند، سر خود را پایین انداخته اند، و بدن آنها منقبض است.تحقیقات متعدد نشان داده است که هیجانات واگیردار هستند.

توکلی تاکید کرد: افرادی که توسط افراد شاد یا غمگین احاطه شده بودند به احتمال بیشتر همان نوع شادی یا غم را تجربه کردند. البته سرایت هیجانات فقط به افرادی که یکدیگر را برای مدتی طولانی می‌شناسند و نزدیکی فیزیکی با یکدیگر دارند یا در یک خانواده و محل زندگی می‌کنند، ختم نمی‌شود. انتقال هیجانات بین افراد ناشناس، در محیط کار و کوچه و خیابان هم ممکن است. سرایت هیجانات از طریق فیلم‌ها، تصاویر و صداهای مهیج در رسانه‌های اجتماعی و فضای مجازی هم اتفاق می‌افتد.

آیا دلایل قابل قبولی برای وقوع سرایت هیجانی وجود دارد

وی افزود: هر یک از ما به نوعی این موضوع را تجربه کرده ایم که وقتی یکی از نزدیکان ما یا کسی که برای ما مهم است به مشکلی بر می‌خورد، مشکل او، ناخودآگاه، ما را هم تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. پس در نگاه اول، سرایت هیجانی به همدلی مربوط می‌شود. هر چند عوامل متعددی مانند فرهنگ، سن، جنس، مذهب و&hellip؛ می‌توانند در شدت یا ضعف وقوع پدیده سرایت هیجانی مؤثر باشند اما تحقیقات نشان می‌دهد که هرچه مجاورت ما با افراد نزدیک‌تر باشد، احتمال تأثیرپذیری هیجانی افزایش پیدا می‌کند.

این متخصص روانشناسی گفت: البته دلایل سرایت هیجانی از جنبه‌های مختلف بررسی شده است، مثلاً تجهیز سیستم عصبی ما به نورون‌های آینه‌ای یکی از قابلیت‌های زیستی ما برای تأثیر پذیری از شرایط هیجانی است. نورون‌های آینه‌ای در برخورد با فعالیتی که در انسان دیگری مشاهده شود فعال شده و باعث ایجاد نوعی درک احساسی و مفهومی از عملکرد فرد دیگر هستند. بر اساس مشاهدات علمی در انسان این سیستم در نبود محرک خارجی نیز فعال می‌شود. اگر چه مشاهده شده که در وجود یک محرک خارجی این سیستم فعالیت بیشتری از خود نشان می‌دهد. از این نظر توانایی تقلید و درک فعالیت هیجانی دیگران به منظور انتقال آسان هیجانات فراهم می‌شود.

وی افزود: تحقیقات متعدد در موضوع ادراک زیر آستانه‌ای خود عامل توجیه کننده مهمی است که نشان می‌دهد افراد به‌صورت ناخودآگاه و ناهشیار می‌توانند تحت تأثیر هیجانات اطرافیان آشنا و ناشناس یا موضوعات داغ هیجانی در رسانه‌های اجتماعی قرار بگیرند.

آیا هیجانات قابل کنترل و مدیریت هستند

توکلی با طرح این سوال که آیا ما می‌توانیم هیجانات خود را به صورت ارادی کنترل کنیم و آیا ما می‌توانیم به صورت ارادی احساس خوشحالی کنیم یا به صورت ارادی نترسیم یا خشمگین نشویم، گفت: به عبارت دیگر آیا ما می‌توانیم تمام جنبه‌های یک هیجان را کنترل کنیم، یعنی احساس‌ها، حالات فیزیولوژیکی و ضربان قلب، جلوه‌های صورت و بدن و رفتارهای ویژه در یک تجربه هیجانی واقعاً قابل کنترل هستند.

وی ادامه داد: اگر هیجان‌ها را عمدتاً پدیده‌های زیستی در نظر بگیریم که تحت کنترل ساختارها و مسیرهای زیر قشری مغز قرار دارند پس بیشتر هیجان‌ها از کنترل ارادی ما خارج هستند. اما اگر هیجان‌ها را پدیده‌هایی شناختی و رفتاری در نظر بگیریم، مقدار زیادی از تجربیات هیجانی را می‌توان

کنترل کرد؛ حداقل به اندازه‌ای که می‌توانیم نگرش‌ها، باورها، شیوه‌های تفکر و رفتارهای خود را به صورت ارادی کنترل کنیم.
توکلی افزود: ساختار مهم در آگاهی شناختی از هیجان، ارزیابی، یعنی برآورد کردن اهمیت یک رویداد برای شخص است. نظریه پردازان شناختی هیجان از دو عقیده مرتبط با هم پیروی می‌کنند، اول اینکه؛ هیجان‌ها بدون ارزیابی (شناخت) رویداد پیش آیند رخ نمی‌دهند و دوم؛ ارزیابی و تعبیر واقعه، نه خود رویداد، موجب هیجان می‌شود.
چگونه هیجانات منفی خود را شناسایی کنیم
وی گفت: هیجانات، فواید بی شماری دارند که از مهم‌ترین فایده ها و در واقع وظایف آنها این است که به سازگاری و بقای ما در محیط‌های مادی و اجتماعی دائماً در حال تغییر کمک می‌کنند.ترس از بیماری برای توجه بیشتر فرد به رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی، حمایت انگیزشی فراهم می‌کند و مقابله‌های مؤثری مانند پرهیز از اجتماعات و دورهمی ها، زدن ماسک، رعایت فاصله اجتماعی و شستن دست‌ها را فعال می‌کند یعنی از یک طرف تا ما نترسیم ماسک نمی زنیم، فاصله را رعایت نمی‌کنیم و اگر علاقه نشان ندهیم نمی‌توانیم رابطه امان را با همسر و فرزندمان در دوران قرنطینه خانگی حفظ و ادامه دهیم.
توکلی تاکید کرد: اما از طرفی هم در شرایط کم ثبات همه گیری، ترس و اضطراب افراطی نسبت به محرک‌های خاص این دوران که کم هم نیستند می‌تواند همه جنبه‌های یک هیجان منفی را در فرد فعال کند که در صورت تداوم می‌تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی و زمینه ساز اختلات متعدد روانی و جسمی باشد. پس تجربه هیجان می‌تواند مضر هم باشد. اگر هنگام خشم کنترل این هیجان برای شما دشوار است و عادت دارید خشم خود را با صدای بلند خالی کنید، یقیناً این دیگر مانند بروز عناصر هیجان در حالتی که از ترس ویروس ماسک می زنید یا دستتان را می‌شویید، نیست. بروز این هیجان مثلاً در محل کار یا در خانه، ضمن اینکه به دیگران سرایت پیدا می‌کند، می‌تواند برای شما به قیمت از دست دادن شغل یا روابط زناشویی نیز تمام شود.
به هیجانات خود توجه کنید
وی افزود: آگاهی از هیجانات خود و دیگران به شما کمک می‌کند تا قدم مهمی در مقابل سرایت هیجانات منفی دیگران و کنترل هیجانات و احساسات منفی خود بردارید. با توجه به جنبه‌های مختلف هر هیجان، به علائم احساسی مانند احساس ترس، وحشت زدگی، نشانه‌های فیزیولوژیک مانند تغییرات جسمی، افزایش یا کاهش ضربان قلب و عرق کردن، نشانه‌های شناختی مانند فکر کردن بیش از حد به بیماری کرونا و علائم رفتاری مانند جویدن ناخودآگاه ناخن در حین مشاهده اخبار کرونا و حالات و جلوه‌های خاص صورت و بدن خود، به طور کامل توجه کنید و موقعیت‌ها، افراد، مکان‌ها و به طور کلی عواملی که باعث شکل گیری یک هیجان خاص در شما شده است را شناسایی و یادداشت کنید.
کنترل هیجانات در زمان اپیدمی ممکن است!
توکلی در ادامه توصیه‌هایی برای کنترل هیجانات ارائه نمود و گفت: به اعضای خانواده و به خصوص کودکان کمک کنید تا مفاهیم در برگیرنده هیجانات و احساسات معمول همراه اپیدمی را بشناسند. برای مثال، احساس ترس، دلشوره، وحشت. همچنین، به منظور شناخت بهتر هیجانات و احساسات خود سعی کنید هیجانات افرادی را که با آنها در ارتباط هستید، در فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی می‌بینید یا در کتاب‌های داستان و رمان می‌خوانید به همراه اعضای خانواده و دوستان نامگذاری و از هم تفکیک کنید.
وی افزود: از فرزند خردسالتان بخواهید جنبه‌های مختلف یک هیجان را که اخیراً تجربه کرده است نقاشی کند.
توکلی گفت: به جای نامگذاری افراد با صفات گوناگون، هیجانات و احساسات آنان را نامگذاری کنید. برای شناخت بهتر هیجانات و احساسات اطرافیان و دوستان از دستور دادن، توهین و قضاوت، نصیحت و تهدید کردن پرهیز کرده و با گوش دادن به آنان و دقیق شدن به بیان آوایی، وضعیت فیزیولوژیک و زبان بدن، هیجانات و احساسات آنها را شناسایی کنید.
وی افزود: پس از شناسایی دقیق هیجان خود، در حالات هیجانی شدید، بحث نکنید و تصمیم نگیرید چون تابع احساسات خواهید بود. برای تعدیل و کنترل هیجاناتی مثل خشم و تنفر از روش‌های آرمیدگی عضلانی، تنفس عمیق، قدم زدن، نوشیدن آب، دویدن آرام، مطالعه و&hellip؛ استفاده کنید.
توکلی اظهار داشت: در دوران همه گیری، با توجه به شرایط خاص آن، هر گاه از نظر احساسی و هیجانی احتیاج به کمک و حمایت بیشتر داشتید به دوستان با تجربه و یا روانشناس و مشاور مراجعه نمائید. تأثیر باورها و افکار خاص شرایط همه گیری بر احساسات و هیجانات بسیار زیاد است، با افزایش خودآگاهی، هیجانات خود را بیش از پیش کنترل نمائید.
وی گفت: خواندن اخبار کرونا را محدود به زمان خاصی کنید و در صورت پیگیری اخبار، به نشانه‌های حسی؛ مانند احساس وحشت، بدنی؛ مانند سنگین شدن سر، برافروختگی یا افزایش ضربان قلب و&hellip؛ توجه کنید تا بدانید که چه نوع هیجانی را تجربه می‌کنید، الان عصبانی و خشمگین هستید یا ترسیده اید.
این دکتری تخصصی روانشناسی افزود: به افکار و باورهای خاص خود در هنگام اپیدمی توجه کنید؛ انواع خاصی از افکار تنها زمانی که ناراحت هستید به سراغ شما می آیند. توجه به این فکرها و باورها، سرنخی مهم برای شناسایی هیجانات شما هستند. مثلاً افراد هنگامی که غمگین هستند این افکار را دارند: «این کرونا همچنان ادامه دارد، همیشه همینطور است، هیچ چیز عوض نخواهد شد». اگر چنین افکاری در خودتان سراغ دارید که با هیجانات شما گره خورده اند، می‌توانید با شناسایی آنها به شناخت بهتری از هیجانات خود دست یابید.
توکلی افزود: به رفتارهای خود در زمان جدایی‌ها، شکست‌ها و محدودیت‌های ناشی از اپیدمی دقیق شوید؛ توجه کنید زمانی که از اجبار به تعطیلی شغلتان یا محدودیت‌های خاص مسافرت و دورهمی ها ناراحت هستید چه رفتاری از شما سر می‌زند آیا ناگهان صدایتان را بالا می‌برید، شروع به گریه می‌کنید، در اتاقی خودتان را حبس می‌کنید و یا با فردی مورد اعتماد، صحبت می‌کنید.
وی گفت: به راه اندازهای خاص روزهای اپیدمی توجه کنید؛ راه اندازها شامل موقعیت‌ها، افراد، مکان‌ها، احساسات یا افکاری هستند که می‌توانند تجارب هیجانی خاصی را تسهیل کنند. سعی کنید با شناسایی راه اندازهای هیجانی خاص خود، آنها را یادداشت کنید. این آگاهی به شما کمک می‌کند تا هیجانات ناخوشایند را پیش بینی کرده و برای مدیریت و کنترل آنها آماده شوید.
توکلی در پایان به مقوله انگیزش‌ها گریز زد و افزود: فکر کنید که در شرایط خاص فعلی چطور باید رفتار کنید. برای مثال از خودتان بپرسید برای صحبت با کارفرمایتان که واقعاً بی انصاف است و با دورکاری شما در ایام اپیدمی موافقت نمی‌کند، چکار کنید. با همسرتان که اخیراً تحت فشارهای موجود پرخاشگر شده است، در قرنطینه خانگی چگونه باید رفتار کنید. بحث آرام یا جیغ و فریاد کدام جواب می‌دهد، سپس رفتارهای خود را با لیست معیارهای خود مقایسه کنید. با این روش، انگیزشی برای کنترل رفتارهای خود فراهم می‌آورید.