

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

پیشگیری از سرایت هیجانات منفی همراه شرایط پیچیده همه گیری، به مراتب سخت‌تر از سرایت ویروس است، زیرا نمی‌توان با فاصله اجتماعی و پروتکل‌های 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 داده‌اند. 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 پیشگیری است و نه مواد ضدعفونی‌کننده و پرهیز از دورهمی‌ها 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 بیابند، 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 گذرای 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 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 منتشر شده است نشان می‌دهد که خلق و خوی منفی در افراد (نوجوانان ۱۵ تا ۱۹ ساله) به مراتب مسری‌تر از خلق و خوی مثبت است.

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

توکلی تأکید 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 تحت تأثیر قرار می‌دهد. پس در نگاه اول، سرایت هیجانی به همدلی مربوط می‌شود. هر چند عوامل متعددی مانند فرهنگ، سن، جنس، مذهب و... می‌تواند 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 تأثیرپذیری از شرایط هیجانی است. نورون‌های آینه‌ای در برخورد با فعالیت‌هایی 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 توجیه‌کننده مهمی است که نشان می‌دهد افراد به صورت 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 هیجان منفی خود را شناسایی کنیم
وی گفت: هیجان، فواید بی شماری دارند که از مهم‌ترین فایده‌ها 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 شیوه‌نامه‌های بهداشتی، حمایت انگیزشی فراهم می‌کند و مقابله‌های مؤثری مانند پرهیز از اجتماعات و دوره‌های، زدن ماسک، رعایت فاصله اجتماعی و شستن دست‌ها را فعال می‌کند یعنی از یک طرف تا ما ترسیم ماسک نمی‌زنیم، فاصله را رعایت نمی‌کنیم و اگر علاقه نشان ندهیم نمی‌توانیم رابطه‌ها را با همسر و فرزندان در دوران قرنطینه خانگی حفظ و ادامه دهیم.

توکلی تاکید کرد: اما از طرفی هم در شرایط کم ثبات همه‌گیری، 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 اختلالات 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 بروز عناصر هیجان در حالتی که از ترس و ویروس ماسک می‌زنید یا دستتان را می‌شوید، 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 هیجان‌ها خود توجه کنید

وی افزود: آگاهی از هیجان‌ها خود و دیگران به شما کمک می‌کند تا قدم مهمی در مقابل سرایت هیجان‌ها منفی دیگران و کنترل هیجان‌ها 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 موفقیت‌ها، افراد، مکان‌ها و به طور کلی عواملی که باعث شکل‌گیری یک هیجان خاص در شما شده است را شناسایی و یادداشت کنید.

کنترل هیجان‌ها در زمان اپیدمی ممکن است!

توکلی در ادامه توصیه‌هایی برای کنترل هیجان‌ها ارائه نمود و گفت: به اعضای خانواده و به خصوص کودکان کمک کنید تا مفاهیم در برگیرنده هیجان‌ها و احساسات معمول همراه اپیدمی را بشناسند. برای مثال، احساس ترس، دلشوره، وحشت. همچنین، به منظور شناخت بهتر هیجان‌ها و احساسات خود سعی کنید هیجان‌ها فردی 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 خردسالان بخواهید جنبه‌های مختلف یک هیجان را که اخیراً تجربه کرده است نقاشی کند.

توکلی گفت: به جای نامگذاری افراد با صفات گوناگون، هیجان‌ها و احساسات آنان را نامگذاری کنید. برای شناخت بهتر هیجان‌ها 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، هیجان‌ها 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 هیجان‌ها مثل خشم و تنفر از روش‌های آرمیدگی عضلانی، تنفس عمیق، قدم زدن، نوشیدن آب، دوییدن آرام، مطالعه و استفاده کنید. توکلی اظهار داشت: در دوران همه‌گیری، 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 نمایید. تأثیر باورها و افکار خاص شرایط همه‌گیری بر احساسات و هیجان‌ها بسیار زیاد است، با افزایش خودآگاهی، هیجان‌ها خود را بیش از پیش کنترل نمایید.

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 هیجان‌ها، 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 می‌آیند. توجه به این فکرها و باورها، سرنخی مهم برای شناسایی هیجان‌ها 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 هیجان‌ها شما گره خورده اند، می‌توانید با شناسایی آنها به شناخت بهتری از هیجان‌ها 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 دوره‌های 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 اندازه‌های خاص روزهای اپیدمی توجه کنید؛ راه اندازه‌ها شامل موقعیت‌ها، افراد، مکان‌ها، احساسات یا افکاری هستند که می‌توانند تجارب هیجانی خاصی را تسهیل کنند. سعی کنید با شناسایی راه اندازه‌های هیجانی خاص خود، آنها را یادداشت کنید. این آگاهی به شما کمک می‌کند تا هیجان‌ها 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 کارفرمایان که واقعاً بی‌انصاف 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 می‌آورد.