

عنوان مقاله:

مدیریت استرس برای مقابله با آسیب های روحی ناشی از کرونا

محل انتشار:

اولین سمینار آنلاین ملی مدیریت بحران کرونا با محوریت ورزش در خدمت سلامتی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

یوسف معصومیان - رئیس و بنیان گذار سبک ورزش رزمی سیلامبام در کشور

خلاصه مقاله:

در حال حاضر ویروس COVID19 (بیماری کرونا) که در بعضی از مبتلایان منجر به سندرم زجر تنفسی شدید و حاد شده و ممکن است منجر به مرگ برخی بیماران نیز گردد، پاندمیک یا جهانگیر شده و در حال گسترش در همه کشورها است. عدم وجود هرگونه درمان یا پیشگیری قطعی و پیش بینی برخی از اپیدمیولوژیست ها در خصوص ابتالی حداقل 60% جامعه به این بیماری، استرس و نگرانی زیادی را در جوامع ایجاد کرده است. ترس و اضطراب ناشی از ابتلالی احتمالی، مخرب بوده و میتواند منجر به ناهنجاری های روحی روانی و استرس در افراد شود. ترس و استرس با تحریک هیپوتالاموس در مغز و به دنبال آن افزایش ترشح هورمون کورتیزول از قشر غده فوق کلیه و تحریک اعصاب سمپاتیک در سراسر بدن در کوتاه مدت برای مقابله بدن با عوامل استرس زا سودمند است. اما اگر این ترس و استرس و پاسخ بدن یعنی افزایش سطح کورتیزول و تحریک سمپاتیک در درازمدت باقی بماند، مخرب بوده و منجر به تضعیف سیستم ایمنی و کاهش توان بدن در مبارزه با بیماریها از جمله کرونا می شود. بنابراین، مقابله با استرس جامعه را در برابر بیماری مقاوم می کند. اقدامات متعددی جهت حمایت از خود و کاهش استرس وجود دارد که از جمله آن می توان به فاصله گرفتن از تماشا، شنیدن و یا خواندن اخبار تکراری بیماری کرونا از طریق رسانه های اجتماعی اشاره نمود. شنیدن مکرر اخبار در مورد گسترش این بیماری در ایران و جهان استرس آورده و ترس و نگرانی را بیشتر دامن می زند. در زمانی که در قرنطینه خانگی به سر می بریم، مراقبت از بدن خود با کنترل استرس اهمیت دوچندان پیدا می کند. تکنیک های آرام سازی، نفس کشیدن عمیق آگاهانه، ورزشهای کششی مانند یوگا بسیار توصیه می شوند که در مورد انجام هرکدام از آنها با جستجو در مرورگرهایی مانند گوگل میتوان اطلاعات کاملی بدست آورد. همچنین، تغذیه سالم و تعادل در رژیم غذایی، ورزش منظم (ترجیحاً در داخل منزل مانند استفاده از تردمیل، طناب زدن، وزنهبرداری متعادل و یا راه رفتن تند در حیاط)، خواب و استراحت کافی، و نهایتاً عدم مصرف مخدرها یا الکل از مهمترین راه های مراقبت از بدن است. بهتر است وقت خود را صرف فعالیت های لذت بخش نمود. خواندن کتاب و رمان، تمرین یک ساز موسیقی، بافندگی و دوزندگی از جمله این فعالیت ها است. در پایان، برقراری ارتباط از طریق رسانه های اجتماعی با افرادی که مورد اعتمادما هستند و صحبت در مورد نگرانی ها و احساساتی که داریم، بسیار کمک کننده است.

کلمات کلیدی:

مدیریت، استرس، آسیب های روحی، کرونا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1153581>

