



دانشگاه شهید بهشتی
وزارت بهداشت و درمان
مركز مشاوره، بهداشت و درمان



دوره درنگ

COVID-19

CORONAVIRUS DISEASE 2019

f a m i l y

شماره ۱ / سال اول / شهریورماه ۱۳۹۹

مهارت‌هایی برای ارتقای سلامت روان اعضای خانواده در دوران کرونا

ویروس Covid-19 علاوه بر اینکه روزانه جان تعداد زیادی از افراد را میگیرد، تأثیرات بسیار مخربی بر روان افراد برجای گذاشته است. میزان بالای اضطراب ناشی از خطر ابتلا به بیماری کرونا به صورت فراگیر تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی را دستخوش تنش‌های غیر قابل کنترل کرده است. در این بحران بیش از همه؛ خانواده آسیب دیده است. خانواده‌ای که قرنطینه‌های خانگی و دوری از اقوام و دوستان از یک سو و تحمل محیط تنش‌زای خانه از سوی دیگر آن را از پای درآورده است.

خانواده

از بدو پیدایش انسان بر روی کره زمین، همواره زنان و مردان، با تشکیل کانونی به نام **خانواده**، عمری را در کنار یکدیگر گذرانیده اند.

امروزه با رونق گرفتن دیدگاه سیستمی، خانواده در مرکز توجه قرار گرفته است. با بررسی نوع روابط اعضای خانواده با هم، سه دسته را میتوان معرفی کرد: **خانواده گسسته** (تعاملات اعضا با یکدیگر سرد و فردیت موج میزند). **خانواده درهم تنیده** (صمیمیت بیمارگونه‌ای بین اعضا وجود دارد و حریم خصوصی افراد پایمال میشود). **خانواده نرمال** (تعادل در روابط به گونه‌ای که در عین حفظ استقلال فردی، صمیمیت در روابط به چشم می‌خورد)





تأثیرات منفی کرونا بر خانواده‌ها

شیوع بیماری کرونا هر سه مدل خانواده را از پای درآورده است. و در این میان، خانواده‌های درهم‌تنیده بیشتر از سایر گروه‌ها، ویران شده‌اند. چرا که صمیمیت افراط‌گونه و فقدان حریم خصوصی برای افراد، توان تمایل محیط خانه را غیر ممکن کرده است. این شرایط منجر کننده، منجر به ایثار فضایی فشنونت آمیز و پر تنش در خانواده‌ها شده است.

آمارها نشان میدهند که میزان خشونت فانی در دوران کرونا به شدت افزایش یافته است.

پژوهش ها نشان داده است که عصبانیت مداوم سبب ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن میشود. پژوهشگران دانشگاه هاروارد اثبات کردند که حتی یادآوری تجربه عصبانی شدن، در افراد سالم باعث میشود تا ۶ ساعت میزان پادتن ایمنوگلوبولین آ (اولین خط دفاعی سلول در برابر عفونت) کاهش پیدا کند.





مهارت مهارخشم

۱- **توقف کنید** و کمی عقب بکشید؛ چرا که هیجان فشم، همانند سایر هیجانات باگذشت زمان از قله ی خود فروکش میکند.

۲- در هنگام عصبانیت، بدن دچار تغییرات شیمیایی میشود. در این هنگام "**تنفس خودآگاه**" ساده ترین و موثرترین روش است.

۳- یکی از موثرترین راهکارها برای مهار فشم، تکنیک "رفتار جرئت مندانه" است. در ادامه به آموزش رفتار جرئت مندانه می پردازیم.

رفتار جرئت مندانه

سه سبک اصلی برقراری ارتباط :

1- **پرفاشگرانه:** درخواست یا بیان احساس؛ با تهدید، تمسخر یا تحقیر که موجب رنجش دیگران میشود.

2- **منفعلانه:** پرهیز از ابراز احساسات و بیان افکار برای اجتناب از تعارض و گاهی جلب فشنودی دیگری.

3- **جرئت مندانه:** ابراز درخواست و احساس به نهوی صادقانه و احترام آمیز، بدون زیر پا گذاشتن حقوق دیگران است.



از جمله مهارت‌های سبک جرات‌مندانه قدرت "**نه گفتن**" است که می‌توان با بکارگیری نکات زیر این مهارت را اجرا کرد:

1- برای بیان موضوع ناراحت‌کننده زمان و مکان مناسبی را انتخاب کنید.

2- نشان دهید احساس طرف مقابل را درک می‌کنید و قصد دعوا و لجبازی ندارید مثلاً: "میدانم که موسیقی را خیلی دوست داری..."

3- احساس خود را بدون سرزنش طرف مقابل بیان کنید مثلاً: "صدای بلند رادیو باعث میشه من عصبی بشم"

4- سپس انتظاری که دارید بیان کنید مثلاً: "لطفاً بعد از ساعت یازده شب، صدای رادیو را بلند نکن"





مدیریت بحران.....

بهران شیوع کرونا تغییراتی را در ساختار و روابط خانوادگی ایجاد کرده است؛ و فواه نافواه در خانه ماندن و در کنار هم بودن هایمان را بیشتر از پیش کرده است. برای دلپذیر شدن این لحظات میتوانیم:

برای اینکه فشار کاری و روحی کمتری را متحمل شوید، چه خوب است که را کودکان را نیز در کارهای خانه شرکت دهید.



غبار غم برود، حال خوش شود....

این روزها می توانید کتاب
بخوانید و با اعضای خانواده
راجع به موضوع کتاب
صحبت کنید و نظرات آن ها
را جویا شوید و این گونه
تعاملات بین خودتان را
افزایش دهید. کارهای عقب
اختاری خود را انجام دهید و
مهارت ورزی کنید.

و در آخر باید گفت: چنان
نمانده، چنین نیز هم نخواهد
ماند.... غبار غم برود حال
خوش شود.....



صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه شهید باهنر کرمان

مدیر مسئول: دکتر عباس رحمتی

سرمدیر: زهرا زمانی

نویسندگان: مهدیه ضیاءالدینی، سبا

معین الدینی، آیلین ایرانمنش،

پرستو حاج محمدی

ویراستار: نرجس دوستی

طراح گرافیک: زهرا زمانی، انیس

ولی زاده