

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا



منبع: وب سایت سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا



سازمان نظام روان شناسی و مشاوره کشور از مردم عزیز کشورمان درخواست کرد موضوع

ویروس کرونا را جدی بگیرند. به این شکل که سبک زندگی جدیدی حداقل برای سه ماه

آینده برای خود و خانواده تنظیم کنیم.

در اینجا ۱۶ نکته مهم در ایجاد سبک زندگی جدید بیان شده است.

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا



این سبک زندگی جدید با توجه به امکانات، شرایط و نیاز افراد خانواده‌ها باید برنامه ریزی و انجام شود. استرس و اضطرابی که اکنون مردم دارند، خیلی بیشتر از آسیبی است که خود کرونا دارد. اضطراب، اضطراب می آورد، ترس، ترس می آورد و مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای و کودکان و نوجوانان **گروه‌های در معرض خطر** هستند و این استرس باعث می‌شود، آسیب‌های جدی ببینند.

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا

در سبک زندگی جدیدی که تبیین می شود نباید توقع داشته باشیم با سبک زندگی قبلی هم  
خوانی داشته باشد، سبک زندگی سالم حدود بیست مولفه دارد، که با توجه به شرایط فعلی  
کشور فقط چند نمونه آن را نمی توانیم در خانواده اجرا کنیم.



بنابراین پیشنهاد میشود با توجه به شرایط حاضر نکاتی که در  
این مجموعه آمده است را در نظر بگیریم.

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا

۱- مسافرت ها را حذف کنیم.



# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا

۲- برنامه بازدید از مکان های تفریحی را حذف کنیم.



# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا



۳- کارهای دسته جمعی و گروهی را حذف کنیم.

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا



۴- برنامه های مطالعاتی در خانواده تنظیم کنیم.

با مطالعه کردن، ایجاد سرگرمی، برنامه های لذت بخش درون خانوادگی و نوشتن

خاطرات مثبت، **استرس و اضطراب** را می توانیم کنترل کنیم و به دیگران روحیه،

امید و شغف را منتقل کنیم.



# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا



۵- فعالیت های ورزشی را در منزل انجام دهیم.

(از جمله ریلکسیشن، مدیتیشن، تنفس عمیق، و دیگر فعالیت های لذت بخش)

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا



۶- استفاده از کتاب درمانی، قصه درمانی و معنویت درمانی

قصه درمانی و معنویت درمانی روش های درمانی هستند که در سبک زندگی جدید می توانیم از آن ها استفاده کنیم.

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا

۷- مشارکت دادن کودکان و نوجوانان در برنامه ریزی ها به منظور توافق بیشتر



# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا



در سبک زندگی جدید مهم ترین اصل این هست که کودکان و نوجوانان را در آن برنامه ریزی ها مشارکت دهیم. متأسفانه در برخی خانواده ها خود والدین برنامه را تنظیم می کنند و این با نیازها و خواسته های کودکان و نوجوانان متفاوت است. هوش هیجانی یعنی این که ما بتوانیم با بچه های مان خوب صحبت کنیم، نظراتشان را دریافت کنیم و با همدیگر ارتباط داشته و بتوانیم یک زندگی لذت بخشی داشته باشیم.

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا



بگذارید بچه ها در خانه صحبت کنند و اگر انتقادی هم نسبت به خانواده دارند، آن را مطرح کنند. کاری به چالش های گذشته که باعث رنجش خاطر بچه ها می شود، نداشته باشید اگر برنامه ریزی ها مطابق خواسته های کودکان و نوجوانان نباشد، قطعاً بدانید که مقاومت هایی وجود دارد و آن مقاومت ها منجر به اضطراب و استرس بچه ها می شود.

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا



در صورتی که بچه ها در نظر دارند با دوستان شان صحبت کنند از طریق تلفن یا فضای مجازی ممانعت نکنیم. ما باید نظارت کلی به رفتار بچه ها داشته باشیم، همچنین والدین رابطه ای صمیمانه و دوستانه برقرار کرده و برنامه ای آماده کنند تا بتوانند از اوقات فراغت شان بهره ببرند.

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا

۸- خانه را به محل امن و آرام برای همه اعضا خانواده تبدیل کنیم.



# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا

۹- از شرایط قرنطینه خانگی با استفاده از امکانات دورکاری، برای انجام

کارهای عقب افتاده خود استفاده کنیم.





# سبک زندگی جدید

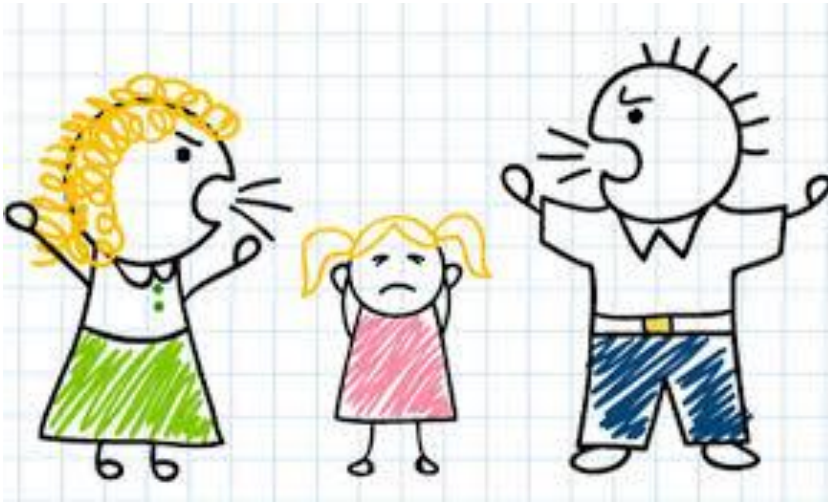
با توجه به اپیدمی ویروس کرونا



۱۰- از آنجا که برنامه های خود مراقبتی بر اساس ویژگی های هر خانواده، منطقه و غیره متفاوت خواهد بود برنامه متناسب با شرایط خود را تدوین نموده و با در نظر گرفتن پاداش، با کودکان و نوجوانان خود برنامه های خود مراقبتی را تمرین کرده و تجربیات خود را به دیگران انتقال دهیم.

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا



۱۱- **اغراق در پرداختن به خطر کرونا** سبب افزایش استرس و اضطراب در عزیزان ما شده و پس از پایان این همه گیری، که به زودی اتفاق خواهد افتاد، در صورت عدم توجه خانواده، تبعات منفی اضطراب، موجب بروز انواع اختلالات از جمله: بیش‌فعالی، کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس، افسردگی و وسواس می‌شود. کودکان نمی‌توانند فشار زیادی را تحمل کنند، باور کنید کودکان از مشاهده اضطراب ما بیش از کرونا آسیب می‌بینند.

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا



۱۲- مواظب و مراقب سالمندان و کسانی که بیماری زمینه‌ای جسمی و روانی

دارند، باشیم.

«سالمندان» و افراد با بیماری‌های زمینه‌ای جسمی و روانی، در مقابل استرس و اضطراب، شکننده‌تر

هستند. استرس‌ها مانند آتشی که به خرمن زده شود، به تجارب ناخوشایند قلبی جرقه می‌زند که مهار

و مقابله با آن مشکل است، بنابراین آن‌ها را در معرض نگرانی‌های ایجاد شده قرار ندهیم و تغذیه

مناسب و شرایط روحی و روانی مطلوبی برای آن‌ها فراهم کنیم.

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا

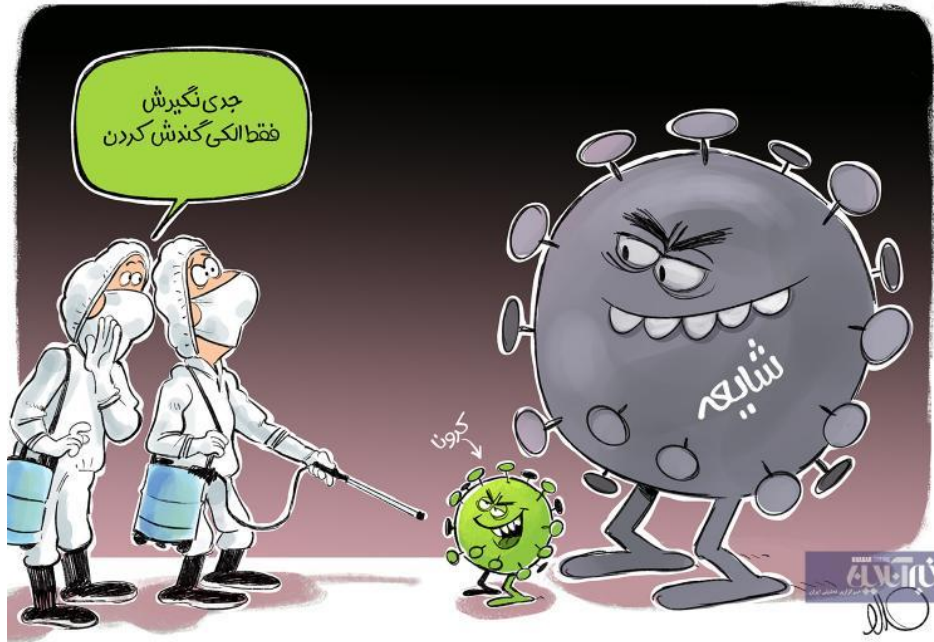


۱۳- داشتن ترس منطقی جهت اقدامات پیشگیرانه و مقابله با آن ضروری است.

بی احتیاطی، عدم مواظبت و شوخی تلقی کردن آن عواقب غیر قابل جبرانی دارد و در طرف مقابل اضطراب بیش از حد موجب استیصال، وسواس، تضعیف سیستم ایمنی بدن و در نهایت موفقیت ویروس کرونا می شود. پس اضطراب نرمال و طبیعی داشته باشیم و به استرس و اضطراب توجه نکنیم، با آن کنار بیاییم و به دنبال برقراری آرامش در زندگی باشیم.

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا



۱۴- انتشار اطلاعات ناصحیح «شایعات بی اساس» اثرات تخریبی بسیار دارند.

برای خودمان منابع مطمئن اخبار را در نظر بگیریم و بکوشیم با عدم ارسال هر مطلبی، تا حد

امکان چرخه انتشار شایعات را قطع کنیم.

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا



۱۵- در شرایط پر استرس با **مشورت با روان‌شناسان و مشاورانی** که می‌شناسید

از طریق تلفن و فضای مجازی راهکار بگیرید. صحبت کنید و استرس خود را

کاهش دهید.

واقعیت این است ویروس کرونا به هر دلیل الان در کشور منتشر شده است، قضاوت، نقد عملکرد دیگران و مسئولان، خشم و عصبانیت و توجه به پیام‌های رسانه‌های بیگانه در کانون خانواده مشکلی را حل نمی‌کند.



**۱۶- با مثبت‌اندیشی، ایجاد امید، بیان پیام مثبت و توجه به عملکرد های مثبت مانند تلاش و جانفشانی کادر درمانی کشور و سایر ارکان، می توان با ارائه شواهد و بی اعتبار سازی از هجوم افکار منفی و مستولی شدن اضطراب و رفتارهای غیر منطقی اجتناب کرد.**

# سبک زندگی جدید

با توجه به اپیدمی ویروس کرونا



امیدواریم در هفته های آینده با توجه به آغاز سال نو و عید نوروز و نیز حلول ماه رمضان، باید با تغییر سبک زندگی ضمن گرمی داشت ایام، مانع از شیوع بیشتر ویروس و به مخاطره انداختن عزیزان مان بشویم.



# الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

آیه ۱۳۶

آیا خداوند برای بنده اش کافی نیست؟

سوره زمر