



معاونت فرهنگی و اجتماعی
مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

چگونه به طور موثری به

بحران کرونا پاسخ دهیم؟



گام های کلیدی مواجهه به بحران کرونا بر اساس اصول درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

شیوع ویروس کرونا در سرتا سر جهان تبدیل به موضوع شماره یک شده و همه جا از آن صحبت می شود، به طوری که آژیر قرمز بحران را به صدا درآورده است. ما در این کتابچه قصد داریم با استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، گام هایی کاربردی را برای مقابله موثر با بحران کرونا برای شما ارائه کنیم.

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) چیست؟ این درمان مبتنی بر ذهن آگاهی و حضور در اینجا و اکنون است و درباره انجام اقدام موثری است که به وسیله عمیق ترین ارزش های افراد هدایت می شود، آن هم در حالی که افراد کاملاً آماده و متعهد هستند.

این رویکرد معتقد است که تنها از طریق اقدام هوشیارانه است که می توان یک زندگی پر معنا ساخت.

و اما گام های کلیدی مواجهه به بحران کرونا بر اساس اصول درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد:

۱- تمرکز بر آنچه در کنترل شماست

۲- پذیرش افکار و احساسات تان

۳- توجه به بدن

۴- هوشیاری نسبت به آنچه انجام می دهید

۵- اقدام کردن متعهدانه

۶- پذیرش و گشودگی

۷- ارزش ها

۸- شناسایی منابع

۹- ضد عفونی سازی و فاصله گیری



بحران کرونا به شیوه های متفاوتی می تواند روی ما تاثیر بگذارد: جسمانی، هیجانی، اقتصادی، اجتماعی و روانشناختی.

وقتی با یک بحران به هر شکلی روبه رو میشویم، اضطراب و ترس را به ناچار تجربه خواهیم کرد. این هیجانات پاسخهایی بهنجار و طبیعی به موقعیتهای چالش برانگیز خطرناک و مبهم هستند. در چنین شرایطی غرق شدن در نگرانی و نشخوار فکری درباره همه چیزهایی که خارج از کنترل شما هستند خیلی آسان است، مثلاً اینکه: چه اتفاقی ممکن است در آینده رخ بدهد؟، ویروس چه اثراتی بر شما یا عزیزانتان یا جامعه و کشورتان یا جهان خواهد داشت و بعدش چه اتفاقی میافتد و نظیر اینها. با این که این نوع غرق شدگی در نگرانی کاملاً طبیعی است اما سودمند و مفید نیست. در واقع هرچه بیشتر روی آنچه خارج از کنترل ما است تمرکز کنیم به احتمال بیشتری ناامید یا مضطرب خواهیم شد. به این ترتیب، مهمترین کاری که هر کس در هر نوع بحرانی -چه مرتبط با کرونا باشد و چه نباشد- میتواند انجام بدهد این است که: روی آنچه در کنترل شما است تمرکز کنید.

شما نمیتوانید آنچه در آینده رخ میدهد را کنترل کنید. شما روی ویروس کرونا یا اقتصاد جهانی یا سیاستهای دولتی در مدیریت این وضعیت آشفته کنترلی ندارید. به علاوه نمیتوانید به طور جادویی احساسات خود را کنترل کنید

و همه این ترس و اضطرابهای کاملاً طبیعی را از بین ببرید؛ اما میتوانید آنچه "اینجا و اکنون" انجام میدهید را کنترل کنید؛



و اصل کار همین است. چون آنچه "اینجا و اکنون" انجام می‌دهید میتواند تغییر بسیار بزرگی در وضعیت شما و هرکسی که با او زندگی میکنید ایجاد کند و همچنین تاثیر چشمگیری بر جامعه اطرافتان داشته باشد. واقعیت این است که ما کنترل بسیار بیشتری روی رفتارهایمان داریم تا روی افکار و احساساتمان؛ پس هدف شماره یک این است که کنترل رفتارهایمان را -همین الان و همینجا- به عهده بگیریم تا موثرتر به بحران کنونی پاسخ بدهیم.

حالا چطور انجامش بدهیم؟ خوب، وقتی طوفان بزرگی به پا میشود، قایقها و کشتی های بندر، "لنگر" می اندازند؛ چون اگر چنین نکنند، به داخل دریای طوفانی کشیده شده و غرق میشوند. البته لنگر انداختن باعث نمیشود طوفان فروکش کند (یعنی لنگرها آب و هوا را کنترل نمیکنند) اما لنگر انداختن باعث محکم و استوار ماندن کشتی در بندر تا زمان فروکش کردن طوفان میشود. به طرز مشابهی، ما نیز در موقعیتهای بحرانی، طوفانهای هیجانی را تجربه میکنیم یعنی افکار نامفیدی در ذهنمان چرخ میخورند و احساسات دردناکی در بدن مان شکل می گیرند؛ و اگر در طوفان درون مان غرق بشویم آنوقت هیچ کار مفیدی نمیتوانیم انجام بدهیم؛ پس اولین گام کاربردی این است که: لنگر بیندازید.

در صفحات بعدی فرمول ساده لنگر انداختن را به شما خواهیم گفت.



افکار و احساسات تان را بپذیرید.

گام
دوم

به بدنتان توجه کنید.

گام
سوم

نسبت به آنچه که انجام می دهید، هوشیار باشید

گام
چهارم

۳ گام بعدی یعنی پذیرش کردن افکار و احساسات، توجه به بدن و هوشیاری نسبت به آنچه انجام می دهید، فرمول لنگر انداختن هست.

پذیرش افکار و احساسات: به آرامی و مهربانی آنچه در درون شما میگذرد را تأیید کنید: افکار، احساسات، هیجانها، خاطرات، حسهای بدنی و میل های شدید. مثل دانشمند کنجکاوی رفتار کنید که هر آنچه در دنیای درونی اش جریان دارد را مشاهده میکند و در همان حال به پذیرش افکار و احساسات خود ادامه میدهد.

توجه به بدن: به بدنتان توجه کنید و با آن ارتباط برقرار کنید. شیوه خودتان برای انجام دادن این کار را پیدا کنید. میتوانید از بعضی یا تمام روشهای زیر استفاده کنید یا راه و روش خودتان را پیدا کنید:

به آهستگی پای خود را روی زمین فشار بدهید. به آهستگی کمر و ستون فقرات خود را صاف کنید، اگر در حالت نشسته هستید در صندلیتان رو به جلو با کمری راست بنشینید. به آهستگی نوک انگشتان دستها را به همدیگر بچسبانید و فشار بدهید. به آرامی کششی به عضلات بازو یا گردن خود بدهید و بعد شانه هایتان را آرام بالاتر بیاورید. به آرامی نفس بکشید.



نسبت به آنچه که انجام می دهید، هوشیار باشید: نسبت به موقیت خود هوشیار باشید و فعالیت خود را با تمرکز انجام دهید. شیوه خودتان برای انجام دادن این کار را پیدا کنید. میتوانید از بعضی یا تمام روشهای زیر استفاده کنید یا راه و روش خودتان را پیدا کنید:

کنجکاوانه و بدون قضاوت و ارزیابی به دور و بر خودتان در اتاق نگاه کنید و به پنج چیزی که می بینید دقت کنید. کنجکاوانه و بدون قضاوت و ارزیابی به سه یا چهار صدایی که در اطرافتان میشنوید دقت کنید. کنجکاوانه و بدون قضاوت و ارزیابی دقت کنید که چه بویی به مشام تان میرسد و مزه چه چیزی را در دهانتان میتوانید حس کنید. کنجکاوانه و بدون قضاوت و ارزیابی به آنچه انجام میدهید دقت کنید. تمرین را با توجه کامل به تکلیف یا فعالیتی که در دست انجام دارید تمام کنید (و اگر هیچ فعالیت معناداری انجام نمیدهید سه گام بعدی را که در صفحات بعدی خواهیم گفت، مطالعه کنید).

توجه: لطفا از گام دوم یعنی پذیرش افکار و احساسات در میان سه گام ذکر شده نگذرید؛ مخصوصا وقتی که افکار و احساسات سخت یا ناخوشایندی دارید، ادامه دادن پذیرش افکار و احساسات بسیار مهم است. اگر از این گام بگذرید، این تمرین تبدیل به یک تکنیک حواس پرتی میشود که این، با هدف در نظر گرفتن این تکنیک مغایرت دارد.

اقدام متعهدانه به معنای اقدام موثری است که ارزش های شما آن را هدایت میکند؛ اقدامی است که میتوانید انجام بدهید چون عمیقاً برای شما مهم است؛ اقدامی که حتی اگر افکار و احساسات سختی را فراخوانی کند باز هم انجامش میدهید. همین که با استفاده از گامهای دوم، سوم و چهارم (یعنی پذیرش افکار و احساسات و هوشیاری نسبت به کارتان) ”لنجر“ انداختید کنترل زیادی روی اقدامات خود خواهید داشت که همین قضیه، کار را برای انجام دادن اقداماتی که واقعا برایتان مهم اند بسیار آسان تر میکند.

در شرایط فعلی واضح است که چنین اقداماتی شامل همه رفتارهای محافظتی در برابر کرونا می شود: دست شستن مکرر، فاصله گیری اجتماعی و کارهایی نظیر این. اما علاوه بر این اقدامات ضروری، نکته های زیر را هم در نظر بگیرید:

* چه شیوه های ساده ای برای مراقبت از خودتان، کسانی که با شما زندگی میکنند و کسانی که به طور واقع بینانه ای می توانید به آنها کمک کنید وجود دارد؟ چه اقدامات مهربانانه، مراقبت گرانه، و حمایت گرانه ای میتوانید انجام بدهید؟

* آیا میتوانید -از طریق تماس تلفنی یا پیامک- کلمات مهربانانه ای به کسی که پریشان و ناراحت است بگویید؟

* آیا میتوانید به کسی در انجام دادن یک تکلیف یا کارش کمک کنید؟ غذایی بپزید؟ دست کسی را به مهربانی نگه دارید یا با یک کودک یا نوجوان بازی کنید؟

* آیا میتوانید برای فرد و/یا افرادی که بیمار هستند تسکین دهنده باشید؟ یا در موارد جدی تر از آنها پرستاری کرده و کمک های پزشکی در دسترس را برایشان فراهم کنید؟

* اگر وقت زیادی را در خانه -به خاطر قرنطینه یا فاصله گیری اجتماعی- صرف میکنید موثرترین شیوه های گذران وقت چه میتواند باشد؟ شاید بخواهید برای حفظ تناسب اندامتان ورزش کنید؛ غذای سالم بپزید (تا حد ممکن و با توجه به محدودیت ها) و اقدامات معناداری برای خودتان و دیگران انجام بدهید.

* اگر با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و یا سایر رویکردهای مبتنی بر توجه آگاهی آشنایی، چطور میتوانید فعالانه بعضی از آن مهارت های توجه آگاهی را تمرین کنید؟

در طول روز و مکرر از خود بپرسید ”چه کاری -هر قدر کوچک- میتوانم انجام بدهم که خودم و آن هایی که با من زندگی می کنند یا افراد جامعه مرا بهتر کند؟“ آن کار را انجام دهید و بوسیله آن، اوقات فراغت خود را پر کنید.



پذیرش و گشودگی به معنای ایجاد فضایی است در درونمان برای تجربه کردن احساسات ناخوشایند و مهربان ماندن با خود. تجربه کردن احساسات ناخوشایند در شرایط بحران کنونی مانند ترس، اضطراب، خشم، غم، احساس گناه، احساس تنهایی، ناامیدی، سردرگمی و بسیاری دیگر قطعی است. این احساسات واکنش‌هایی طبیعی هستند و ما نمی‌توانیم مانع بروز آن‌ها بشویم؛ اما می‌توانیم پذیرای آن‌ها باشیم و در درونمان فضایی برای تجربه کردن آن‌ها بگشاییم یعنی تأیید کنیم که اینها احساساتی طبیعی هستند و به آن‌ها اجازه بدهیم که وجود داشته باشند (حتی اگر ناخوشایند باشند) و در عین حال با خودمان به مهربانی رفتار کنیم. به یاد داشته باشید که ”مهربانی با خود“ برای مقابلهٔ خوب و موثر با این بحران ضروری است؛ مخصوصاً اگر نقش مراقبتگری هم داشته باشید.

اگر تا به حال سوار هواپیما شده باشید این پیغام را شنیده اید: ”در مواقع اضطراری، قبل از کمک به دیگران، ماسک اکسیژن خود را بزنید“. خب، مهربانی با خود، همان ماسک اکسیژن شماست؛ یعنی اگر از خودتان به خوبی مراقبت کنید در مواردی که لازم باشد از دیگران نیز مراقبت کنید، این کار را خیلی بهتر انجام خواهید داد.

پس از خودتان بپرسید ”اگر کسی که دوستش دارم احساسات ناخوشایندی که من الان احساس می‌کنم را تجربه کند و اگر من بخواهم با او مهربان و مراقبت‌گرانه رفتار کنم به او چه خواهم گفت و برایش چه کاری انجام خواهم داد؟“ سپس با خودتان همانگونه باشید که با آنها می‌خواهید رفتار کنید .

* آیا می‌توانید برای فرد و/یا افرادی که بیمار هستند تسکین‌دهنده باشید؟ یا در موارد جدی‌تر از آنها پرستاری کرده و کمک‌های پزشکی در دسترس را برایشان فراهم کنید؟

* اگر وقت زیادی را در خانه -به خاطر قرنطینه یا فاصله‌گیری اجتماعی- صرف می‌کنید موثرترین شیوه‌های گذران وقت چه می‌تواند باشد؟ شاید بخواهید برای حفظ تناسب اندامتان ورزش کنید؛ غذای سالم بپزید (تا حد ممکن و با توجه به محدودیت‌ها) و اقدامات معناداری برای خودتان و دیگران انجام بدهید.

* اگر با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و یا سایر رویکردهای مبتنی بر توجه آگاهی‌آشنایی، چطور می‌توانید فعالانه بعضی از آن مهارت‌های توجه آگاهی را تمرین کنید؟

در طول روز و مکرر از خود بپرسید ”چه کاری -هر قدر کوچک- می‌توانم انجام بدهم که خودم و آن‌هایی که با من زندگی می‌کنند یا افراد جامعه مرا بهتر کند؟“ آن کار را انجام دهید و بوسیله آن، اوقات فراغت خود را پر کنید.



اقدامات متعهدانه گام قبل، ارزشهای بنیادین شما را هدایت می‌کنند: در مواجهه با بحران کنونی میخواهید به خاطر چه چیزی ایستادگی کنید؟ میخواهید در این ایستادگی چه نوع انسانی باشید و رفتار و کردار شما نماد چه چیزی باشد؟ میخواهید با خودتان و دیگران چگونه رفتار کنید؟

ارزش‌های شما می‌تواند شامل عشق، احترام، شوخ طبعی، صبوری، شجاعت، صداقت، مراقبت‌گری، پذیرش و گشودگی، مهربانی یا چیزهای بی‌شمار دیگری باشد. در طول روز به دنبال شیوه‌هایی برای جلوه دادن این ارزشها باشید. به این ارزش‌ها اجازه بدهید اقدامات متعهدانه شما را تعیین و هدایت کنند. البته مادامی‌که این بحران ادامه پیدا می‌کند انواع و اقسام موانع را پیش روی خود خواهید دید:

به برخی اهداف تان نمی‌رسید، کارهایی را نمی‌توانید انجام بدهید و با مشکلاتی رو به رو میشوید که راه‌حل‌های ساده‌ای ندارند؛ اما حتی در مواجهه با این چالش‌ها همچنان می‌توانید به شیوه‌های مختلفی هم‌راستا با ارزش‌هایتان زندگی کنید.

مخصوصاً می‌توانید به ارزش‌هایی مثل مهربانی و مراقبت‌گری برگردید و این سوالات را در شرایط دشوار از خودتان بپرسید:

* وقتی این روزهای سخت را پشت سر می‌گذارم چطور و به چه شیوه‌هایی می‌توانم از خودم مراقبت کنم؟



- * چه کلمات و جملات مهربانانه ای می توانم به خودم بگویم و چه کارهایی از سر مهربانی میتوانم برای خودم انجام بدهم؟
- * به چه شیوه های مهربانانه ای می توانم با آن هایی که رنج می کشند رفتار کنم؟
- * برای همیاری در ارتقای نیک زیستی جامعه خودم چه کارهایی از جنس مراقبت گری و مهربانی می توانم انجام بدهم؟
- * در این بحران چه می توانید بگویید و انجام بدهید که وقتی سال ها بعد به این روزها نگاه می کنید بتوانید به خودتان افتخار کنید؟



منابعی برای کمک، یاری، حمایت و توصیه گرفتن شناسایی کنید. این منابع شامل دوستان، خانواده، همسایه ها، متخصصین سلامت و خدمات اورژانسی است؛ و مطمئن شوید که شماره تلفن های کمک های اورژانسی و در صورت لزوم کمک های روانشناختی را می دانید. همچنین با شبکه اجتماعی خود در ارتباط باشید و اگر میتوانید حمایتی به دیگران ارائه کنید به آن ها بگویید؛ شما می توانید منبع حمایتی برای دیگران باشید همانطور که آن ها می توانند برای شما چنین باشند. یک جنبه بسیار مهم از این گام پیدا کردن منبعی معتبر و قابل اعتماد برای دریافت و به روز کردن اطلاعات تان درباره بحران و راهنمای پاسخدهی به آن است.

وب سایت سازمان بهداشت جهانی منبع پیشتاز چنین اطلاعاتی است:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-forpublic>

به علاوه به وب سایت وزارت بهداشت هم نگاه کنید. از این اطلاعات برای حفاظت از خودتان و دیگران و همچنین آماده شدن برای قرنطینه یا شرایط اورژانسی استفاده کنید.



مطمئن هستیم که شما از قبل، در مورد این گام اطلاع دارید اما ارزش تکرار را دارد:

دستهایتان را به طور منظم ضد عفونی کنید و تا حدی که به طور واقع بینانه ممکن باشد فاصله گیری اجتماعی را برای هدف والاتر سلامتی جامعه تان تمرین کنید؛ و به یاد داشته باشید که ما از فاصله گیری جسمانی صحبت میکنیم نه قطع کردن ارتباطات هیجانی.

فاصله گیری اجتماعی اقدام مهم متعهدانه ای است؛ پس عمیقاً آن را با ارزش های تان هم راستا کنید و بدانید که در واقع اقدامی در راستای رفتارهای مراقبت گرانه است.

دوباره و دوباره و دوباره، مشکلات ریز و درشت در دنیای اطراف شما پیدا می شوند و طوفان های هیجانی درون شما برمی خیزند به این گام ها برگردید:

۱- تمرکز بر آنچه در کنترل شماست

۲- پذیرش افکار و احساساتتان

۳- توجه کردن به بدنتان

۴- هوشیاری نسبت به آنچه انجام می دهید

۵- اقدام کردن متعهدانه

۶- پذیرش و گشودگی

۷- ارزشها

۸- شناسایی منابع

۹- ضد عفونی و فاصله گیری

