

راهنمایی در مورد دوران بیماری کرونا (همراه با فشارهای روانی)

سلام

تو، مشکلات زیادی پشت سر گذاشته ای و موفق شدی. خوشبختانه.

تو قوی هستی.

احتمال دارد که هنوز سر کار بروی، یا در غیر این صورت باید در حال حاضر از دیدن دوستان صرف نظر کنی؟ این سخت هست؟
بله.

این سخت است.

اما نکته ای مهم.

در حال حاضر ما به کمک تو خیلی احتیاج داریم.

در سراسر دنیا آدمهای سالمند و بیمار وجود دارند.

ما باید الان از این افراد مراقبت کنیم.

با احترام گذاشتن زیاد به افراد بیمار و سالمند.


برخی از آنها وقتی فقط در مورد بیماری " کرونا " صحبت میشود بسیار پریشان و مضطرب میشوند. این کاملاً طبیعی است.

خیلی از آنها تنها به خاطر اتفاقاتی که در زندگیشان افتاده اضطراب زیادی دارند.

به همین خاطر ما میخواهیم به تو هم کمک کنیم تا در مقابل ترس و اضطراب آرام تر باشی. چنین شرایطی میتواند استرس مضاعف ایجاد کند و این کاملاً طبیعی است.

همین طور استرس های روحی از زمان گذشته میتوانند دوباره قد علم کنند. ممکن است خیلی شدید دوباره فعال بشوند.

علیرغم این مشکلات لطفاً از دیدار و ملاقات با دوستان خودداری کن.

تو میتوانی همه چیزهایی را به یاد بیاوری که میتوانی انجام بدهی تا بتوانی خودت به تنهایی به خودت کمک کنی. تو میدانی چه کارهایی برایت خوب است. مثلاً ورزش با وزنه (دمبل زدن) ، ورزش دراز و نشست، نوشتن، هنر یا موسیقی، ...

مهم: در حال حاضر حفاظت از افرادی که بیماری طولانی (مزمن) دارند و سالخوردگان. هدف این است که **زنجیره عفونت پاره** یا

متوقف بشود. یعنی: اگر با دیگران تماسی نداشته باشی، و ویروس نمیتواند به سرعت به افراد زیادی سرایت کند.

من فکر میکنم که بیماری برای من یا تو آزاردهنده نیست، اما ما باید سعی کنیم تا این بیماری با سرعت به دیگران سرایت نکند.

به همین دلیل دولت واکنش نشان داده. آنها در زمانی کوتاه در حال تصویب قوانین جدید هستند. نکته مثبت این است که تو

میتوانی کمک کنی. تک تک افراد الان مهم هستند.

تو میتوانی کمک کنی. و این کارها به خودت هم کمک میکنند اگر به خاطر شرایط جدید در فشار روحی هستی:

- در برابر ترس، فعال بودن به طور مثبت کمک میکند (شستن دستها، رعایت فاصله مناسب از دیگران، سرفه کردن در قسمت داخلی آرنج دست و نه داخل دستان).
- استراحت کافی. خواب خوب و کافی تا جایی که میتوانی
- غذای سالم (حتی الان وقت کافی برای پخت و پز داری)
- تحرك بدنی در خانه (مثلا با فیلمهای حرکات ورزشی در یوتیوب)
- سعی کن کارهای روزانه ات را انجام بدهی. بنا بر این روزت را با برنامه ای شروع کن، مثلا بیدار میشوی و صبحانه آماده میکنی. سپس مقداری در خانه ورزش میکنی. بعد وقت ناهار در ظهر. احتمالا درس خواندن یا دیدن يك فیلم. و شام شب.
- یک چیزی یاد بگیر (ولی در خانه). میتوانی زبان آلمانی را مرور کنی، ریاضیات تمرین کنی یا يك کتاب بخوانی. توی اینترنت هم تمرینات زیادی هست.
- تو هم در حال حاضر احتیاج به تماس با دیگران را داری. اما از طریق تلفن، واتس آپ، ویدیو تلفن. هر روز با يك نفر تلفنی صحبت کن.
- روزانه حد اکثر فقط ۳۰ دقیقه به اخبار / روزنامه/ ویدیو های مربوط به کرونا اختصاص بده.
- کارهایی انجام بده که در گذشته در حالت استرس به تو کمک کرده اند (تلفن زدن به دوستان، نقاشی، تماشا کردن فیلم، تمرینات آرامش بخش، مهارتهای مختلف)، ...
- به خودت بگو: مقداری اضطراب و افسردگی در حال حاضر طبیعی است، تو دیوانه نیستی. تو تجربه اتفاقات گذشته را داری. شرایط جدید احتمالا برایت استرس ایجاد میکنند.
- سعی کن با شرایط جدید کنار بیایی. شاید نکات مثبتی در وضعیت جدید پیدا کردی. میتوانی با خودت فکر کنی: این يك ماجرا است یا يك چالش است یا يك شانس است که بتوان در آن دوباره برای افراد سالمند ارزش بیشتری قایل شد. زمان آن است که با یکدیگر مهربان باشیم .
- دعا کردن یا تمرینات مراقبه (اگر دوست داری)

- به خودت بگو: ما خیلی محکم تر وقوی تر از آنچه هستیم که فکر میکنیم. حتی اگر مریض بشویم، طاقت می آوریم. تصور بیماری از خود بیماری ترس بیشتری ایجاد میکند. آدمها تواناییها و قدرتشان را دست کم میگیرند. اما ما میتوانیم برای خود و دیگران مسئولیت پذیر باشیم.

- تو میتوانی با دوستانت هم به طور مثال "گروه واتس آپ" تشکیل بدهی. شاید بتوانید در این گروه تفریح کنید و خلاق باشید.

- لطفا کسی را به خانه دعوت نکن و به دیدار کسی هم نرو. در حال حاضر تا میتوانی در خانه بمان.

- این کارها را میتوانی به خاطر همه دنیا انجام بدهی و برای خودت. تو قوی هستی و از پس این کار بر می آیی.