

"مواجهه با ویروس کرونا"

چگونه به طور موثری به بحران کرونا پاسخ دهیم؟

نویسنده: دکتر راس هریس

مترجمان: دکتر مهرانوش اثباتی و دکتر علی فیضی

در این نوشته با استفاده از اصول درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)^۱، گام‌هایی کاربردی برای مقابله موثر با بحران کرونا ارائه می‌شود. در ابتدا عناوین این گام‌های کلیدی ارائه می‌شود و در ادامه آنها را عمیق‌تر از نظر می‌گذرانیم:

- ۱- تمرکز بر آنچه در کنترل شماست.
- ۲- تصدیق کردن افکار و احساساتتان.
- ۳- توجه کردن به بدنتان.
- ۴- مشغله و سرگرمی با آنچه انجام می‌دهید.
- ۵- اقدام کردن متعهدانه.
- ۶- پذیرش و گشودگی.
- ۷- ارزش‌ها.
- ۸- شناسایی منابع.
- ۹- ضد عفونی‌سازی و فاصله‌گیری.

حالا بیایید یک به یک با جزئیات بیشتری به این گام‌ها بپردازیم:

گام ۱- تمرکز بر آنچه در کنترل شماست:

بحران کرونا به شیوه‌های متفاوتی می‌تواند روی ما تاثیر بگذارد: جسمانی، هیجانی، اقتصادی، اجتماعی و روانشناختی. همه ما (دیر یا زود) با خطرات واقعی این بیماری جدی و گسترده و ناتوانی‌های سیستم‌های بهداشتی در مقابله با آن، ضررهای اجتماعی، بحران اقتصادی فراگیر و مشکلات اقتصادی فردی، مشکلات در جنبه‌های مختلف زندگی و بسیاری موارد دیگر روبه‌رو خواهیم شد.

^۱ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یکی از روان‌درمانی‌های موثر و مبتنی بر شواهد در علم روانشناسی است.

وقتی با یک بحران به هر شکلی روبه‌رو می‌شویم، اضطراب و ترس را به ناچار تجربه خواهیم کرد. این هیجانات پاسخ‌هایی بهنجار و طبیعی به موقعیت‌های چالش‌برانگیز 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 هر چه 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 هر کسی 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.

چنین اقدامی هم شامل کنار آمدن با دنیای درونی‌مان می‌شود (یعنی همه افکار و احساسات دشوارمان) و هم شامل کنار آمدن با دنیای بیرونی‌مان (یعنی همه مشکلات واقعی که با آنها روبه‌رو هستیم). حالا چطور انجامش بدهیم؟ خوب، وقتی طوفان بزرگی به پا می‌شود، قایق‌ها و کشتی‌های بندر، "لنگر" می‌اندازند؛ 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 بدنمان می‌گردند؛ و اگر در طوفان درونمان غرق بشویم آن وقت هیچ کار مفیدی نمی‌توانیم انجام بدهیم؛ پس اولین گام کاربردی این است که: «لنگر بیاندازید». حالا فرمول ساده "لنگر انداختن" را برایتان توضیح می‌دهم که شامل ۳ گام بعدی است:

گام ۲- تصدیق کردن افکار و احساساتتان.

گام ۳- توجه کردن به بدنتان.

گام ۴- مشغله و سرگرمی با آنچه انجام می‌دهید.

بیاید یک به یک این گام‌ها را از نظر بگذرانیم:

گام ۲- تصدیق کردن افکار و احساساتتان:

به آرامی و مهربانی آنچه در درون شما می‌گذرد را تصدیق کنید: افکار، احساسات، هیجان‌ها، خاطرات، حس‌های بدنی و میل‌های شدید. مثل دانشمند کنجکاوی رفتار کنید که هر آنچه در دنیای درونی‌تان جریان دارد را مشاهده می‌کند. و در حالی که به تصدیق کردن افکار و احساسات خود ادامه می‌دهید...

گام ۳- به بدنتان توجه کنید:

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 شانه‌هایتان را آرام بالاتر بیاورید.
- به آرامی نفس بکشید.

توجه: هدف از انجام دادن این حرکات، این نیست که از آنچه در دنیای درونی‌تان می‌گذرد رو برگردانید یا فرار کنید یا حواستان را از آنها پرت کنید. هدف این است که از افکار و احساسات خود آگاه باشید، همچنان حضور آنها را تصدیق کنید و همزمان به بدنتان توجه کنید، با آن تماس پیدا کنید و فعالانه حرکتش بدهید. چرا؟ چون با انجام دادن چنین اقداماتی-با این که نمی‌توانید احساسات خود را کنترل کنید- می‌توانید تا حد ممکن روی اقدامات بدنی‌تان کنترل پیدا کنید. (به یاد بیاورید که تمرکز روی آنچه در کنترل شما است مهم است).

و همزمان با اینکه افکار و احساساتتان را تصدیق می‌کنید و به بدنتان توجه دارید...

گام ۴- با آنچه انجام می‌دهید مشغله و سرگرمی داشته باشید:

آگاه بشوید کجا باید و توجه خود را دوباره روی فعالیتی که انجام می‌دهید متمرکز 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:

- کنجکاوانه و بدون قضاوت و ارزیابی به دور و بر خودتان در اتاق نگاه کنید و به پنج چیزی که می‌بینید 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 مشامتان 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 دارید تمام کنید (و اگر هیچ فعالیت معناداری انجام نمی‌دهید سه گام بعدی را مطالعه کنید).

در حالت ایده‌آل، گام‌های لنگرانداختن یعنی گام‌های دوم، سوم و چهارم (یعنی تصدیق افکار و احساسات، توجه به بدن، و مشغله با کارتان) را سه یا چهار بار انجام بدهید تا تبدیل به تمرینی دو سه دقیقه‌ای بشود.

توجه: لطفاً از گام دوم یعنی تصدیق کردن افکار و احساسات در میان سه گام ذکر شده نگذرید؛ مخصوصاً وقتی که افکار و احساسات سخت یا ناخوشایندی دارید، ادامه دادن تصدیق افکار و احساسات بسیار مهم است. اگر از این گام بگذرید، این تمرین تبدیل به یک تکنیک حواس‌پرتی می‌شود و اصولاً قرار نیست چنین کاری انجام بدهید.

"لنگر انداختن" (یعنی انجام دادن گام‌های دوم و سوم و چهارم) مهارت بسیار مفیدی است. می‌توانید از آن برای مدیریت ارتباط موثر با افکار، احساسات، خاطرات، امیال قوی و حس‌های بدنی دشوار استفاده کنید. با استفاده از آن از حالت خودکار و غرق شدن در افکار و احساسات بیرون می‌آیید و سرگرم زندگی می‌شوید. در موقعیت‌های سخت، استوار و محکم می‌مانید، زنجیره نشخوار فکری، نگرانی و وسواس فکری را در هم می‌شکنید و توجه خود را روی فعالیت یا تکلیفی که انجام می‌دهید متمرکز می‌کنید. هرچه بهتر در اینجا و اکنون لنگر بیندازید، کنترل بیشتری روی اقدامات خودتان خواهید داشت که انجام دادن گام‌های بعدی را آسان‌تر می‌کند.

گام ۵- اقدام کردن متعهدانه

اقدام متعهدانه به معنای اقدام موثری است که ارزش‌های شما آن را هدایت می‌کنند؛ 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 تصدیق افکار و احساسات، توجه به بدن، و مشغله با کارتان) "لنگر" انداختید کنترل زیادی روی اقدامات خود خواهید داشت که همین قضیه، کار را برای انجام دادن اقداماتی که واقعا برایتان مهم‌اند بسیار آسان‌تر می‌کند. در شرایط فعلی واضح است که چنین اقداماتی شامل همه رفتارهای محافظتی در برابر کرونا می‌شود: دست شستن مکرر، فاصله‌گیری اجتماعی و نظیر اینها؛ اما علاوه بر این اقدامات ضروری، نکته‌های زیر را هم در نظر بگیرید:

- چه شیوه‌های ساده‌ای برای مراقبت از خودتان، کسانی که با شما زندگی می‌کنند و کسانی که به طور واقع‌بینانه‌ای می‌توانید به آنها کمک کنید وجود دارد؟ چه اقدامات مهربانانه، مراقبت‌گرانه، و حمایت‌گرانه‌ای می‌توانید انجام بدهید؟
 - آیا می‌توانید -از طریق تماس تلفنی یا پیامک- کلمات مهربانانه‌ای 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 تسکین‌دهنده باشید؟ یا در موارد جدی‌تر از آنها پرستاری کرده و کمک‌های پزشکی در دسترس را برایشان فراهم کنید؟
 - و 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.
 - و اگر با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و یا سایر رویکردهای مبتنی بر توجه‌آگاهی^۲ آشنا باشید، چطور می‌توانید فعالانه بعضی از آن مهارت‌های توجه‌آگاهی را تمرین کنید؟
- در طول روز به طور مکرر از خود بپرسید «چه کاری -هر قدر کوچک- می‌توانم انجام بدهم که زندگی خودم و آنهایی که با من زندگی می‌کنند یا افراد جامعه مرا بهتر کند؟» و به هر پاسخی که رسیدید انجامش بدهید و به طور کامل سرگرمش بشوید.

² mindfulness

گام ۶- پذیرش و گشودگی

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، قطعی است؛ احساساتی مانند ترس، اضطراب، خشم، غمگینی، احساس گناه، احساس تنهایی، ناامیدی، سردرگمی و بسیاری دیگر.

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 تصدیق 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 مقابله 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 شنیده‌اید: "در مواقع اضطراری، قبل از کمک به دیگران، ماسک اکسیژن خود را بزنید". خوب، 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 بخواهم داد؟» سپس با خودتان همانگونه باشید که با آنها می‌خواهید رفتار کنید. برای مطالعه بیشتر درباره مهربانی با خود که به نام "شفقت به خود" هم شناخته می‌شود این کتابچه الکترونیکی را مطالعه کنید^۳:

https://drive.google.com/file/d/1_Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing

^۳ نسخه ترجمه شده به فارسی این کتابچه را می‌توانید از لینک زیر دانلود کنید (یادداشت مترجمان):

(<https://t.me/thirdwaveofBehaviorTherapy/310>)

گام ۷- ارزش‌ها

اقدامات متعهدانه گام قبل را ارزش‌های بنیادین شما 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، شوخ‌طبعی، صبوری، شجاعت، صداقت، مراقبت‌گری، پذیرش و گشودگی، مهربانی ... یا چیزهای بی‌شمار دیگری باشد. در طول روز به دنبال شیوه‌هایی برای جلوه‌دادن این ارزش‌ها باشید. به این ارزش‌ها اجازه بدهید اقدامات متعهدانه شما را تعیین و هدایت کنند.

البته مادامی که این بحران ادامه پیدا می‌کند انواع و اقسام موانع را پیش روی خود خواهید دید: به برخی اهدافتان نمی‌رسید، کارهایی را نمی‌توانید انجام بدهید و با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوید که راه‌حل‌های ساده‌ای ندارند؛ اما حتی در مواجهه با این چالش‌ها همچنان می‌توانید به شیوه‌های مختلفی همراهتان با ارزش‌هایتان زندگی کنید. مخصوصاً می‌توانید به ارزش‌های "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 مهربانانه‌ای می‌توانم به خودم بگویم و چه کارهایی از سر مهربانی می‌توانم برای خودم انجام بدهم؟
- به چه شیوه‌های مهربانانه‌ای می‌توانم با آنهایی که رنج می‌کشند رفتار کنم؟
- برای همیاری در ارتقای نیک‌زیستی جامعه خودم چه کارهایی از جنس مراقبت‌گری و مهربانی می‌توانم انجام بدهم؟
- در این بحران چه می‌توانید بگویید و انجام بدهید که وقتی سالها بعد به این روزها نگاه می‌کنید بتوانید به خودتان افتخار کنید؟

گام ۸- شناسایی منابع

منابعی برای کمک، یاری، حمایت و توصیه گرفتن شناسایی کنید. این منابع شامل دوستان، خانواده، همسایه‌ها، متخصصین سلامت و خدمات اورژانسی است؛ و مطمئن شوید که شماره تلفن‌های کمک‌های اورژانسی و در صورت لزوم کمک‌های روانشناختی را می‌دانید. همچنین با شبکه اجتماعی خود در ارتباط باشید و اگر می‌توانید حمایتی به دیگران ارائه کنید به آنها بگویید؛ شما می‌توانید منبع حمایتی برای دیگران باشید همانطور که آنها می‌توانند برای شما چنین باشند.

یک جنبه بسیار مهم از این گام پیدا کردن منبعی معتبر و قابل اعتماد برای دریافت و به روز کردن اطلاعاتتان دربارهٔ بحران و راهنماهای پاسخدهی به آن است. وب سایت سازمان بهداشت جهانی منبع پیش‌تاز چنین اطلاعاتی است:

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

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

گام ۹- ضد عفونی سازی و فاصله‌گیری

مطمئن هستیم که شما از قبل موارد این گام را می‌دانید اما ارزش تکرار را دارد: دست‌هایتان را به طور منظم ضد عفونی کنید و تا حدی که به طور واقع‌بینانه ممکن باشد فاصله‌گیری اجتماعی^۴ را برای هدف والاتر سلامتی جامعه‌تان تمرین کنید؛ و به یاد داشته باشید که ما از فاصله‌گیری جسمانی صحبت می‌کنیم نه قطع کردن ارتباطات هیجانی (اگر دربارهٔ معنای فاصله‌گیری اجتماعی مطمئن نیستید این راهنما را مطالعه کنید:

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

فاصله‌گیری اجتماعی اقدام مهم متعهدانه‌ای است؛ پس عمیقاً آن را با ارزش‌هایتان همراستا کنید و بدانید که در واقع اقدامی در راستای رفتارهای مراقبت‌گراانه است.

^۴ فاصله‌گیری اجتماعی به این معناست که: از دیگران ۲ متر فاصله بگیرید، از جمع شدن در گروه‌های بزرگ دوری کنید، از جمعیت دوری کنید (یادداشت مترجمان).

خلاصه اینک

دوباره و دوباره و دوباره، وقتی مشکلات ریز و درشت در دنیای اطراف شما پیدا می‌شوند و طوفان‌های هیجانی درون شما برمی‌خیزند به این گام‌ها برگردید:

- ۱- تمرکز بر آنچه در کنترل شماست.
- ۲- تصدیق کردن افکار و احساساتتان.
- ۳- توجه کردن به بدنتان.
- ۴- مشغله و سرگرمی با آنچه انجام می‌دهید.
- ۵- اقدام کردن متعهدانه.
- ۶- پذیرش و گشودگی.
- ۷- ارزش‌ها.
- ۸- شناسایی منابع.
- ۹- ضد عفونی‌سازی و فاصله‌گیری.

امیدوارم نکات مفیدی در این نوشته برای شما وجود داشته باشد و اگر به نظرتان می‌رسد به اشتراک گذاشتن این مطلب با دیگران می‌تواند مفید باشد در انجام این کار راحت باشید.
در زمانه‌ آشفته، دشوار و ترسناکی به سر می‌بریم؛ پس لطفاً با خودتان به مهربانی رفتار کنید و سخنان وینستون چرچیل را به یاد داشته باشید: "وقتی داری از وسط جهنم می‌گذری به حرکت کردن ادامه بده".
بهترین آرزوها را برای شما دارم

دکتر راس هریس

مترجمان: دکتر مهنوش اثباتی و دکتر علی فیضی