



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

سبک زندگی مسؤولانه و سازگارانه در اپیدمی **ویروس کرونا**

**خودمراقبتی و دیگر مراقبتی
مسئولیت فردی و اجتماعی**

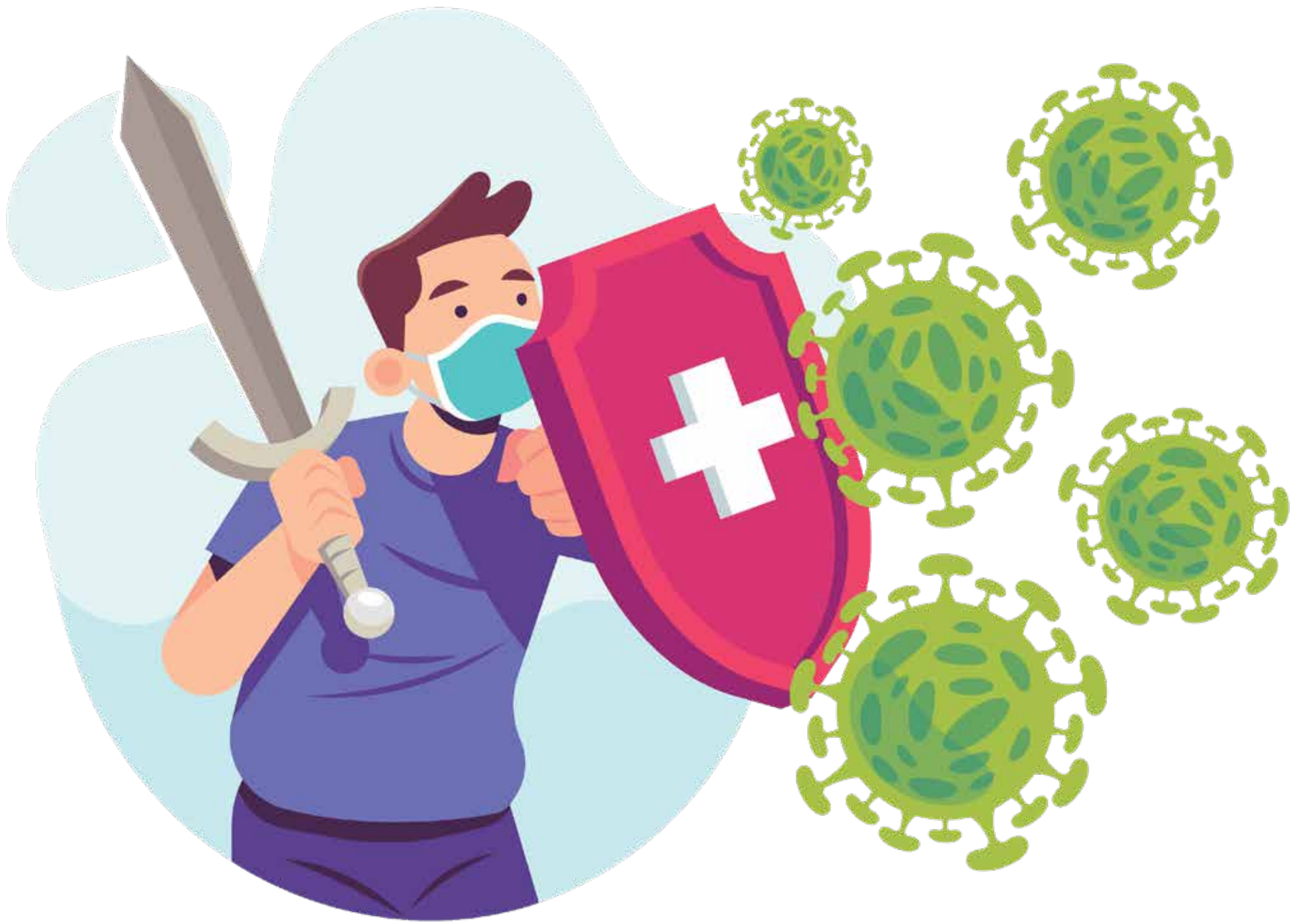
می خواهیم اصولی را بشناسیم و تمرین کنیم، که به ما کمک می کند با توجه به شرایط ایجاد شده تغییراتی در سبک زندگی خودمان ایجاد کنیم. ویروس کرونا یک پیام دارد "سبک زندگی خودت را با توجه به شرایط ایجاد شده تغییر بده" پس با هم این اصول را تمرین می کنیم و این جمله را با خودمان مرور می کنیم که "من بلام با توجه به شرایط مختلف زندگی کنم".

اصل اول

شیوع ویروس کرونا علامتی است که به من می گوید سبک زندگی من احتمالاً تا مدتی تغییر می کند، اما متوقف نمی شود؛ فقط برخی برنامه های من به تأخیر می افتد، اما برنامه های جدیدی می تواند ایجاد شود. من به این توجه دارم که چه باید انجام دهم و چه باید بگویم. من می خواهم خودم را به گونه ای ببینم که در این شرایط مؤثر هستم. من می خواهم به این فکر کنم در موقعیت فعلی چه نقش حمایت کننده ای می توانم برای دوستانم و خانواده ام داشته باشم، به گونه ای که به آن ها امید دهم و آن ها را تشویق کنم که سبک زندگی خود را با توجه به شرایط ایجاد شده تغییر دهند.

اصل دوم

پیامدهای ناشی از ویروس کرونا، بی شک پیوستار گسترده ای از افکار، احساسات و واکنش های مختلف را با خود به همراه می آورد، مهم است من این پیوستار را بشناسم و بدانم قرار است در این پیوستار من کجای آن باشم، چون من می دانم واکنش های گسترده ای می تواند وجود داشته باشد و ممکن است طی چند روز یا چند هفته، ما دوره هایی را تجربه کنیم مانند: اضطراب، نگرانی، وحشت، مشکل تمرکز و یا خواب، خشم، بدبینی و یا شجاعت، انزوای اجتماعی، مواجهه بیش از حد با رسانه ها، احساس درماندگی و یا سردرگمی، حساسیت و مراقبت بیش از حد نسبت به سلامت خودمان، احساس از دست دادن و یا سوگ، هیجان، راحتی، کنجکاوی، مدیریت و سازگاری.



اصل سوم

من می‌دانم که ویروس کرونا قرار نیست کنترل من را از زندگی بگیرد، راه‌های ساده و اثربخشی وجود دارد که ما می‌توانیم ترس‌ها و اضطراب‌هایمان را مدیریت کنیم. بسیاری از آن‌ها جزء عناصر سبک زندگی سالم هستند، به عنوان نمونه من کمتر به کانال‌های مختلف رسانه‌ای برای پیگیری اخبار کرونا سر می‌زنم و در عوض روی نقاط مثبت و مسائلی که می‌توانم روی آن کنترل داشته باشم، متمرکز می‌شوم. از سویی نگرانی من درباره‌ی موقعیت جدید قابل درک است، اما من می‌دانم که نگرانی من راهکاری مؤثر برای این موقعیت نیست، برای همین من کوشش می‌کنم، ذهن آگاهی و پذیرش را تمرین کنم و بیشتر از اینکه روی پرسش "چرا هست؟" متمرکز شوم روی این پرسش که "چه چیزی حالا هست؟" متمرکز می‌شوم.

اصل چهارم

من سعی می‌کنم صبوری را نسبت به خودم و دیگری تمرین کنم، من صبر می‌کنم تا حقایق بیشتری نسبت به مسأله روشن شود. من کوشش می‌کنم، به جای پاسخ‌های عاطفی بر روی عقلانیت تمرکز کنم و در حل مسأله فعال باشم، من برای پاسخ‌های خودم به دنبال مطمئن‌ترین فرد در آن حوزه می‌روم که راهنمایی درست شوم.

اصل پنجم

من می‌دانم که واقعیت‌ها، آخرین اطلاعات مرتبط به دانشگاه و اخبار مربوط به حوزه سلامت را باید از منابع معتبر بدست آورم.

اصل ششم

من کوشش می‌کنم فعالیت‌هایی را انجام دهم که به من احساس تسلط می‌دهد، حتی وظایف ساده‌ای مانند مرتب کردن تخت خواب، شستن لباس‌ها، پیاده روی، یک مهارت جدید را تمرین کردن، با دوستان به صورت مجازی در ارتباط بودن، در واقع من کوشش می‌کنم به صورت هدفمند فعالیت‌هایی را انجام دهم که درست نقطه مقابل نگرانی‌های من است. من به یک موسیقی شاد گوش می‌کنم، فیلم کمدی می‌بینم، کتاب می‌خوانم و... به جای اینکه در افکار و تصورات درماندگی زندگی کنم، مهارت‌های مؤثر سازگاری خود را تصور می‌کنم و همین توصیه را نیز به اطرافیانم می‌کنم.

اصل هفتم

من می‌دانم برنامه‌های جدی و مهم من تحت تأثیر این ماجرا قرار گرفته است، اما کوشش می‌کنم دچار افسردگی، تأثر و درماندگی نشوم، من می‌دانم زندگی خیلی‌ها مثل من تحت تأثیر قرار گرفته است، بنابراین تا اطلاع ثانوی کوشش می‌کنم برنامه ریزی‌های جدید داشته باشم، لحظه‌های به یاد ماندنی دیگر ایجاد کنم، شیوه‌های دیگری برای شاد بودن، جشن گرفتن و مانند آن پیدا کنم.... چون من بلدم با توجه به شرایط مختلف زندگی کنم.

اصل هشتم

من کوشش می کنم هم خودم و هم اطرافیانم نسبت به نشخوار ذهنی نسبت به افکار فاجعه آمیز آگاه باشیم، من فکر می کنم جمله ها و کلمات را می توان تغییر داد، مثلاً به جای آنکه دائم بگویم "چه چیز افتضاحی" می گویم "شرایط جالبی است".

اصل نهم

- من کوشش می کنم با دیگران در ارتباط باشم، حفظ این شبکه های اجتماعی به من کمک می کند که بفهمم زندگی جاری و عادی است و همین طور فرصت ارزشمندی در اختیار من قرار می دهد که بتوانم احساسات خود را با دیگران به اشتراک بگذارم و از شدت آن کم کنم، من مثل همیشه سعی می کنم حس شوخ طبعی خودم را حفظ کنم، حفظ ارتباط با دیگران و فعال بودن بهتر از این است که ساعت ها در رختخواب بمانم، به سقف خیره شوم و بدون اینکه خوابم بیاد به زور پلک هام رو ببندم.....من تو این روزهای قرنطینه بیشتر به اطرافم دقت می کنم و حتی از درخت کاج روبرو هم لذت می برم....من سعی می کنم به اطرافیانم لبخند بزنم..این مهم ترین کاری است که می توانم برای کسانی که با من زندگی می کنند، انجام دهم چون کمک می کنم جهان اطراف آن ها شاد تر باشد. و نکته آخر اینکه مرکز مشاوره دانشگاه تهران مسوولانه و صمیمانه در این تغییرات کنار شماست، شما می توانید به ما پیوندید و احساسات، نگرانی ها و افکار خود را برای ما بیان کنید، ما کنار شما هستیم:

۱. مشاوره تلفنی

- شماره تماس: ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ (۴ خط)

- ساعت تماس: ۸ الی ۲۱ تمامی روزهای هفته

۲. مشاوره برخط (آنلاین)

دانشجویان و فارغ التحصیلان دانشگاه تهران می توانند در طول هفته از طریق لینک زیر وارد سامانه شده، با وارد نمودن شماره دانشجویی جلسه درمانی خود را با متخصصین مرکز مشاور برگزار نمایند و یا طبق زمانبندی صورت گرفته برای رزرو وقت اقدام کنند.

<https://mashverapp.com/user/#?inputType=tehran-univercity>