



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



دانشگاه شیراز



مرکز مشاوره و روان درمانی
دانشگاه هنر شیراز



تاب آوری در شرایط قرنطینه



کمپین دانشجویی #در خانه بمانیم. ایران را سرشار از همدلی کنیم.

تاب آوری در شرایط قرنطینه

برخی افراد در برابر بحران‌ها بسیار آسیب‌پذیر عمل می‌کنند و به سرعت در هم می‌شکنند و برخی دیگر آرام، منطقی، صبور و مطمئن با مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنند، این تفاوت از کجا ناشی می‌شود؟

تاب آوری پاسخ روانشناسان به این پرسش است. تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است.

تاب آوری به معنای زندگی بدون استرس و مشکلات نیست، بلکه داشتن مهارت تاب آوری موجب سازگاری مناسب در مواجهه با مشکلات می‌شود.

فرد تاب آور یعنی کسی که در برقراری تعادل زیستی روانی در شرایط دشوار توانمند است، ویژگی که این روزها در مواجهه با بیماری‌های کرونا نیاز ضروری افراد جامعه می‌باشد.

تاب آوری باعث حل شدن مشکلات شما نمی‌شود اما می‌تواند منجر به افزایش توانایی شما برای پیدا کردن خوشی‌ها در زندگی، تصور عبور از مشکلات و مدیریت بهتر استرس در شما شود.

تاب آوری مهارتی است که با تمرین قابل دستیابی و ارتقاء است و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. شما می‌توانید با ارتقای مهارت‌های لازم و استفاده از نکات زیر این توانایی را بهبود ببخشید.

نکاتی برای ارتقا تاب آوری

۱

پذیرش:

در وضعیت فعلی، نمی‌توان پیش‌بینی کرد چه چیزی در آینده اتفاق می‌افتد، اما با پذیرش این واقعیت و احساسات طبیعی ناشی از آن می‌توانیم تا حد زیادی پریشانی حاصل از این شرایط غیر قابل پیش‌بینی را کاهش دهیم.

۲

اغلب از طریق مجازی با هم در ارتباط باشید.

دوری جسمی به معنای دوری اجتماعی نیست.

۳

مراقب برجسب‌ها باشید.

اکثر رفتارهایی که افراد در هنگام بحرانهای غیرمنتظره از خود نشان می‌دهند، رفتارهایی طبیعی است. پس به خودتان یا دیگران برجسب ضعیف، ترسو و یا غیرطبیعی بودن نزنید.

۴

در مورد نگرانی‌ها و احساساتتان حرف بزنید.

از بیان احساسات خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.

نکاتی برای ارتقا تاب آوری

۵

نسبت به احساسات خود آگاه باشید.

بدانید در هر لحظه کدام یک از احساسات را تجربه می کنید. تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.

۶

خود را فردی قربانی و ناتوان در مواجهه با این بیماری ارزیابی نکنید.

همواره خود و اطرافیان خود را نجات یافته تصور کنید و ایمان داشته باشید که می-توانید بر شرایط فائق آید.

۷

بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست.

سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید و روی چیزهایی که کنترل دارید تمرکز کنید، نه روی چیزهایی که کنترل ندارید.

۸

با دیگران ارتباط داشته باشید.

ساختن روابط قوی، و ارتباطات مثبت با افراد موردعلاقه شما و دوستانتان می-تواند هم در مواقع شادی و هم در زمان های غم احساس حمایت و پذیرش در شما ایجاد کند.

نکاتی برای ارتقا تاب آوری

هرروز خود را معنادار کنید.

هرروز کاری را انجام دهید که در شما احساس هدفمند بودن و رضایت ایجاد می‌کند. برای خود اهدافی تعیین کنید که به آینده شما معنا می‌بخشد.

۹

از تجرب خود بیاموزید.

در مورد اینکه چگونه در گذشته بر مشکلات و سختی‌ها غلبه کرده‌اید فکر کنید. مهارت‌ها و تکنیک‌هایی که برای کمک به شرایط مشابه در گذشته استفاده کردید را در نظر داشته باشید.

۱۰

امیدوار باقی بمانید.

شما نمی‌توانید گذشته را تغییر دهید اما می‌توانید به آینده امیدوار باشید. پذیرش و انتظار تغییر، می‌تواند تطابق با شرایط را آسان‌تر کند و دیدگاهی همراه با اضطراب کمتر ایجاد کند.

۱۱

در قرنطینه خانگی، باید برای تمام کارهای روزمره‌تان برنامه ریزی کنید.

به کارهای عقب مانده خود رسیدگی کنید و حتما زمانی را هم به استراحت، بازی و خوردن خوراکی‌های مغذی اختصاص دهید.

۱۲



نکاتی برای ارتقا تاب آوری

۱۳

از خودتان مراقبت کنید.

مراقب احساسات و نیازهای خود باشید. در فعالیتهایی که برایتان لذتبخش هستند شرکت کنید.

۱۴

یکی از موهبت‌های کرونا فرصتی برای اتصال بیشتر به دنیای درونمان است.

سفری از بیرون به درون و ارتباط با هر آنچه تا کنون تحمل و پذیرش وصل شدن به آن را نداشته ایم. از این فرصت برای رشد و خود آگاهی بیشتر و پی بردن به نقاط قوت و ضعف خود استفاده کنیم.

چه زمانی نیاز به ارزیابی تخصصی است؟

بهبود تاب آوری نیازمند گذشت زمان و تمرین است. اگر احساس می کنید با تلاش‌های شما پیشرفت زیادی در این زمینه صورت نگرفته یا نقطه شروعی برای خود ندارید، صحبت با یک متخصص سلامت روان را در نظر داشته باشید. با راهنمایی این افراد شما می‌توانید تاب آوری و سلامت روان خود را ارتقا دهید.

گردآوری مطالب: الچام فرخی (کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی)
گرافیک: الهه رمضانی مقدم (دانشجوی دانشگاه هنر شیراز)