



عکس: امین ارجمند | پاسارگاد

ده راهکار برای رویارویی با کرونا

باست مسئله تبدیل کنید اینکه ما ذهنیت مشکل ساز داشته باشیم یعنی فقط دنبال نگرانی باشیم فقط دنبال اخبار بد باشیم، مشکلی را از ما حل نمی کند اما اینکه ما ذهنیت حل مسئله داشته باشیم یعنی به دنبال اخبار و راهکارهای علمی و درست برویم، می تواند به ما در کنترل استرس کمک کند پس به جای اینکه دائما بگویید وای چرا اینطوری شد؟ بهتر است از خودتان بپرسید خبیانان چکار می توأم بکنیم؟ تبدیل نگرانی به پیش بینی کمک می کند که احساس کنترل شما افزایش پیدا کند

۵ اقدام پنجم: تکنیک های کنترل استرس را روزانه انجام دهید استرس را شرایط حاضر این است که نگرانی خودتان را

بیماری قابل پیشگیری است یاد ندر برای تهیه داروی آن اقدامات مفیدی انجام می دهند. این که بدن های مقاوم می تواند در مقابل این بیماری دوام بیاورد. ۳. در روز فقط یک بار به دین اخبار بپردازید یعنی ساعت های مشخصی تعیین کنید و دائما اخبار را چک نکنید یک منبع مورد اعتماد داشته باشید این توصیه برای افرادی که وسواس و اضطراب شدیدی دارند بسیار مهم است. ۴. نگاه انتقادی به اخبار داشته باشید. رسانه ها برای دیده شدن هر کاری می کنند به خصوص در فضای مجازی. وقتی خبری را دیدید از خودتان بپرسید ممکن است این خبر درست باشد یا غلط و البته با اخبار دیگر هم مقایسه کنید. مثلا آیا می دانستید که روزانه دهها نفر در تصادف رانندگی فوت می کنند اما شما باز هم به جاده می روید و یا مثلا می دانستید که به خاطر انفجارهای فصلی هزاران نفر در آمریکا فوت کردند. اما باز شما ممکن است که اخبار انفجارها را اینقدر جدی نگیرید پس تلاش کنید که نگاه واقع بینانه به اخبار داشته باشید. مراقب اخباری که سودجویان منتشر می کنند هم باشید بسیاری از افراد برای تولید و فروش محصولات خودشان اخبار غیرواقعی را منتشر می کنند.

۷ اقدام هفتم:

مراقب خود هم باشید بچه ها غالبا نشانه های عاطفی خودشان را از بزرگسالان من هم نسبت به این موضوع نگران نخواهد شد شیوه مقابله ما با اضطراب بسیار برای بچه ها مهم است این را بدانید که بچه ها از قدرت و توانایی کمتری نسبت به ما برای مقابله با اضطراب برخوردارند. نشانه های آن ها تحمل این همه اضطراب را ندارند این بیماری دیر بازود می رود اما اضطراب آن برای بچه ها می تواند تا سال ها ماندگار باشد. ۱. در مورد اخبار کرونا در کنار آنها و در حضور آنها حرف نزنید. ۲. از طریق قصه، بازی و مسابقه فعالیت های بهداشتی و مراقبتی را به آنها آموزش دهید. ۳. به حرف های آنها گوش دهید و اجازه دهید از طریق

۸ اقدام هشتم:

ببینید مهارت جدیدی را آموزش ببینید. مثلا آموزش زبان انگلیسی یا مثلا مهارت فرزند پروری ۴. از کلاس های برنامه ریزی بزرگ ۵. فعالیت های لذت بخش مثل تماشای فیلم، شنیدن موسیقی و مطالعه را انجام دهید. ۳. یک مهارت جدیدی را آموزش ببینید. مثلا آموزش زبان انگلیسی یا مثلا مهارت فرزند پروری ۴. از کلاس های برنامه ریزی بزرگ ۵. فعالیت های لذت بخش مثل تماشای فیلم، شنیدن موسیقی و مطالعه را انجام دهید. ۳. یک مهارت جدیدی را آموزش ببینید.

۹ اقدام نهم:

مراقب حال همدیگر باشید. دادن نگرش خوب و احساس خوش بینی و امیدواری به همدیگر بسیار مهم است. مردم چین روزانه با انتشار ویدئوهای تفریحی و لذت بخش از خودشان و با اخبار خوب در فضای مجازی به همدیگر امیدواری می دهند. در گروه های خانوادگی اگر هستید اخبار خوب را منتشر کنید از انتشار اخبار نادرست و اضطراب را جلوگیری کنید این بیماری را انگ نزنید و در مورد افراد مبتلا به درستی صحبت نکنید به همدیگر پیشنهاد سازنده دهید. پای صحبت های همدیگر بنشینید اما نکته بسیار مهم تر اگر نگران عزیزان خودتان هستید بدون خشم و پر خاشا با آنها در باره اصول پیشگیری صحبت کنید یکی از تکنیک هایی که می تواند به شما کمک کند که با عزیزان به شکل درست صحبت کنید استفاده از تکنیک زبان «من» است. این طور صحبت کنید وقتی که دست های رانمی شوی من نگران تو می شوم چون سلامتی تو برای من مهم است.

۱۰ اقدام دهم:

اگر شدت اضطراب و استرس خودتان را بالا نرانی می کنید بهتر است این روزها از یک روانشناس کمک بگیرید در شرایط حاضر بسیاری از روانشناسان در کشور امکان مشاوره تلفنی و ویدئوگال را در دسترس های مختلف مثل واتس آپ فراهم کرده اند.

محمد ترکمان کرونا وارد ایران شده است و همه ما را نگران کرده است. می دانیم که یکی از مهم ترین اقدامات در شرایط حاضر و البته بر تنش آگاه سازی و توانمندسازی مردم جامعه برای مقابله با استرس و فوبیای کروناست. ترس از کرونا می تواند باعث افزایش آمار مبتلایان حتی مرگومیر ناشی از آن تاثیر بگذارد. دکتر محمد ترکمان روانشناس معتقد است می شود با راهکار های مفید و کارآمد بر این ترس غلبه کنیم.

ترکمان در ادامه ده قدمی که باعث کاهش ترس و اضطراب می شود را اینچنین بیان می کند: **۱ اقدام اول:** استرس و نگرانی خودتان را طبیعی بدانید و در مورد آن حرف نزنید به نظر این کار خیلی ساده می آید اما باید در نظر داشته باشید وقتی نگرانی و استرس خودتان را طبیعی می دانیم، به سمت رفتار های خودمراقبتی حرکت می کنیم. در نمودار استرس، اگر شما در مقابل یک بحران هیچ گونه استرسی نداشته باشید ممکن است بی خیال باشید و این آسیب زاست از طرفی اگر استرس خیلی زیادی داشته باشیم باعث می شود دائما دست پاچه شوید و کارهای نادرستی انجام دهید. اما وقتی استرس شما میانیگین جامعه را در بر داشته باشد و متدمل باشد به شما کمک می کند تا دست به اقدامات مفید و پیشگیرانه

بزنید بسیاری از افراد وقتی علامت های استرس کرونا را تجربه می کنند دائما دست پاچه می شوند که چرا من اینقدر استرس دارم. در این موقع بهتر است به خودتان بگویید این خیلی طبیعی است که من استرس داشته باشم. هر کسی جای من بود هم استرس داشت. به اطرافیان خودتان نگویید که من اصلا استرس ندارم وقتی شما چنین جمله ای می گوید لولا استرس آنها را ناچیز می کنید و دارید آن ها را زیر سوال می برید. دوما باعث می شود که دیگران نگران سلامت شما بشوند چون وقتی می بینند که شما اصلا نگران نیستید احساس می کنند که شما در مقابل بیماری مسئولیت پذیر نیستید. حتما شجاعت باید در کنار فعالیت معنا پیدا کند پس تکرار می کنم استرس خود را بپذیرید و در مورد آن حرف نزنید

۲ اقدام دوم: اضطراب و استرس خودتان را تحلیل و آن را به موضوع قابل کنترل تبدیل کنید از اضطراب و نگرانی خودتان فاصله بگیرید و مثل یک تحلیلگر از بالا به آن نگاه کنید از خودتان بپرسید خب ما اینجا چی داریم؟ اینجا یک کم اضطراب و نگرانی داریم. ببینیم علت هایش چیست؟ دقت داشته باشید وقتی که به نگران هستیم ذهن ما افکار مختلفی تولید می کند. افکاری که به ذهن ما هجوم می آورند و ما مبتنی بر واقعیت نیستند مشکل آنجاست که ما فکرهای خودمان را منطبق بر واقعیت می دانیم. یعنی اگر فکری به سراغ ما آمده است که ما هم کرونا

ما عزیزان مان را از دست می دهیم. فکر می کنیم که این فکر واقعیت است. بهتر است بدانید که فکر فقط فکر است. این فکر را روی کاغذ بیاورید و سعی کنید آن را تحلیل کنید. در بسیاری از موارد اضطراب فعلی ما از اضطراب های بنیادی ما نشأت می گیرد. مثلا ترس از دست دادن عزیزان باعث می شود که ما موج و حجم زیادی از اضطراب را تجربه کنیم. پس بیایید ببینیم که اضطراب ما دقیقا از کجانشات گرفته و چه چراغ هایی در ذهن ما روشن کرده است. با نگاه تحلیلی می توانیم آن را بهتر تجزیه و تحلیل کنیم و بهتر هم کنترلش کنیم.

۳ اقدام سوم: به آنچه در ذهنتان می گذرد دقت کنید. افکار زیادی در ذهن ما این روزها در حال جولان دادن است. عموما انسان ها در مواقع بحرانی دچار خطاهای فکری و با خطاهای ذهنی می شوند. خطاهایی مثل فاجعه انگاری، بزرگ نمایی، کوچک نمایی، تعمیم بیش از حد. مثلا این فکر که اگر یک نفر مرده پس بقیه هم می میرند یک تعمیم بیش از حد است. یا این فکر که این اوضاع خیلی وحشتناک است و قابل کنترل نیست. یک فاجعه انگاری است. بیایید این فکرها را به چالش بکشید. آن ها را روی کاغذ بیاورید و از خودتان سه تا سوال بپرسید. سوال اول: چه شواهدی برای درستی افکار وجود دارد؟ سوال دوم: این فکرها چه فایده و چه ضرری دارند؟ سوال سوم: از منظر شخصی دیگر یا این فکرها می تواند درست باشد و به واقعیت تبدیل شود؟ سعی کنید با چنین سوال هایی

فکرهای کمتر آمار را جایگزین فکرهای ناکارآمد کنید. فکری مثل این که گرچه این بیماری فراگیر است و سرات با لای دار اما تاثیر تخریبی اش خیلی پایین است. یا این فکر که این بیماری قابل کنترل و قابل پیشگیری است. یا این فکر که من تلاش خودم را خواهم کرد. اگر این افکار را جایگزین کنید حتما می توانید نگرانی و استرس خودتان را کاهش دهید.

۴ اقدام چهارم: تمرکز خودتان را به جای مشکل براهکار بدهید. بهترین کار در شرایط حاضر این است که نگرانی خودتان را

۵ اقدام پنجم: تکنیک های کنترل استرس را روزانه انجام دهید استرس را شرایط حاضر این است که نگرانی خودتان را

نجمه محمودآبادی: عاطفه خودش را در اتاق حبس کرده است. ترس از کرونا او را از خواب و خوراک انداخته است. غلامرضا عاجز شده است. یک کسره دستاشو با آب و صابون می شوره و ضد عفونی می کنه دستاشو داشته و سوسالی تر شده، به هیچی دست نمی زنه، راه نمی ره، حرف نمی زنه، روزی صد بار گوشه می پاششو با الکل تمیز می کنه خودشو بیچاره کرده ما را هم چون به سر» غلامرضا جانش به لب رسیده» روزهای اول بچه ها را هر روز محوم می کرد، دستاشو تو می شست

۶ اقدام ششم: مراقب اخبار باشید. رسانه ها برای دیده شدن هر کاری می کنند به خصوص در فضای مجازی. وقتی خبری را دیدید از خودتان بپرسید ممکن است این خبر درست باشد یا غلط و البته با اخبار دیگر هم مقایسه کنید. مثلا آیا می دانستید که روزانه دهها نفر در تصادف رانندگی فوت می کنند اما شما باز هم به جاده می روید و یا مثلا می دانستید که به خاطر انفجارهای فصلی هزاران نفر در آمریکا فوت کردند. اما باز شما ممکن است که اخبار انفجارها را اینقدر جدی نگیرید پس تلاش کنید که نگاه واقع بینانه به اخبار داشته باشید. مراقب اخباری که سودجویان منتشر می کنند هم باشید بسیاری از افراد برای تولید و فروش محصولات خودشان اخبار غیرواقعی را منتشر می کنند.

۷ اقدام هفتم: مراقب خود هم باشید بچه ها غالبا نشانه های عاطفی خودشان را از بزرگسالان من هم نسبت به این موضوع نگران نخواهد شد شیوه مقابله ما با اضطراب بسیار برای بچه ها مهم است این را بدانید که بچه ها از قدرت و توانایی کمتری نسبت به ما برای مقابله با اضطراب برخوردارند. نشانه های آن ها تحمل این همه اضطراب را ندارند این بیماری دیر بازود می رود اما اضطراب آن برای بچه ها می تواند تا سال ها ماندگار باشد. ۱. در مورد اخبار کرونا در کنار آنها و در حضور آنها حرف نزنید. ۲. از طریق قصه، بازی و مسابقه فعالیت های بهداشتی و مراقبتی را به آنها آموزش دهید. ۳. به حرف های آنها گوش دهید و اجازه دهید از طریق

۸ اقدام هشتم: ببینید مهارت جدیدی را آموزش ببینید. مثلا آموزش زبان انگلیسی یا مثلا مهارت فرزند پروری ۴. از کلاس های برنامه ریزی بزرگ ۵. فعالیت های لذت بخش مثل تماشای فیلم، شنیدن موسیقی و مطالعه را انجام دهید. ۳. یک مهارت جدیدی را آموزش ببینید.

۹ اقدام نهم: مراقب حال همدیگر باشید. دادن نگرش خوب و احساس خوش بینی و امیدواری به همدیگر بسیار مهم است. مردم چین روزانه با انتشار ویدئوهای تفریحی و لذت بخش از خودشان و با اخبار خوب در فضای مجازی به همدیگر امیدواری می دهند. در گروه های خانوادگی اگر هستید اخبار خوب را منتشر کنید از انتشار اخبار نادرست و اضطراب را جلوگیری کنید این بیماری را انگ نزنید و در مورد افراد مبتلا به درستی صحبت نکنید به همدیگر پیشنهاد سازنده دهید. پای صحبت های همدیگر بنشینید اما نکته بسیار مهم تر اگر نگران عزیزان خودتان هستید بدون خشم و پر خاشا با آنها در باره اصول پیشگیری صحبت کنید یکی از تکنیک هایی که می تواند به شما کمک کند که با عزیزان به شکل درست صحبت کنید استفاده از تکنیک زبان «من» است. این طور صحبت کنید وقتی که دست های رانمی شوی من نگران تو می شوم چون سلامتی تو برای من مهم است.

۱۰ اقدام دهم: اگر شدت اضطراب و استرس خودتان را بالا نرانی می کنید بهتر است این روزها از یک روانشناس کمک بگیرید در شرایط حاضر بسیاری از روانشناسان در کشور امکان مشاوره تلفنی و ویدئوگال را در دسترس های مختلف مثل واتس آپ فراهم کرده اند.

شهردار سیرجان خبر داد:

عملیات گسترده ضد عفونی اماکن و معابر عمومی در سطح شهر



آموزشی در خصوص پیشگیری از شیوع بیماری کرونا به شکل بروشور در بین پرسنل و شهروندان انجام خواهد شد و علاوه بر این نکات آموزشی و بهداشتی بر روی پنر، در ورودی شهرداری نصب شده تا شهروندان و طی هفته جاری با شدت و شتاب بیشتری ادامه خواهد داشت.»

شهردار سیرجان با بیان اینکه میکروبی زدایی مجموعه های بازی کودکان در پارک های سطح شهر در حال انجام است تا در صورت استفاده، کودکان مبتلا به ویروس نشوند، تصریح کرد: «ارایه مطالب

ایستگاه ها، کامیون ها و مخازن حمل زباله، نیکمت ها و میلمان شهری و فضای اداری شهرداری و سازمان های تابعه به منظور پیشگیری از شیوع کرونا ویروس توسط چندین اکپ از مجموعه شهرداری سیرجان آغاز شد و طی هفته جاری با شدت و شتاب بیشتری ادامه خواهد داشت.»

شهردار سیرجان با بیان اینکه میکروبی زدایی مجموعه های بازی کودکان در پارک های سطح شهر در حال انجام است تا در صورت استفاده، کودکان مبتلا به ویروس نشوند، تصریح کرد: «ارایه مطالب

وی افزود: «از هفته گذشته به طور مستمر کار ضد عفونی سایت اداری و خدماتی تمام واحدها و سازمان های شهرداری به منظور رعایت بهداشت با توزیع ماسک و دستکش یکبار مصرف میان کارکنان انجام شد.»

این مقام مسوول ادامه داد: «همچنین از روز گذشته عملیات گسترده گندزدایی، ضد عفونی و شست و شوی معابر شهری، بازارچه ها، پارک ها، سرویس بهداشتی های عمومی، اتوبوس های خط واحد و

شهردار سیرجان از اجرای گسترده عملیات گندزدایی و ضد عفونی بازارها، معابر شهری، پارکها و اماکن عمومی پرتردد برای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا توسط نیروهای تلاشگر مجموعه های مختلف شهرداری سیرجان خبر داد. به گزارش واحد خبر مدیریت ارتباطات شهرداری سیرجان، رضا سروش نیا با اعلام این خبر گفت: «از زمان اعلام شیوع ویروس کرونا در کشور، مجموعه شهرداری سیرجان همه ظرفیت های لازم را برای ارایه اقدامات پیشگیرانه در سطح شهر در دستور کار قرار

آغاز عملیات ضد عفونی و شست و شوی معابر و اماکن عمومی

ویروس COVID-19 می تواند ساعت ها روی سطوح زنده بماند ولی یک ضد عفونی ساده می تواند آن را از بین ببرد و یکی از اولین و مهم ترین اقدامات برای پیشگیری از ابتلا و انتقال ویروس کرونا، شست و شوی منظم دست ها با آب و صابون یا استفاده از محلول های ضد عفونی کننده است. همین راهکار ساده باعث از بین رفتن ویروس های موجود بر روی سطح دست شده و در صورت آلوده بودن دستان شما از انتقال آن به بدن جلوگیری خواهد کرد.»

رضایی اظهار کرد: «تلاش بر این است تا فضای عمومی، عاری از این ویروس شود تا شهروندان بتوانند بدون هیچ گونه نگرانی با رعایت نکات بهداشتی در سطح شهر رفت و آمد کنند و کارهای روزمره خود را انجام دهند.»

به گزارش واحد خبر مدیریت ارتباطات شهرداری سیرجان، ویروس کرونا از طریق تماس مستقیم با قطره های تنفسی فرد آلوده (از طریق سرفه و عطسه) و تماس با سطوح آلوده به ویروس منتقل می شود.

خیابان امام نقاط پرتردد محسوب می شوند، تصریح کرد: «محلول ضد عفونی کننده استفاده شده در این عملیات مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت است که در این عملیات از ماشین آلات شهرداری به صورت شبانه روزی با هدف کمک به جلوگیری از شیوع ویروس کرونا استفاده می شود.»

مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری سیرجان بیان کرد: «علاوه بر این، ضد عفونی، شست و شوی و گندزدایی کلیه خودروهای حمل زباله، البسه کارکنان و مخازن حمل زباله در دستور کار قرار دارد و اجرا

مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری سیرجان از آغاز عملیات گسترده گندزدایی، شست و شوی و ضد عفونی اماکن عمومی، بازارچه ها و معابر خبر داد.

علی رضایی در گفت و گو با واحد خبر مدیریت ارتباطات شهرداری سیرجان، در این رابطه گفت: «برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا، کار ضد عفونی کردن و گندزدایی خیابان های سطح شهر با کمک نیروها آغاز شده است.»

وی با بیان اینکه همه عابر بانک ها، ایستگاه های تاکسی و خط واحد و

