



مواجهه با کرونا
FACE COVID

چگونه به شکلی اثربخش
در برابر بحران کرونا عمل کنیم

FACE COVID مجموعه‌های از گام‌های کاربردی با استفاده از قواعد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) می‌باشد تا عملکردی اثربخش در برابر بحران کرونا اتخاذ گردد. در اینجا خلاصه‌ای از این گام‌های کلیدی را مشاهده میکنیم و در صفحات بعدی، به کاوش عمیق‌تر آنها خواهیم پرداخت:

- F: Focus) بر آنچه تحت کنترلتان است تمرکز کنید

- A: Acknowledge) افکار و احساساتتان را سرکوب نکنید

- C: Come back) حواستان را معطوف بدنتان کنید

- E: Engage) در کاری که انجام میدهید جدی باشید

- C: Commit) اقدام متعهدانه

- O: Open up) گشودگی

- V: Values) ارزش‌ها

- I: Identify) شناسایی منابع

- D: Disinfect) ضدعفونی کردن و فاصله



F: Focus) بر آنچه تحت کنترلتان است تمرکز کنید

بحران کرونا میتواند از جهات مختلفی بر ما تاثیر بگذارد: جسمی، عاطفی، اقتصادی، اجتماعی و روانی. همه ما با چالشهای کاملاً واقعی این بیماری وخیم و گسترده، ناتوانی سیستم های بهداشت و درمان در مقابله با آن، اختلال در اجتماع، عواقب نامطلوب اقتصادی و مشکلات مالی، بروز موانع و گسست در بسیاری از جنبه های زندگی روبرو هستیم (یا به زودی خواهیم شد)... این لیست ادامه دارد.

و وقتی با بحران مواجه هستیم، ترس و اضطراب اجتناب ناپذیر می باشد؛ اینها پاسخهای نرمال و طبیعی به موقعیتهای چالش برانگیز ناشی از خطر و عدم قطعیت هستند. همچنین ممکن است به سادگی در دام نگرانی و وسواس فکری در مورد چیزهایی که خارج از کنترل هستند گرفتار شویم: چه خواهد شد؛ چگونه این ویروس شما یا عزیزانتان یا جامعه یا کشور یا جهان را تحت تاثیر قرار خواهد داد؛ بعد از آن چه اتفاقی خواهد افتاد، و از این دست افکار. اگرچه کاملاً نرمال است که گرفتار چنین نگرانیهایی شویم، اما این افکار مفید یا نتیجه بخش نیستند. در واقع هرچه بیشتر بر آنچه تحت کنترل ما نیست تمرکز کنیم، احتمالاً ناامیدتر یا مضطرب تر می شویم. بنابراین تنها کار مفیدی که هر کس میتواند در هر نوع از بحران (مرتبط یا غیرمرتبط به کرونا) انجام دهد این است که: بر آنچه تحت کنترلتان است تمرکز کنید.



شما نمیتوانید آنچه در آینده اتفاق می افتد را کنترل کنید. شما نمیتوانید خود ویروس کرونا یا اقتصاد جهانی یا نحوه مدیریت این آشفتگی بی امان توسط حاکمیت را کنترل کنید. نمیتوانید احساساتتان را به طرزی جادویی کنترل نموده و تمام آن هراس و اضطراب کاملاً طبیعی را از بین برید. اما میتوانید کاری را که اکنون انجام میدهید کنترل کنید؛ و این مهم است.

زیرا کاری که اکنون انجام میدهید میتواند تفاوت بزرگی در خودتان، در هر کس که با شما زندگی میکند، و در جامعه اطرافتان ایجاد کند. واقعیت این است که همه ما بیشتر روی رفتارمان کنترل داریم تا افکار و احساساتمان. بنابراین هدف درجه اول، کنترل رفتار کنونی مان برای عملکردی اثربخش در برابر این بحران است.

این هدف شامل پرداختن به دنیای درونمان (همه افکار و احساسات آزاردهندهمان) و دنیای بیرونمان (تمام مشکلات واقعیمان) به شکلی توأمان است. چطور این کار را انجام دهیم؟ خب، وقتی طوفانی بزرگ درمیگیرد، قایقهای بندر لنگر میاندازند؛ زیرا اگر این کار را نکنند، به دریا کشیده خواهند شد. و مطمئناً لنگر انداختن باعث نمیشود طوفان تمام شود (لنگرها نمیتوانند آب و هوا را کنترل کنند)، اما میتواند قایق را تا زمانی که طوفان تمام شود در بندر ثابت نگه دارد.

مشابهاً همه ما در یک بحران، «طوفان هایی عاطفی» تجربه خواهیم کرد: جولان افکار به درد نخور در سرمان، و گرداب احساسات دردناک در بدنمان. و اگر داخل این طوفان درونمان کشیده شویم، کار از کار خواهد گذشت. پس اولین گام کاربردی، **لنگر انداختن** با استفاده از فرمول ساده ACE است.

A: (Acknowledge) افکار و احساساتتان را سرکوب نکنید

C: (Come back) حواستان را معطوف بدنتان کنید

E: (Enagage) در کاری که انجام می‌دهید جدی باشید

A: (Acknowledge) افکار و احساساتتان را سرکوب نکنید

بدون همه‌مه و با شفقت، به هرآنچه را درونتان «پدیدار میشود» اذعان کنید: افکار، احساسات، عواطف، خاطرات، ادراک‌ها، تمایلات.

مانند یک محقق کنجکاو رفتار نموده و آنچه را در دنیای درونتان میگذرد نظارت کنید.

و در عین حالی که افکار و احساساتتان را سرکوب نکرده و به آنها اذعان می‌کنید....

C: (Come back): حواستان را معطوف بدنانتان کنید

حواستان را معطوف بدنانتان کنید و با جسمتان ارتباط برقرار نمایید. راه مختص خودتان را برای انجام این کار بیابید؛ یا میتوانید از روشهای زیر بهره ببرید:

- پایتان را به آرامی محکم روی زمین بفشارید
- پشت و ستون فقراتتان را به آرامی بکشید و صاف کنید؛ اگر نشسته اید، راست و رو به جلو باشید
- نوک انگشتانتان را به آرامی به یکدیگر فشار دهید
- بازوها و گردنتان را به آرامی کش و قوس داده و شانه هایتان را بالا و پایین کنید
- به آرامی نفس بکشید

توجه: شما نمیخواهید از آنچه در دنیای درونتان رخ میدهد روی برگردانید، از آن فرار کنید یا حواستان را از آن پرت نمایید. هدف این است که از افکار و احساساتتان آگاه شده و حضور آنها را تایید کنید... و در عین حال، حواستان را معطوف بدنانتان کرده، با آن ارتباط بگیرید و فعالانه حرکتش دهید. چرا؟ تا بتوانید حتی الامکان روی فعالیتهای جسمانیتان کنترل داشته باشید؛ حتی اگر نمیتوانید روی احساساتتان کنترلی داشته باشید. (به یاد داشته باشید که F: بر آنچه تحت کنترلتان است تمرکز می کند).

E: (Enagage) در کاری که انجام می دهید جدی باشید

از محلی را که در آن قرار دارید آگاه شده و دوباره بر فعالیتی که انجام می‌دهید متمرکز شوید.

راه مختص خودتان را برای انجام این کار بیابید؛ یا می‌توانید از روشهای زیر بهره ببرید:

■ نگاهی به اطراف اتاق بیندازید و به ۵ چیز که میبینید توجه کنید

■ به ۳ یا ۴ چیزی که می‌توانید بشنوید توجه کنید

■ به بویایی، چشایی یا لامسه خود در بینی و دهانتان توجه کنید

■ به آنچه انجام می‌دهید توجه کنید



C: (Commit) اقدام متعهدانه

اقدام متعهدانه به معنای اقدام موثر و هدایت شده توسط ارزشهای اصلی شما است؛ اقدامی که انجام میدهید، چون برایتان واقعاً مهم است؛ اقدامی که انجام می دهید، حتی اگر افکار و احساساتی آزاردهنده پدید آورد. با استفاده از فرمول ACE، کنترل بالایی بر اقدامات خود خواهید داشت؛ لذا انجام کارهایی را که واقعاً مهم هستند آسانتر میکند. بدیهی است این کارها اکنون، تمام اقدامات محافظتی در برابر کرونا مانند شستن مکرر دستها، رعایت فاصله و غیره را در برمیگیرد.

اما علاوه بر اصول اساسی اقدام موثر، در نظر بگیرید که:

راههای ساده برای مراقبت از خود، کسانی که با آنها زندگی میکنید، و کسانی که میتوانید به ایشان کمک کنید چیست؟ چه کارهای مراقبتی و حمایتی ای میتوانید انجام دهید؟



O: (Open up) گشودگی

گشودگی به معنای فرار نکردن از احساسات آزاردهنده و شفقت نسبت به خود است. با بروز این بحران، احساسات آزاردهنده یقیناً ایجاد خواهند شد: هراس، اضطراب، عصبانیت، اندوه، گناه، تنهایی، سرخوردگی، سردرگمی و

ما نمیتوانیم جلوی ظهور آنها را بگیریم، آنها واکنش های نرمال هستند. اما میتوانیم با گشودگی با آنها برخورد کنیم و از آنها فراری نباشیم: اذعان کنیم که نرمال هستند، به آنها اجازه دهیم (هرچند دردناک) حضور داشته باشند و با شفقت با خود رفتار کنیم.

به یاد داشته باشید که اگر میخواهید به خوبی با این بحران کنار بیایید، شفقت با خود ضروری است؛ به ویژه اگر نقش مراقب دارید. اگر با هواپیما سفر کرده باشید، این پیام را شنیده‌اید: «در مواقع اضطراری، قبل از کمک به دیگران، ماسک اکسیژن خود را بپوشید.» شفقت با خود، همان ماسک اکسیژن شماست. اگر باید از دیگران مراقبت کنید، زمانی این کار را به نحو احسن انجام خواهید داد که از خود نیز به خوبی مراقبت کنید .



۷: ارزش ها (Values)

ارزشهای شما ممکن است عشق، احترام، شوخ طبعی، صبر، شجاعت، صداقت، دلسوز بودن، صراحت، مهربانی یا موارد دیگر باشند. به دنبال روشهایی برای «گستردن» این ارزشها در سراسر روزتان باشید؛ بگذارید اقدامات متعهدانهتان را راهنمایی کرده و تهییجکننده آنها باشند. مطمئناً در این بحران، موانع بسیاری در زندگیتان به وجود خواهد آمد؛ اهدافی که نمیتوانید به آنها برسید، کارهایی که نمیتوانید انجام دهید، مشکلاتی که راهحل سادهای برایشان وجود ندارد. اما هنوز هم میتوانید - حتی در مواجهه با همه آن چالشها - ارزشهای خود را به طرق بیشماری در زندگی حفظ کنید؛ علیالخصوص ارزشهایی مانند شفقت و خود مراقبتی. موارد زیر را در نظر داشته باشید:

- رفتارهای مشفقانه و مراقبتیای که میتوانید در گذار از این بحران با خود داشته باشید چه هستند؟
- کلمات مشفقانه ای که میتوانید به خود بگویید، کارهای مشفقانه ای که میتوانید برای خود انجام دهید چه هستند؟
- رفتارهای مشفقانه و مراقبتیای که میتوانید با افراد رنجدیده داشته باشید چه هستند؟
- رفتارهای مشفقانه و مراقبتیای که میتوانید برای رفاه جامعه داشته باشید چه هستند؟

A: شناسایی منابع (Identify)

منابع کمک، یاری، پشتیبانی و مشاوره را شناسایی کنید. این منابع شامل دوستان، خانواده، همسایگان، متخصصان بهداشت و خدمات اورژانس میباشد. و اطمینان حاصل کنید که شماره تلفنهای اضطراری، از جمله کمک روحی روانی را می دانید. همچنین به شبکه های اجتماعی خود دسترسی داشته باشید. و اگر میتوانید از دیگران حمایت کنید. اجازه دهید بدانند میتوانید منبعی برای افراد دیگر باشید؛ همانطور که آنها نیز میتوانند همین نقش را برای شما داشته باشند. یک جنبه بسیار مهم این فرآیند، شامل یافتن منبع اطلاعاتی معتبر و قابل اعتماد برای دریافت به روزرسانی درمورد بحران و دستورالعمل های پاسخ به آن است.

D: ضدعفونی کردن و فاصله فیزیکی (Disinfect)

مطمئن هستیم که می دانید، اما تکرار آن ضرر ندارد: مرتباً دستهای خود را ضدعفونی کنید و تا جایی که ممکن است فاصله اجتماعی را رعایت نمایید. این کار به نفع جامعه تان است. و به یاد داشته باشید که درباره فاصله فیزیکی صحبت می کنیم، نه عاطفی. این کار جنبه مهمی از اقدام متعهدانه است؛ پس آن را عمیقاً با ارزشهای خود هماهنگ کنید. بدانیم که این ها اقدامات مراقبتی واقعی هستند .