

توصیه‌هایی برای افراد مبتلا به « وسواس » در همه گیری ویروس کرونا

با شیوع ویروس جدید کرونا، اغلب افراد اضطراب را تجربه می‌کنند و این مختص افراد مبتلا به وسواس نیست. اما این افراد ممکن است، واکنش شدیدتر و یا اضطراب بیش‌تری را تجربه کنند. اگر شما هم چنین شرایطی دارید بدانید:

- شما تنها نیستید. طبیعی است که همه میزانی از اضطراب را داشته باشیم. به خودتان بگویید "من ممکن است اضطراب زیادی داشته باشم و در این شرایط طبیعی است." یا "واقعا شرایط سختی برای همه ما است."
- توجه کنید که چه چیزی شروع کننده «تمیزکردن و شستن» است؟ آیا شستشو را برای رعایت توصیه‌های پیشگیرانه انجام می‌دهید؟ یا برای رهایی از افکار مزاحم و اضطراب؟
- کارهای توصیه شده را انجام دهید نه بیشتر نه کمتر، و سعی کنید به افکار وسواسی توجه نکنید. وقتی به توصیه‌های ارائه شده عمل کردید به خود بگویید "کافی است". اگر فکری دارید مانند اینکه "آیا درست انجام دادم؟"، "مدت شستن دستم کافی بود؟" سعی کنید آنها را کنار بگذارید.
- اخبار را تنها یک بار در روز از منبع معتبر پیگیری کنید. از چک کردن مکرر اخبار و خواندن مکرر مطالبی در مورد ویروس خودداری کنید.
- میزان خطر را بیش از آنچه هست تخمین نزنید. درست است ابتلا به ویروس کرونا نگران‌کننده است، اما تعداد زیادی از افراد مبتلا علائم خفیف و متوسط دارند.
- سعی کنید روی موضوع کرونا و نگرانی‌های آن کمتر تمرکز کنید و سعی کنید خودتان را با کارهای دیگری سرگرم کنید.
- به "اکنون" و "اینجا" تمرکز کنید. در حال حاضر و اینجا همه چیز برای من مناسب است. دائم فکر نکنید چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد؟
- سعی کنید عدم قطعیت را بپذیرید. اضطراب ریشه در عدم تحمل ابهام دارد. شما ویروس را نمی‌بینید و نمی‌توانید صددرصد مطمئن شوید همه چیز امن است. به هر حال ما همه چیز را نمی‌توانیم کنترل کنیم.
- در صورت آزار دهنده بودن علائم و ادامه‌دار بودن آن، اگر با وجود به‌کارگیری روش‌های خودمراقبتی نتوانستید عملکرد روزمره خود را حفظ کنید با پزشک، روانشناس، یا روانپزشک مشورت کنید. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می‌شوند.