بسم الله الرحمن الرحیم

عنوان :

نقش معنویت درامنیت روانی وکاهش استرس(مقابله با بیماری کرونا)

استاد راهنما :

سرکارخانم گلاب

تهیه کننده :

فاطمه قرشی

فروغ السادات امامی

انصاری فرد

مقدمه :

کرونا ویروس مخفف بیماری کوید 19است. این ویروس سندرم تنفسی هاد میباشد که علا ئم شایع آن تب_سرفه خشک وخستگی هست ودر برخی، آبریزش بینی، گلودرد واسهال ایجاد میکند.این علائم در برخی شدید وحتی باعث مرگ می شود.

تحقیقات نشان میدهد معنویت وسلامت رابطه ی قوی بایکدیگر دارند. عوامل مذهبی ومعنویت بامصرف کمتر مواد مخدر وعاطفه منفی بهبود کیفیت زندگی زناشویی، نو دوستی واعتماد به نفس بالا ومقابله بااسترس های زندگی رابطه دارند. همه سنت های معنوی مذاهب مختلف، بااحکام ودستورات بازدارنده ، پیروان خود را در ایجاد سبک زندگی سالم ورفتارهای ارتقاء دهنده سلامت تشویق میکنند.به عنوان مثال در اکثرمذاهب وسنت های معنوی مصرف شراب ومواد مخدر نهی شده است.درمقابل، رفتارهای مختف مانند: تفریحات سالم، تغذیه، ورزش، عبادت ورفتارهای مبتنی بر آسیب نرساندن به خود ودیگران وجامعه ی توحیدی می باشد.همچنین رعایت اصول بهداشت، پیشگیری، توکل به خداوند، دعا ونیایش وتوسل به ائمه معصومین زمینه ساز حمایت روانی معنوی برای دوری از کروناست. کارشناسان براین باورند که فشار ناشی از استرس باعث کاهش ایمنی بدن میشود.این موضوع بدن را در برابر ابتلا ونفوذ ویروس کرونا مستعد میکند.

انسان با عبادت و دعا وتلاوت قران احساس وصل شدن به یک قدرت لایزال را دارد، همین مسئله استرس اورا به کلی کاهش میدهد.این عوامل به عنوان یک نوع درمان تسکینی، محرکی برای ایجاد پاسخ های فیزیولوژیک وسایکلوژیک در بیماری های مختلف وکرونا می باشد .

چکیده:

در سالهای اخیر محققان سلامت روانی شروع به بررسی ارزش بالقوه ایمان مذهبی و معنویت در سالمت افراد نموده اند. این بررسیها نشان میدهد ایمان مذهبی و معنویت با پیامدهای مثبت سلامت جسمانی و روانی رابطه قوی دارند.ایمان مذهبی و معنویت با رفتارهای تعدیل کننده سلامت مانند سوء مصرف مواد و مصرف سیگار رابطه منفی دارد. جنبه های مختلفی از ایمان مذهبی با کاهش افسردگی، خودکشی، کاهش مرگ و میر، افزایش طول زندگی، رضایت زناشویی، بهزیستی، شادی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن رابطه دارد

.

به اعتقاد شمار زیادی از کارشناسان دینی ، باورهای مذهبی نقش حیاتی در ارتقای سلامت روانی و مدیریت استرس و نگرانی ایفا می کنند زیرا به باور این محققان فطرت آدمی همواره خواستار اتصال به یک منبع بیرونی برای هدایت است و این تکیه گاه که از آسیبهای روحی و روانی متعددی پیشگیری می کند به طور حتم بر سلامت روان افراد تاثیرگذار است و از آنجایی که کشور ما مدتی است که ناخواسته میزبان یک مهمان ناخوانده به نام ویورس کرونا شده است و شیوع آن باعث گسترش هراس و ترس و استرس فراوان در بین افراد شده است کارشناسان دین و معارف به افراد توصیه می کنند برای رفع اضطراب ودستیابی به آرامش روانی به باورهای دینی و مذهبی خود پناه برده تا بدین ترتیب سلامت روان خود را تامین نماید .

کلیدواژه :

مذهبی بودن ، سبک زندگی، معنویت، امنیت، کاهش استرس، سلامت روانی

این روز ها از کلمه استرس زیاد استفاده می کنیم و در این دوره از زمان که ما زندگی می کنیم این کلمه به صورت نشانه و لقب این عصر در امده است در سالهای اتی ممکن است عصر ما نه به عنوان عصر فن اوری پیشرفته بلکه به عنوان دوران فشار های روانی تلقی شود.این در حالی است که استرس میتواند به صورت یک بمب ساعتی عمل کند یا به صورت میز بانی برای انواع بیماری ها ظاهر شود برای ان دسته از افراد که به کمک بیشتری نیاز دارند تست های شخصیتی در مجلات متدد هم نی تواند کمک موثری باشد. تحقیقات نشان می دهد که امروزه 80 درصد مراجعه افرادبه پزشک به علت استرس بوده است. این امر مقوله جدیدی نیست قرنهاست که متوجه نقش عوامل رفتاری و روانی در امراض مختلف شده ایم. طرفداران طب بقراطی به این نتیجه رسیده اند که(اختلالات احساسی و روانی باعث بروز تغیراتی چشمگیر در بدن می شود)در حالی که استرس همیشه عاملی برای بیماری بوده به نظر میرسد در حال جاضر و در این زمان عامل بزرگتر و مهمتری برای ایجاد بیماری باشد.کارشناسان و مشاوران نیز بر این باورند که فشار ناشی از استرس به وجود آمده در جامعه بیشتر از کرونا آسیب می‌زند بنابراین باید همواره مراقب باشیم و درگیر شایعات و مسایل حاشیه‌ای نشویم. طبق نظر پزشکان این ویروس قابل درمان است اما شیوع آن نسبت به سایر ویروس‌ها سریع‌تر است و برای افراد کهنسال و افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای مانند مشکلات ریوی خطرناک است، لذا برای محافظت از افراد در جامعه نیاز به مراقبت شدیدتر و جدی‌تر است، اما به دلیل اینکه از لحاظ روانی انسان را دچار تعارض می‌کند استرس و بعد

از آن اضطراب را به همراه دارد.اگر نتوانیم این استرس را به درستی کنترل کنیم، انسان را می‌تواند دچار تأثیر هیجانی مانند احساس اضطراب و افسردگی تأثیر فیزیولوژیکی مانند اختلال در کارکرد گوارش، افزایش ضربان قلب تأثیر شناختی مانند کاهش تمرکز و توجه و حواس پرتی و تأثیر رفتاری مانند افزایش گریز از کار و فعالیت، اختلال در خواب شود.

کودکان نیز همانند بزرگسالان در مواجهه با مسائل مختلف از منابع استرس‌زا، دچار استرس می‌شوند اما با این تفاوت که کودکان در حال رشد هستند و مواجهات امروز آن‌ها زمینه‌ساز رشد کودکان در بزرگسالی است. فروید مشکلات اصلی روحی و روانی را ناشی از مسائل کودکی می‌داند که در بزرگسالی به شکل مشکلات روانی بروز می‌کنند.

همچنین کودکان در بروز استرس با بزرگسالان می‌توانند، تفاوت‌هایی داشته باشند مثل بروز استرس به شکل لجبازی یا پرخاشگری. یکی از منابع مهم ایجاد استرس در کودکان نوع مواجهه پدر و مادر با مسائل است، یعنی کودک می‌تواند در اثر استرس پدر و مادر خود دچار استرس شود یا اینکه نوع رفتار پدر و مادر در کودک ایجاد استرس کند.

تفاوت اضطراب و استرس

نکته ابتدایی در این زمینه این است که ابتدا تفاوت بین اضطراب و استرس را درک کنیم. اگرچه استرس و اضطراب هر دو در دسته افکار منفی قرار می‌گیرند، اما با یکدیگر متفاوت‌اند. استرس به طور

سومین راهکار و نماز و دعاست. حمایت‌گری و طلب حمایت یکی از شیوه‌های مقابله با استرس است. انسان به‌طور فطری خداجو است و در لحظات تنهایی و وحشت همواره به‌طور فطری به خدا پناه می‌برد. پژوهش‌ها نشان داده افرادی که به ادعیه و نماز مقید بوده‌اند در برخورد با استرس روش‌های مناسب را در پیش گرفته‌اند.

خداوند متعال می‌فرماید: «... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛... آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد» (آیه ۲۸ سوره رعد). آرامش روح و قلب همان هدفی است که در راهبردهای مقابله با است

-شاید احساس کنید که کنترل احساسات و افکار خود را از دست داده‌اید. برای اینکه خوشبین باقی بمانید، ذهن خود را نظم ببخشید تا از افکار بدبینانه خالی شود و از لغزش در سراشیبیِ سوالِ «چه می‌شود اگر» نجات پیدا کنید. این تنها یک تئوری است. پس بر آنچه که در حال حاضر می‌توانید کنترل کنید، تمرکز کنید. هر فکر دانه‌ای است که شما برای برنامه‌ریزی نوع نگرش و در نتیجه نوع رفتارتان، آن را می‌کارید.

-برای اینکه نگرش خوبی داشته باشید، یاد بگیرید که ذهن‌تان را بر راه‌حل‌ها متمرکز کنید نه بر مشکلات.

-ورزش کنید. ورزش یکی از بهترین راه‌های کاهش استرس است. شاید به نظر متناقض بیاید اما ایجاد استرس فیزیکی در بدن با استفاده از ورزش، باعث کاهش استرس ذهنی می‌شود. فواید ورزش برای کاهش استرس با تمرین منظم و روتین حتی بیشتر هم می‌شود. افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند، به چند دلیل کمتر از کسانی که ورزش نمی‌کنند دچار اضطراب می‌شوند.

-استفاده کردن از مکمل‌های غذایی مجاز. مکمل‌های غذایی زیادی هستند که باعث کاهش استرس و اضطراب می‌شوند از جمله انواع دم‌نوش‌ها چون چای سبز. مصرف سبزیجات سبز رنگ و میوه و ویتامین سی.

-نوشتن. یکی از راه‌های کاهش استرس نوشتن است. ثبت کردن آن‌چه که باعث استرس شما شده مرحله اول است. بعد از آن نوشتن آن‌چه که از داشتن آن راضی هستید و قدردانی از آن در قالب یک چرک‌نویس می‌تواند مفید باشد .

-کم کردن مصرف کافئین. کافئین موجود در قهوه، شکلات، چای و نوشیدنی‌های انرژی‌زا در میزان زیاد می‌توانند باعث استرس و اضطراب شوند. افراد ظرفیت‌های مختلفی برای مصرف کافئین دارند. اگر متوجه شدید که کافئین شما را عصبی و مضطرب می‌کند، به فکر قطع کردن آن باشید.

-یک راه دیگر برای به دست آوردن کنترل روی استرس این است که اولویت‌های خود را مشخص کنید و عقب انداختن کارها را در این شرایطی که فکر می‌کنید بحرانی است، متوقف کنید. به فعالیت‌های روزمره و روتین خود با رعایت موارد بهداشتی ادامه بدهید. به تعویق انداختن کارها شما را به سمت واکنشی رفتار کردن هدایت می‌کند و در حال تقلا کردن برای رسیدن رها می‌کند. این موضوع می‌تواند باعث استرس و تاثیرات منفی روی سلامتی و کاهش کیفیت خواب شود.

نتیجه گیری :

نتایج پژوهش حاکی از آن اسـت که دین و معنویت از طریق ایجاد یک نظام نگری مناسـب و ایده آل، زمینه را برای آرامش روان فراهم می سازد. همچنین دین داری و معنویت در سطح فردی ، خشـنودی و رضایت از زندگی را به دنبال داردو مذهبی بودن در بهزیسـتی روانی، بهزیسـتی وجودی سـالمت روانی و جسـمانی و شادکامی تاثیر مثبت دارد.

منابع:

- دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان
- پایگاه اطلاع رسانی حوزه، پیوند ، آبان 1380 – شماره 265 ، قدس و صهبا
- خبرگزاری جمهوری اسلامی – علم و فناوری – تاریخ انتشار 25 خرداد 1394
- خبرگزاری تسنیم – بیرجند – آموزشهای مشاوره ای سبب کاهش استرس بیماری کرونا در مردم می شود . 21 اسفند 1398
- خبرگزاری تسنیم – 29 اسفند 1398
- خبرگزاری رسمی حوزه – صفحه اصلی / علمی فرهنگی / یادداشت و مقاله / کدخبر : 889 . 15 اسفند 1398
- دانشگاه علم و فناری و سلامت روان . انستیتو روانپزشکی تهران – منابع مداخله در بحران . تاریخ ارسال 1398/12/24
- خبرگزاری تحلیلی ایران – جامعه / سلامت . تاریخ انتشار 1398/12/17
- همشهری – زندگی / سلامت . تاریخ انتشار 1398/12/14
- مجله دانشگاه پیراپزشکی ارتش جمهوری اسلامی – دکتر پرویز دباغی
- زنجان ، دانشگاه زنجان – دانشکده علوم انسانی – گروه روانشناسی . دکتر محمود کاظمی ، دکتر بهرام بهرامی – دوره 22 ، شماره 90 – (ویژه نامه قرآن پژوهی 1393)
- خبرگزاری بین المللی قرآن – انتشار اسفند 1398 ، کد خبر : 388236
- خبرگزاری شبستان ، رسانه دین و فرهنگ – زمان 1399/1/20 . شناسه خبر : 913953