



معاونت بهداشت



تاب آوری و کاهش بار روانی بیماری کرونا

- اصطلاح تاب آوری در مورد افرادی به کار برده می شود که در برابر فشار روانی مقاومتر هستند و نسبت به بیشتر افراد کمتر مستعد بیماری هستند.
- افرادی که دارای این ویژگی اند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند ، نسبت به آنچه انجام می دهند تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند.
- داشتن این ویژگی نه تنها ما را در قبال بیماری ها ایمن می کند بلکه باعث افزایش طول عمر نیز می شود.
- در این شرایط که بیماری کرونا در کشور شیوع پیدا کرده و ترس و نگرانی فشار بیشتری به مردم نسبت به خطر واقعی بیماری ، وارد می کند ، تاب آوری نقش بسیار مهمی در کاهش بار روانی بیماری دارد.

فواید تاب آوری :

- ۱- آموزش این ویژگی باعث رشد و پرورش ویژگی های فردی ، روانی و شخصیتی و شناخت و پرورش مهارت ها و استعداد های چندگانه می شود.
- ۲- افراد با دارا بودن این توانایی قادر می شوند استرس حاد و استرس مزمن را از هم تمیز داده و روش های مقابله با آن را بیاموزند.
- ۳- کسب توانایی در این حوزه که شیوه های تفکر منفی را به وسیله روش های تفکر مثبت جایگزین کنیم.
- ۴- استفاده از تجارب مثبت و ثمر بخش با دوستان و آشنایان در برخورد با موقعیت های استرس زا

توصیه‌هایی جهت تاب آوری :

- ۱- عزت نفس نقش مهمی در کنار آمدن با استرس‌های زندگی دارد.
- ۲- در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.
- ۱- ارتباطات خود را توسعه دهید.
- ۲- نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید.
- ۳- مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید.
- ۴- مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید.
- ۵- خوشبین باشید.
- ۶- دلبستگی‌های مثبت ایجاد کنید.
- ۷- معنویت را در خود تقویت کنید.

گروه سلامت روان ، اجتماعی و اعتیاد