

درس های روان شناسانه شیوع کرونا

اگر قبلاً در باره زنده بودن مان احساسی نداشتیم، الان وقت تجدید نظر است. صرف نظر از این که چه عملکردی در زندگی داریم، همین که زنده ایم مهم است. حتماً همه ما روزهای زیادی را بابتی تفاوتی و حتی خشونت نسبت به بدن مان سپری کرده ایم. این روزها فرصت خوبی است تا بدانیم در قبال بدن مان مسئول هستیم.

شیوع کرونا، ما را چشم در چشم مرگ قرار می دهد. باین حال، خیلی از ما همچنان زنده هستیم. اما برای چه چیزی؟ پاسخ به این سؤال، معنای زندگی را بر ایمان مشخص می کند.

شاید اگر قبلاً کسی می گفت فقط ما می توانیم مراقب خودمان باشیم، مخالفت می کردیم. اما حالا قرار است به این فکر کنیم که چقدر برای خودمان کافی هستیم؟

این روزها یاد می گیریم از آن چه همین حالا داریم، استفاده کنیم. با مرور این که چه کارهایی بیرون از خانه داریم، فقط خودمان را کلافه تر می کنیم. یک فکر کارآمد جایگزین، مرور کارهایی است که می خواستیم در منزل انجام دهیم اما امکانش را نداشتیم. حالا وقت انجام دادن همان کارهاست.

نگار فیض آبادی کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

کرونا در ایران، مهمان آسیب زنده و سمجی است که باعث شده بسیاری از برنامهریزی های مان به هم بریزد و دچار هیجان های ناخوشایند مختلفی بشویم. اما تمام این موارد، فقط یک روی سکه هستند؛ روی دیگر سکه مربوط به درس هایی است که از شیوع این ویروس در کشور مان یاد می گیریم. در این مطلب، برخی نکته های مفید را با هم مرور می کنیم.

بین اطلاعات مختلف، «شایعه ها»، بخش مهمی از خواننده ها و شنیده های ما هستند. اما چرا ما به باور کردن و باز نشر شایعه ها علاقه داریم؟ خوب است مهارت «تفکر نقادانه» را یاد بگیریم تا با آغوش باز از هر شایعه ای استقبال نکنیم.

این روزها با قرنطینه، فرصت خلوت کردن با خودمان فراهم شده است. فکر کردن به این موضوع که: «بیماری، مرگ و... چه معنای منحصر به فردی برای من دارند؟» کمک می کند تا خود اگاهی بیشتری کسب کنیم.

یک بار دیگر کمبودها و توانایی های مان، جلوی چشم هر کدام از ما ردیف شدند. حالا می توانیم ببینیم در مقابل بحران ها چقدر حلاجیم؟ بلدییم استرس مان را مدیریت کنیم؟ چه مهارت هایی را بلد نیستیم؟ چه مانعی اجازه نمی دهند مهارت ها را به کار ببندیم؟

یک باور اشتباه در باره استرس این است که نمی توان آن را مدیریت کرد؛ زیرا از کنترل ما خارج است! حالا می توانیم این باور نا کارآمد را به چالش بکشیم. مثلاً می شود با «خودمراقبتی» تنش های جسمی و روانی مان را با کارهای هر چند کوچک اما مؤثر، کاهش دهیم. مطالعه، تماشای فیلم، رسیدگی به کارهای عقب افتاده، تماس تلفنی با عزیزان، ورزش در خانه، مرتب کردن فایل های رایانه ای و... تعدادی از کارهای مفید هستند.

پیشنهاد های قرنطینه ای

این روزها که مجبوریم در خانه بمانیم خوب است اوقات مان را در کنار خانواده یا تفریحات سالم سپری کنیم. در مجموعه پیشنهادهایی که در این ستون مطرح می شود، هر روز به شما کمک می کنیم لحظات خوبی در کنار عزیزان تان داشته باشید.

پیشنهاد پادکست

سفر خیال انگیز با رادیو دیو

احتمالاً هر کدام از ما اسفند و فروردین را از پیش انتخاب کرده بودیم که با خانواده به سفر برویم. اما حالا که در شرایط ویژه ای قرار داریم و به اتفاق خانواده مجبوریم در خانه بمانیم بد نیست با گوش کردن به پادکست های خوب در خیال مان سفر کنیم. پادکست «رادیو دیو» تاکنون ۲۴ قسمت اش منتشر شده است. این پادکست در بسیاری از قسمت هایش شهرها و کشورهای مختلفی را انتخاب کرده و بیشتر از آن ها، فرهنگ و موسیقی شان را روایت کرده است. قسمت هایی مانند «به تهران گوش کنید»، «امن پرچین سیلان»، «جرعه ای چای در صحرای آفریقا» و... به شما کمک می کند لحظات خوبی در کنار هم داشته باشید.

پیشنهاد بازی

وقتی شادی و سرعت، جفت و جور می شود

امروز یک بازی فکری شاد برای کودکان تدارک دیده ایم، «جفت و جور» یک بازی شاد، شلوغ و تند و تیز است برای آن هایی که می خواهند قدرت بینایی، پردازش اطلاعات و سرعت عمل خود را محک بزنند. این بازی شامل ۱۰۰ کارت است که روی آن ها دو تصویر متفاوت وجود دارد و بازیکنان باید یکی از کارت های دست خود را با کارت های وسط جور کنند. از ویژگی های بسیار جالب این بازی دو تا پنج نفره، امکان اضافه یا کم شدن بازیکن هنگام بازی بدون خدشه وارد شدن به آن و احتمالاً شنیدن غرولند بازیکنان در حال بازی است. می توانید از والدین بخواهید این بازی را به صورت اینترنتی برای شما سفارش دهند.

پیشنهاد پویانمایی

نقشه های جدید بره نا قلا

گوسفند زیل ۲: فارم گدون
محصول سال ۲۰۱۹
این پویانمایی یک فیلم کمدی و شاد است که قبلاً به صورت سریالی برای کودکان منتشر شده بود و البته در بین بزرگ ترها هم طرفداران زیادی داشت. داستان این قسمت از پویانمایی بره نا قلا، درباره دیده شدن نورهای عجیب و غریب در دهکده ساحلی و آرام ماسینگهام است که از ورود مهمان ناخوانده ای از آن سوی کپکشان خبر می دهد. «شاو» همان بره نا قلا و شیطان مزه مزه است که از اوقات تلخی های سنگ مزه خسته شده و مشغول طراحی نقشه های در دسر ساز دیگری می شود. این فیلم را از طریق تلویزیون های اینترنتی تماشا و همراه با خانواده خود اوقات مفرحی را تجربه کنید.

پیشنهاد فیلم

پیام مهمی که باید برسد

فیلم ۱۹۱۷
محصول سال ۲۰۱۹
اگر علاقه مند به فیلم های جنگی باشید، فیلم ۱۹۱۷ یکی از جدیدترین پیشنهادهایی است که می توانید در این ژانر ببینید. این فیلم به کارگردانی «سم مندس» روایت دو سرباز در زمان جنگ جهانی اول است که باید پیام مهمی را به لشکرپانی که در خط مقدم قرار دارند، برسانند. در صورتی که این پیام به موقع نرسد ممکن است نیروهای زیادی از آن ها مورد هجوم آلمان ها قرار بگیرند و جان شان را از دست بدهند. قاب های زیبای فیلم و لحظات پرهیجان و هولناک می تواند کمک کند دو ساعتی سرگرم شوید. این فیلم را می توانید از طریق تلویزیون های اینترنتی ببینید.

تست کرونا در سامانه نظام پزشکی

در این وضعیت همه گیری کرونا یکی از مشکلات اصلی، مراجعه بی دلیل به مراکز درمانی است. زیرا هم باعث آلودگی جدید می شود و هم امکان خدمت رسانی به افراد نیازمند را پایین می آورد. در عین حال ممکن است علایمی پیدا کنیم که به ابتلای کرونا شک داشته باشیم. به همین دلیل، سازمان نظام پزشکی کشور، یک سامانه آنلاین را در نظر گرفته که هموطنان می توانند به آن مراجعه کنند و پس از وارد کردن مشخصات و پاسخ دادن به چند سوال درباره سلامت شان، متوجه شوند که لازم است به پزشک مراجعه کنند یا خیر. برای دسترسی به این سامانه می توانید از طریق لینک زیر وارد شوید:

<https://test.corona.ir>

تست کرونا

آزمایش ۱۰ ثانیه صحت علمی دارد؟

در میان مطالب فضای مجازی تستی هم برای بررسی ابتلا به کرونا دست به دست می شود که در آن به افراد پیشنهاد شده هر روز صبح ابتدا یک نفس عمیق بکشند و بعد ۱۰ ثانیه نفس خود را نگه دارند. اگر تنفس مجدد بدون سرفه، ناهاحتی، خستگی و در د باشد، نشانه سالم بودن ریه هاست و در صورتی که تنفس به سختی انجام شود، می تواند علامت مشکلی مثل کرونا باشد. البته معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز بانادرست خواندن تست ۱۰ ثانیه ای جریان تنفس، آن را فاقد پایه علمی دانسته و یک شایعه نامیده است که نمی تواند دلیل کافی برای کرونا باشد.

قرار و مدار ویژه

شماره تلفن تان را در قابلوی اعلانات ساختمان نصب کنید

توصیه اکید مسئولان وزارت بهداشت به ویژه برای سالمندان، کودکان و افراد دارای سابقه بیماری، خارج نشدن از خانه در این روزهاست. خیلی خوب می شود اگر شماره تلفن همه اتان را در قابلوی اعلانات ساختمان نصب کنید تا آن ها در صورت نیاز به کمک، خرید و... از شما کمک بگیرند و از خانه خارج نشوند.

متوسطه دوره اول

- ساعت ۸:۳۰ تا ۸:۴۰ درس ادبیات فارسی پایه ۷
- ساعت ۸:۳۰ تا ۹ صبح درس مطالعات اجتماعی پایه ۹
- ساعت ۹ تا ۹:۳۰ درس ادبیات فارسی پایه ۸

متوسطه دوم

- ساعت ۱۱:۳۰ تا ۱۲ درس زیست ۳ پایه ۱۲ رشته تجربی
- ساعت ۱۲:۳۰ تا ۱۳ درس جامعه شناسی ۳ پایه ۱۲ رشته علوم انسانی
- ساعت ۱۵ تا ۱۵:۳۰ درس فیزیک ۲ پایه ۱۱ رشته علوم تجربی
- ساعت ۱۵:۳۰ تا ۱۶ درس هندسه ۱ پایه دهم رشته های تجربی و ریاضی
- ساعت ۲۲ تا ۲۳ درس علوم و معارف قرآن ۲ پایه ۱۱ همه رشته ها

دوره ابتدایی پایه ۱ تا ۶

- ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۰:۵۰ درس علوم پایه دوم دبستان
- ساعت ۱۰:۵۰ تا ۱۱:۱۰ درس فارسی پایه چهارم دبستان
- ساعت ۱۱:۱۰ تا ۱۱:۳۰ درس ریاضی پایه پنجم دبستان

دوره فنی و حرفه ای و کار دانش

- ساعت ۱۶:۳۰ تا ۱۶:۴۰ درس ریاضی ۳
- ساعت ۱۶:۳۰ تا ۱۷ درس کارگاه نوآوری و کارآفرینی

دورهمی خانوادگی از میان صفر و یک ها

این روزها خیلی ها برای کمک به کنترل بیماری کرونا در خانه مانده اند و به صورت دور کاری به کار خودشان می رسند، به دیدار آشنایان و فامیل نمی روند و دانش آموزان و دانشجویان سر کلاس نمی توانند حضور یابند. در چنین شرایطی یکی از نیازهای مهم، امکان ارتباط جمعی با سایر افراد است. امروز سرویس را به شما معرفی می کنیم که می توانید به وسیله آن نیازهای ارتباطی خودتان را رفع کنید. در سرویس آزمایشی رایگان «اسکای روم»، می توانید در فضایی اختصاصی با دوستان، اقوام یا همکاران خود به صورت آنلاین، گفت و گو کنید. همچنین یک پنل مدیریت در اختیار شما قرار می گیرد که امکانات زیر در آن فراهم شده است:

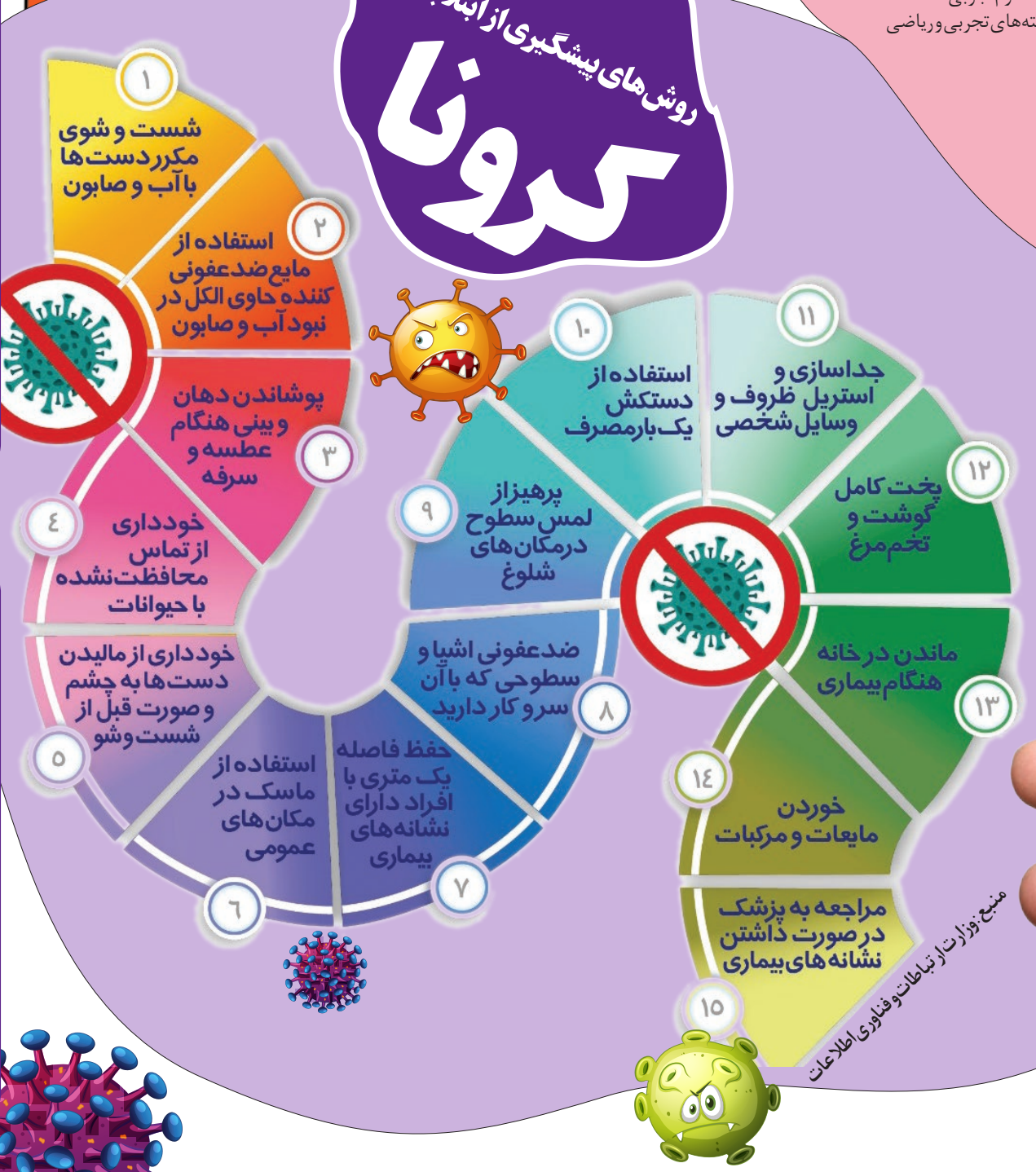
- مشاهده وضعیت، تمدید و ارتقای سرویس
- مدیریت اتاق ها و کاربران
- مشاهده گزارش نشست ها و اتصال کاربران

این سرویس با ظرفیت ۱۰ کاربر همزمان، ساعت برگزار نامحدود و مدت زمان برگزاری یک ماهه می تواند به خوبی نیازهای شما را رفع کند تا حالا که در راستای مسئولیت اجتماعی و حفظ خانواده تان می کوشید، دلتنگی خودتان را هم رفع کرده باشید و از جلسات تان عقب نمانید. برای استفاده از سرویس رایگان کافی است از طریق کیوار کد درج شده پس از ورود به سایت، ثبت نام و از آن استفاده کنید.



یک پیشنهاد برای این که در شرایط قرنطینه دید و بازدید کنید، کلاس بر گزار کنید و جلسه کاری بگذارید

کرونا



منبع: وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات