

در گفت‌وگو با ایسکانیوز مطرح شد؛

## ضرورت تغییر سبک زندگی در ایام قرنطینه / باید امکان ارتباط مجازی برای دانش‌آموزان فراهم شود

یک روانشناس با بیان اینکه والدین در ایام کنونی باید سبک جدیدی را برای زندگی خود و فرزندانشان انتخاب کنند خاطرنشان کرد؛ والدین و حتی فرزندان باید در نظر داشته باشند که سبک زندگی جدید با روشی که پیش‌تر بر اساس آن زندگی می‌کردند متفاوت است و باید با آن کنار بیایند.

سجاد موسوی در گفت‌وگو با خبرنگار گروه دانشگاه ایسکانیوز بر تغییر سبک زندگی بر اثر شیوع و بروز کرونا تاکید کرد و گفت: این سبک زندگی جدید باید با توجه به امکانات، شرایط و نیاز خانواده‌ها مشخص شود و برای آن برنامه‌ریزی‌های لازم صورت گیرد.

وی ادامه داد: در حال حاضر اضطراب و استرسی که مردم آن را تجربه می‌کنند، بسیار بیشتر از آسیبی است که کرونا منجر به آن می‌شود. حتما شنیده‌اید که می‌گویند ترس، ترس می‌آورد، کرونا نیز مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای را تهدید می‌کند، افزایش استرس در این افراد منجر به افزایش آسیب خواهد شد.

این روانشناس با بیان اینکه والدین در ایام کنونی باید سبک جدیدی را برای زندگی خود و فرزندانشان انتخاب کنند خاطرنشان کرد؛ والدین و حتی فرزندان باید در نظر داشته باشند که سبک زندگی جدید با روشی که پیش‌تر بر اساس آن زندگی می‌کردند متفاوت است و باید با آن کنار بیایند.

موسوی خاطرنشان کرد: متأسفانه با توجه به تعطیلی مدارس و برخی ادارات، برخی والدین با جمله در فلان شهر قرنطینه می‌شویم بار سفر می‌بندند و محل سکونت خود را ترک می‌کنند. این اقدام منجر به شیوع بیشتر و سریع‌تر ویروس کرونا خواهد شد. خانواده‌ها باید در سال جاری سفر را حذف کرده و در مکان‌های تفریحی شهر نیز حاضر نشوند.

وی بیان کرد: ممکن است برخی دانش‌آموزان در این ایام بخواهند در کنار سایر دوستانشان باشند و بازی کنند، خانواده‌ها نباید به هیچ عنوان به فرزندانشان اجازه دهند که در چنین جمع‌های حضور پیدا کنند. در مقابل زمانی را به ورزش با فرزندان خود در منزل اختصاص دهند.

این روانشناس با بیان اینکه والدین برای سرگرم نگه داشتن فرزندان می‌توانند زمانی را به مطالعه اختصاص دهند اظهار کرد؛ والدین می‌توانند برای کودکان کتاب بخوانند و از آن‌ها بخواهند که خاطرات روزهای خوب خود را یادداشت کنند، با این اقدام استرس افراد خانواده کاهش پیدا کرده و امید به محیط منزل تزریق می‌شود.

وی بیان کرد: طبیعتاً نیازهای کودکان و نوجوانان با بزرگسالان متفاوت است، به همین منظور والدین برای برنامه‌ریزی سبک زندگی جدید باید از فرزندانشان کمک بگیرند تا علایق و سلیقه‌های نوجوانان نیز در این برنامه لحاظ شود.

موسوی با اشاره له پتانسیل ارتباط مجازی خاطرنشان کرد: بهتر است برای دانش‌آموزان امکاناتی در منزل فراهم شود که با کمک آن بتوانند با دوستان خود به صورت مجازی ارتباط برقرار کنند.

وی با بیان اینکه داشتن ترس منطقی در راستای اقدامات پیشگیرانه و مقابله با کرونا ضروری است گفت: بی احتیاطی، مواظبت نکردن و شوخی گرفتن این بیماری، عواقب غیرقابل جبرانی دارد. از طرفی استرس و وسواس موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و به پیروزی ویروس کرونا کمک خواهد کرد. والدین باید تلاش کنند در زمینه کرونا اضطراب نرمال داشته و به دنبال برقراری آرامش در محیط خانه باشند.

این روانشناس در پایان اظهار کرد: با توجه به شیوع ویروس کرونا، بازار شایعات حسابی داغ است، روزانه شاهد اخبار دروغ بسیاری هستیم که در شبکه‌های مجازی دست‌به‌دست می‌شود. والدین باید پس از خواندن هر خبر منبع آن را در نظر بگیرند و با ارسال نکردن هر مطلب برای دیگران، در قطع کردن چرخه شایعات بکوشند.

انتهای پیام/