

پاندمی کووید 19 و نشاط روانی: نکاتی برای سلامت روزمره در دوران غیر قابل پیش بینی.

توصیه های انجمن بین المللی اختلالات دو قطبی (ISBD) ، کار گروه گاهشناسی و گاه درمانی، وانجمن درمان با نور و ریتم های زیست شناختی (SLTBR):

ترجمه: انجمن بین المللی اختلالات دو قطبی. شاخه ایرانی



ویروس کرونا (COVID-19) تهدید بزرگی به سلامت جمعیت جهانی است. در مقابل دولتها سیاستهای جدیدی مانند قرنطینه شخصی و فاصله اجتماعی را اعمال میکنند. اگرچه این محدودیت ها از نظر پزشکی ضروری هستند، از طرفی میتوانند عوامل تثبیت کننده اجتماعی را مختل کنند، عواملی که خود نقش حمایتی در سلامت روان ما دارند.

یکی از مهمترین دستگامهای مغزی ایجاد نشاط و شادابی روزانه ، ساعت زیستی داخلی بدن نام دارد. این دستگام بدن و رفتار ما را با دوره ساعت شبانه روزی و گردش شب و روز هماهنگ میکند. برنامه روزمره منظم و قابل پیش بینی به حفظ عملکرد مرتب ساعت بدن کمک میکند، در این حالت است که ما نیز احساس بهتری داریم. پژوهش ها نشان داده است که بهم ریختگی ساعت های بدن با بسیاری از بیماریهای جسمی و روانی مرتبط است. از این جمله میتوان به افسردگی، دیابت، چاقی و سرطان اشاره کرد.

هنگام تغییرات شدید زندگی - مانند آنچه در جهانگیر شدن کورونا اتفاق افتاده - ساعت بدن ما برای تنظیم چرخه زیست شناختی منظم دچار دشواری میشود. در فقدان برنامه منظم و روزمره اجتماعی مانند کار، مراقبت از بچه ها و روابط اجتماعی، ممکن است نظام ساعت زیست شناختی بدن دچار گیجی و چالش شود و در نتیجه علائم جسمی، مانند آنچه در سفرهای طولانی اتفاق می افتد، بروز میکند. این علائم عبارتند از : اختلال در خواب، اشتها، انرژی و خلق و خو است.

اگر دچار اختلال خلقی مانند افسردگی یا اختلال دو قطبی هستید، بر اساس پژوهش ها ساعت زیستی بدن شما حساس است. چنانچه آشفتگی در برنامه محیطی اتفاق بیفتد ساعت بدن شما از مسیر زمان بندی خارج میشود و آشفتگی ساعت بدن ممکن است عود اختلال خلقی را به دنبال داشته باشد. توجه به برنامه های روزمره بخصوص در مواقع استرس ساعت بدن شما را منظم و روحیه شما را تثبیت میکند.

در مواقع بهم ریختگیهای عمده زندگی مانند همه گیری جهانی ویروس کورونا، کمک به ساعت زیستی بدن برای هماهنگی با ساعت محیطی به شما امکان روحیه بهتری میدهد. در این نوشتار برخی از نکات ساده برای بهبود و تنظیم برنامه روزمره شما آورده شده که حتی وقتی احساس میکنید زندگی شما کاملاً از نظم افتاده، کاربرد دارند.

روشهای مدیریت شخصی برای منظم تر کردن امور روزمره

- در زمان قرنطینه یا کار در منزل، برای خود یک برنامه روزمره تعیین کنید. برنامه روزمره به تثبیت ساعت زیستی بدن کمک میکند.

- هر روز در ساعت ثابتی از خواب بیدار شوید. زمان بیدار شدن منظم، مهمترین اطلاعات ورودی برای ساعت زیستی بدن شماست.
 - حتما زمانی را برای استفاده از فضای آزاد بخصوص در صبح زود در نظر بگیرید. ساعت بدن شما به دیدن نور در صبح نیاز دارد تا درک کند که روز چه زمانی آغاز میشود؟ (با توجه به توصیه هایی مبنی بر عدم خروج از منزل برای شکستن چرخه ویروس کورونا، بهتر است به بالکن منزل، حیاط یا پشت بام بروید. "مترجم")
 - اگر امکان رفتن به فضای باز را ندارید، سعی کنید حد اقل دو ساعت را با آرامش، کنار پنجره، روبه روشنایی بگذرانید.
 - برای برخی فعالیتها به طور منظم و هر روز زمانی را تعیین کنید. از این جمله میتوان آموزش در منزل، تماس تلفنی با دوستان یا آشپزی را نام برد.
 - هر روز ورزش کنید. حالت ایده ال، یک زمان ثابت از روز است
 - هر روز در زمانی ثابت غذا بخورید. اگر در آنموقع گرسنه نیستید، حداقل یک وعده کوچک میل کنید
 - تعامل با دیگران حتی در زمان فاصله گذاری اجتماعی مهم است. برای تماس های همزمان جمعی که حالت مباحثه ای دارد وقت کافی صرف کنید. چراکه آنجا میتوانید افکار و احساسات با شخصی دیگر به اشتراک بگذارید. گفتگوی گروهی ویدیویی، تماس تلفنی، ویا حتی ارسال و دریافت پیامک نسبت به گذاشتن خبر در صفحات اجتماعی بهتر است. برنامه ریزی کنید تا این فعالیتها را هم در زمانی ثابت از روز انجام دهید.
 - از چرت زدن در طی روز بخصوص هنگام عصر و غروب خودداری نمایید. اگر ناچارید، حداکثر 30 دقیقه چرت بزنید. چرت روزانه به خواب رفتن شما را در شب سخت میکند.
 - از بکار گیری نور شدید (بخصوص نور آبی) در شامگاه پرهیز کنید. صفحه کامپیوتر و تلفنهای هوشمند از این دست هستند. طیف رنگهای آبی هر مونهای کمک کننده به خواب را سرکوب میکند.
 - خود را به یک ساعت خواب و بیداری منظم و ثابت ملزم کنید تا چرخش شبانه روزی بدنتان را سازگار کند. اگر ذاتا شب بیدار هستید، عیبی ندارد کمی (فقط کمی "مترجم") دیر از سایر افراد خانواده بیدار شوید و طبیعتا کمی دیر تر از آنها بخوابید. برای آنکه هر روز در یک زمان ثابت به خواب رفته و بیدار شوید، از یک روش مطمئن (مثل زنگ موبایل یا ساعت "مترجم") استفاده کنید
- (توضیح مترجم: باید بدانیم که بسیاری از افراد که دچار جابجایی زمان خواب و بیداری شده اند ذاتا شب بیدار نیستند. بلکه به تدریج و به این شیوه غلط خواب عادت کرده اند. لذا به این افراد نیز توصیه میشود روش و زمان خواب و بیداری خود را به حالت طبیعی تغییر دهند)

لطفا این متن را رایگان منتشر کنید

این متن متعلق به "انجمن بین المللی اختلالات دوقطبی (ISBD)"، کارگروه "گاه شناسی و گاهدرمانی" و "انجمن درمان با نور و ریتم های زیست شناختی (SLTBR)" است