

## نیازمند تصحیح سبک زندگی مان هستیم

رئیس دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز گفت: باید سبک زندگی مان را تصحیح کنیم اما تعطیل کردن مراکز و فعالیت‌ها به معنی تسلیم شدن مطلق در مقابل ویروس شیوع کرونا است.



به گزارش روابط عمومی سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری تبریز، جلسه تخصصی آسیب شناسی پسا کرونا و دوران قرنطینه خانگی با شیوع ویروس کرونا با حضور دکتر منصور بیرامی، رئیس دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز، دکتر محمدباقر علیزاده اقدم، استاد جامعه شناسی و عضو هیئت علمی دانشگاه تبریز، جمیله خبازیان، مدیر امور بانوان شهرداری، نمایندگان روانشناسان مناطق مختلف شهرداری تبریز و مدیران این سازمان برگزار شد.

دکتر منصور بیرامی در این جلسه با اشاره به لزوم افزایش خود مراقبتی در دوران شیوع ویروس کرونا اظهار داشت: به نوعی اضطراب در شرایط کنونی لازم است تا خود مراقبتی نیز افزایش یابد. کسانی که به خاطر عدم شناخت کرونا یا بی توجهی به آن هیچ اضطرابی ندارند، بیشتر در معرض ابتلا به این ویروس هستند.

وی افزود: بر این اساس بین اضطراب، عملکرد و خود مراقبتی ارتباطی مستقیم وجود دارد. زمانی که این عملکرد به اوج خود برسد، اضطراب تمام می شود اما اگر این اضطراب تداوم داشت، تبدیل به بیماری اضطراب می شود. باید آموزش های مربوط به تاب آوری و خودمراقبی را در میان اقشار مختلف جامعه افزایش دهیم.

بیرامی خاطرنشان کرد: خوش بینی و امیدواری نیز موضوع دیگری است که باید به آن توجه داشت. کرونا اولین و آخرین تجربه دنیا در مقابله با بیماری ها نیست. چند سال قبل وبا وجود داشت و علی رغم نبود امکانات و... نتوانست بشر را از پای در آورد.

رئیس دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز ادامه داد: اینکه بگوییم بیک بیماری را پشت سر گذاشته ایم درست نیست. در واقع باید سبک زندگی را تغییر دهیم اما تعطیل کردن مراکز و فعالیت ها به معنی تسلیم شدن مطلق در مقابل ویروس شیوع کرونا است.

وی در پایان با اشاره به لزوم غنی سازی اوقات فراغت و ایجاد زمینه کاهش استرس اقشار مختلف شهروندان گفت: در خصوص مقابله با شیوع ویروس کرونا توصیه های خوبی به مردم شد و انصافاً آن ها هم خوب رعایت کردند اما باید زمینه ایجاد استرس و اضطراب بیش از حد برای جامعه را گرفت. از طرفی باید اوقات فراغت نیز غنی سازی شود تا مشکلات احتمالی در خانواده ها کاهش یابد.

