

# استرس کنترل

## دستورالعمل‌های اجرایی مشاوران در ایام کرونا



مجتبی دهدار

دانشجوی دکترای برنامه‌ریزی درسی



حال این پرسش‌ها مطرح می‌شوند که:

- نقش مشاور در چنین شرایطی چیست؟
  - چگونه می‌توانیم به مدیریت بحران بپردازیم و به جامعه هدف خود در سطح تخصصی و مهارتی خدمات ارائه کنیم؟
- مهم‌ترین هدف و رسالت مشاور در وهله اول مدیریت بحران و پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی (اضطراب و استرس) در دانش‌آموزان است. رعایت بسیاری از نکات و دستورالعمل‌های اجرایی در مدرسه می‌تواند به این روند کمک کند. به همین منظور در ادامه به بررسی برنامه‌هایی می‌پردازیم که در مدرسه‌ها قابل اجرا هستند.

کودکان و نوجوانان امروز، شهروندان جهانی، عواملان قدرتمند تغییر و نسل آینده مراقبان، دانش‌مندان و پزشکان جهان ما هستند. هر بحران فرصتی است برای کمک به کودکان و نوجوانان برای یادگیری، تمرین مهربانی و شفقت، افزایش تاب‌آوری و در نهایت، ساختن جامعه‌ای امن‌تر و دلسوزتر. داشتن اطلاعات درست درباره بیماری کرونا، به از بین رفتن ترس و نگرانی‌های دانش‌آموزان نسبت به بیماری کمک می‌کند و آن‌ها را برای مقابله با هرگونه پیامد ثانویه بیماری در زندگی‌شان آماده می‌سازد.

در واقع، زیستن در دهکده جهانی که امروزه با چالشی نفس‌گیر و بحرانی به نام کرونا دست‌وپنجه نرم می‌کند، نیازمند فراگیری اطلاعات، آگاهی و کسب مهارت‌هایی ویژه از سوی شهروندان است. لذا لازم است، این موضوع را از منظر تربیت شهروندی به‌طور عام، و ارائه خدمات تخصصی از سوی مشاوران در سطوح گسترده به‌طور خاص، رصد و پیگیری کنیم. چرا که مهم‌ترین اولویت شهروندان در چنین بحران‌هایی حفظ آرامش و کنترل استرس است. اگر این مهم تحقق نیابد، جامعه با پیامدهای بسیار سنگین تری در درازمدت مواجه خواهد شد و چه بسا نسل‌های آینده را هم تحت تأثیر قرار دهد.

کلیدواژه‌ها: کرونا، خودمراقبتی، استرس



۱. تشکیل کانالی با عنوان پیام مشاور در فضای مجازی: با توجه به تعطیلی مدرسه‌ها در این ایام، از فضای مجازی می‌توان به بهترین شکل ممکن بهره گرفت و از طریق آن، آموزش‌های لازم و اطلاعاتی را که دانش‌آموز برای شناخت و پیشگیری از بیماری کرونا نیاز دارد، ارائه داد.



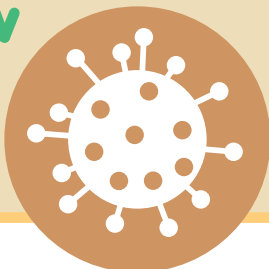
۲. صدای مشاور: قطعاً هنگام بروز چنین بحران‌هایی، استرس و اضطراب کل فضای جامعه را فراخواهد گرفت. گفت‌وشنود از مهم‌ترین راهکارهای کاهش بار استرس و اضطراب نزد مخاطب ما، یعنی دانش‌آموزان و والدین خواهد بود. باید بستری فراهم سازیم که مشاور و دانش‌آموزان، یا حتی والدین، صدای یکدیگر را بشنوند. به علاوه، با توجه به شرایط خاص این بیماری، ارتباط تلفنی، مجازی و غیرحضوری توصیه می‌شود، تا هم در مسیر ارائه خدمات خللی وارد نشود، و هم پروتکل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی رعایت شده باشد.

۳. آموزش مهارت‌های خود مراقبتی (دانش‌آموزان، والدین و کارکنان مدرسه): هر چه آموزش‌ها غنی‌تر و گسترده‌تر باشند، قطعاً تأثیرگذاری بیشتری را در جامعه شاهد خواهیم بود و به تبع آن، پیشگیری و کاهش بیماری نیز بیشتر خواهد شد. برای این بخش از آموزش‌ها می‌توان به سه طریق عمل کرد:

الف) تهیه و تولید محتوا در قالب کلیپ‌های کوتاه، اینفوگرافی، پوستر، پادکست و ... و ارائه آن در فضای مجازی.  
ب) تهیه بروشور و جزوه‌های آموزشی مکتوب و توزیع گسترده آن‌ها بین جامعه هدف، از طریق ارسال به‌صورت پستی یا پیک‌های نامه‌رسان با رعایت تمامی موارد و توصیه‌های بهداشتی.

ج) در صورت داشتن امکانات و مهیا بودن شرایط لازم، برگزاری ویدیوکنفرانس و استفاده از ظرفیت پزشکان متخصص و مشاوران باتجربه به‌صورت هم‌زمان و در کنار هم، برای ارائه یک بسته (پکیج) تخصصی و کاربردی به جامعه هدف.

۵. تشکیل کمیته‌های اجتماعی: این کمیته‌ها را می‌توان با عنوان «ما کرونا را شکست می‌دهیم» تشکیل داد و با حضور در مدرسه‌ها و ارائه آموزش‌های لازم به دانش‌آموزان و کارکنان مدرسه (در صورت وضعیت سفید و زرد) و ادامه برنامه‌های کمیته در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی که دانش‌آموزان در آن‌ها حضور و فعالیت دارند (در صورت وضعیت قرمز)، واقعاً کرونا را شکست داد.



۴. گسترش پایگاه‌ها و مراکز مشاوره (با حضور مشاوران روانشناسان و مددکاران اجتماعی) به‌صورت غیرحضوری و مجازی: با توجه به بحران موجود، حضور و فعالیت افراد نامبرده در کنار هم بیش از پیش احساس می‌شود. همان‌طور که در «هفته بهداشت روان» از وجود و تخصص افراد نامبرده در مدرسه‌ها استفاده می‌شود، می‌توان در چنین ایامی که جامعه دچار بحرانی گسترده شده است، با تشکیل گروه‌هایی از افراد مذکور، به ارائه خدمات پرداخت و از این ظرفیت عظیم استفاده کرد.



۶. شناسایی خیرین: خیرین و مؤسسه‌های خیریه‌ای را که می‌توانند ماسک و مواد ضدعفونی‌کننده را برای دانش‌آموزان و مدرسه‌ها تهیه کنند، بشناسیم و از آن‌ها کمک بگیریم. در صورت توجه به تمامی موارد توصیه‌شده و اجرای آن‌ها در مدرسه‌ها می‌توان شاهد پیشگیری و کنترل بیشتر بیماری شد. از فضای روانی ملتهب مدرسه‌ها کاست و آرامش بیشتری به جامعه تزریق کرد. در پایان امیدوارم این بیماری هر چه زودتر از زندگی مردم جهان پاک شود و شاهد نشاط، شادابی و پویایی در جامعه باشیم.

