



تغییرات ناگهانی در دنیا و اپیدمی کوئید - ۱۹ موقعیتی است که همه انسان ها را تحت تاثیر جدی قرار داده، شاید در این ایام متوجه شدیم که مفهوم سلامت روان و سلامت اجتماعی علاوه بر سلامت جسمی نیاز به توجه و مراقبت مداوم دارد. در این میان جامعه ورزش و ورزشکاران هم از این قاعده مستثنی نیستند .

ورزشکاران حرفه ایی با چالش های جدیدی رو برو هستند که نیاز هست در بحث سلامت روان به پایش خودگویی های درونی ،افکار، احساسات و عملکرد خود پردازند. اما بنظر می رسد که شاید نیاز به آموزش در حوزه پایش و ارزیابی خود مطرح باشد. لذا سعی می کنیم که با طرح موضوعاتی که ادامه دار است در این ایام با هم همراهی کنیم.

دکتر مژگان سعیدی، نسرین نازی

کمیته روانشناسی هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه

۱- مثلث آسیب پذیری کرونا چیست؟



چشمها، بینی و دهان. حتما بینی و دهان خود را با ماسک کاملاً بپوشانید و مراقب دستان خود باشید که در مواقع تمرین و حضور در اجتماع به صورت و چشمان خود نزنید. ماسک را در برخورد با دوستان خود بر ندارید، آشنایی و صمیمیت ارتباطی به ناقل بودن ندارد. فراموش نکنید مهمترین ویژگی کویید - ۱۹، "سرعت سرایت بالای آن" است.



دکتر مرگان سعیدی، نسرین نازی

کمیته روانشناسی هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه

۲- کرونا ویروس یک مشکل هست یا یک موقعیت؟



پاسخ به این سوال از دیدگاه روانشناسان "**درگیر شدن ما با یک موقعیت**" است، یعنی ما باید سعی کنیم برنامه ریزی های خود را بر اساس این موقعیت تغییر دهیم . موقعیتی که ممکن است بیشتر از آنچه تصور می کنیم ادامه پیدا کند. پس از خودمان بپرسیم اگر شرایط تغییر نکند من چه کارهایی می توانم انجام دهم که بعنوان یک ورزشکار حرفه ایی در مسیر خود باقی بمانم و به اهدافم برسم؟ در این جاست که من می توانم بجای خود گویی های منفی در جستجوی پاسخ این سوالات به طرف حل مسئله گام بردارم.

دکتر مژگان سعیدی، نسرین نازی

کمپته روانشناسی هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه

۳- چگونه بدانم که هیجانات منفی من طبیعی هستند یا نیاز به مشاوره دارم؟



هیجاناتی مانند ترس، خشم، اضطراب، خلق منفی، ناامیدی... با توجه به تغییرات مربوط به اپیدمی کووید-۱۹ بصورت کوتاه مدت طبیعی هستند اما اگر این هیجانات دارای شدت و دوام هستند باید مورد بررسی قرار بگیرند. مهمترین شاخص شما بررسی عملکردتان از نظر پایبندی به تمرینات خود می باشد اگر به هر دلیلی شما به اندازه کافی تمرین نمی کنید یا دچار خود گویی های منفی هستید حتما از روانشناسان ورزشی کمک بگیرید با توجه به اینکه مشاوره بصورت ویدیو کال هست درنگ نکنید.

دکتر مژگان سعیدی، نسرین نازی

کمیته روانشناسی هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه

۴- آیا ورزشکار حرفه ایی بودن تعطیلی دارد؟



درست است که شیوه زندگی ما بدلیل کرونا ویروس تغییر کرده و ما بنظر می رسد به دلیل حضور کمتر در اجتماع بنظر می رسد که وقت اضافی داریم اما وقتی قرار است که شما به اهداف ورزشی خود برسید **"تعطیلی معنایی ندارد"** پس مراقب مدیریت زمان خود باشید از یک جدول زمانی استفاده کنید و یادداشت کنید که چه فعالیت هایی را در طول روز انجام می دهید.

مراقب سارقین زمان باشید از جمله: پرسه زنی در فضای مجازی، خواب نامنظم و کسلی، خیال پردازی ، سندرم از فردا،

مراقب باشید همه ورزشکاران حرفه ایی مانند شما درگیر این شرایط هستند **"و تنها عامل تفاوت، نحوه عملکرد شما و نوع مقابله شما است."**

دکتر مژگان سعیدی، نسرین نازی

کمیته روانشناسی هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه

۵- سایر ورزشکاران حرفه ایی در دنیا چگونه در شرایط اپیدمی کرونا ویروس ،

عمل می کنند؟



پاسخ به این سوال نیاز به جستجو و پرس و جو دارد مهم نیست که ورزشکار مورد نظر در چه رشته ایی است مهم خلاقیتی است که به کار گرفته است. خلاقیت به معنای تفکر و استفاده از روش های دیگر به غیر از آنچه است که به صورت روتین انجام می دهم.

دیگران از کدام خلاقیت های شما می توانند الهام بگیرند؟ در ذهن و قلب هر کسی نیرویی بنام **"شدن"** هست که اگر با خود خلوت کنیم شاید صدای درونی خود را بشنویم. شاید برای شما هم پیش آمده که شیوه خاصی از تمرین را با خود مرور ذهنی کردید اما انجام ندادید و بعد از مدتی فرد دیگری آن ایده و یا تمرین را پیشنهاد داده و شما گفتید اتفاقاً مدتها بود من هم می خواستم این را مطرح کنم

سوال این است که چرا من اولین نفری نباشم که اورست را فتح کنم؟

به صدای درونی نیروی **"شدن"** خود گوش دهید . من در این ایام چگونه می توانم به برسم؟

دکتر مژگان سعیدی، نسرین نازی

کمپته روانشناسی هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه