

روان درمانگر

چهار شخصیت مقاوم در دوران بیماری های همه گیر

۱. شخصیت با ایدار از نظر عاطفی

این افراد خود را به عنوان افرادی ارزیابی می کنند که قدرت تحمل استرس بالایی دارند و به راحتی عصبی نمی شوند. این افراد طی دوران بیماری همه گیر تاب آوری روانشناختی بالایی نشان دادند. برعکس افراد روان رنجور، بیشترین میزان ناراحتی را برای کنار آمدن با تأثیرات روانشناختی بیماری همه گیر گزارش دادند.

۲. شخصت آینده - مثبت

این افراد خود را فردی هدف‌گرا و سختکوش می‌دانند و برای آینده خود هدف مشخص داشته و برنامه‌های معینی برای رسیدن به این اهداف دارند. آنها توانایی تبدیل شرایط فعلی ناراحت‌کننده را به کارهای پربارتر دارند.

۳. شخصت گذشته - مثبت

این افراد قادرند خاطرات لذتبخش گذشته خود را با دوستان و خانواده مرور کنند و وقت زیادی را صرف یادآوری آن خاطرات می‌کنند. اینها نیز تأثیر روانشناختی منفی از گذشته نگرفته‌اند زیرا خاطرات خوشایند به عنوان محافظی در برابر استرس عمل می‌کنند. جالب اینجاست که شخصیت‌های گذشته - منفی یعنی کسانی که آرزو می‌کنند یک‌کاش گذشته طور دیگری بود، موقع وجود بیماری همه‌گیر احساس منفی و استرس بالاتری دارند.

۴. شخصت برون‌گرا

شخصیت برون‌گرا در مقایسه با شخصیت دروان‌گرا احساسات مثبت فراوان و شدیدی را تجربه می‌کند و در شرایط بحران بیماری قادر به خوش‌بینی هستند.

گروه مشاوران متخصص

مرکز سلامت روان بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب کشور