

بسمه تعالی

سبک زندگی در دوره کرونا

تالیف و گردآوری

یاسر پورزمانی - آمنه ماجدی - فاطمه نوروزیان

۱۴۰۰

۱۴۰۰

موسسه آموزشی تالیفی ارشدان

سرشناسه	:	پورزمانی، یاسر، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	:	سبک زندگی در دوره کرونا/تالیف و گردآوری یاسر پورزمانی، آمنه ماجدی، فاطمه نوروزیان.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۸ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۱۸۱۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	کروناویروس‌ها Coronaviruses کروناویروس‌ها — جنبه‌های اجتماعی Coronaviruses -- Social aspects
شناسه افزوده	:	ماجدی، آمنه، ۱۳۵۷-
شناسه افزوده	:	نوروزیان، فاطمه، ۱۳۵۱-
رده بندی کنگره	:	۳۹۹QR
رده بندی دیویی	:	۵۷۹/۲۵۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۵۳۱۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیپا

www.ketab.ir
ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

نام کتاب:	سبک زندگی در دوره کرونا
تالیف و گردآوری:	یاسر پورزمانی - آمنه ماجدی - فاطمه نوروزیان
ناشر:	آموزشی تالیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۰
حروفچینی و صفحه آرایی:	www.irantypist.com
طراح و گرافیکست:	www.irantypist.com
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۱۸۱۲-۰
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com
مرکز پخش و توزیع:	www.arshadan.net
قیمت:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵
	۵۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
فصل اول: کرونا و ابعاد روان‌شناختی.....	۷
فصل دوم: تأثیر کرونا بر ابعاد شغلی.....	۲۱
فصل سوم: ورزش در دوران کرونا.....	۲۵
فصل چهارم: تأثیر پاندمی بر فرهنگ و هنر.....	۲۹
فصل پنجم: آموزش مجازی در دوران پاندمی.....	۳۵
فصل ششم: شبکه‌های اجتماعی در بحران کرونا.....	۴۳
فصل هفتم: راهکارهایی برای کاهش پیامدهای منفی قرنطینه.....	۵۱
فصل هشتم: نقش تاب‌آوری روان‌شناختی در پیشگیری از اضطراب بیماری.....	۵۹
فصل نهم: مدیریت تعارض زناشویی در دوران کرونا.....	۷۱
فصل دهم: ویروس کرونا و کودکان.....	۸۱
فصل یازدهم: کرونا و مدیریت استرس.....	۸۹
منابع.....	۱۱۱

مقدمه

امروزه جهان شاهد شیوع ویروس واگیردار نوظهوری به نام کووید ۱۹ یا کرونا ویروس است که همه‌گیری آن ابتدا در کشور چین گزارش شد. سازمان بهداشت جهانی این بیماری را یک بحران ناگهانی اعلام کرد که به‌طور فاجعه‌آمیزی در حال گسترش است و سلامت تمامی افراد دنیا را تهدید می‌کند. تاکنون این ویروس در تمام مناطق مختلف جهان از جمله ایران منتشر شده است.

متأسفانه، این ویروس به دلیل قدرت سرایت بسیار بالا به‌سرعت در کل جهان انتشار پیدا کرد و طی زمانی اندک وارد کشور شد. بیماری کووید ۱۹ که عامل آن یک ویروس است، بیشتر دستگاه تنفسی افراد مبتلا را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

این بیماری به دلیل ویژگی‌های منحصربه‌فرد خود تمام ابعاد مهم زندگی نظیر بعد جسمی، روان‌شناختی، اقتصادی، اجتماعی و سیاسی را تحت تأثیر قرار داده است.

در مراحل اولیه شیوع بیماری، توجه عموم جامعه به سمت حوزه پزشکی و درمان جلب شد؛ ولی به‌تدریج سایر تخصص‌ها از جمله روانشناسی نیز موردتوجه قرار گرفت. از حیث روان‌شناختی، ورود فراگیر یک بیماری جدید که به‌طور چشمگیری گسترش می‌یابد، قابل‌توجه بوده و بهداشت روان افراد را در سطوح مختلف جامعه تحت تأثیر قرار می‌دهد.

گسترش این ویروس مبتنی بر تماس‌های اجتماعی بین افراد بوده، به‌طوری‌که عمیقاً الگوهای زندگی اجتماعی، روابط خصوصی، خانوادگی، شغلی و... را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

عوامل مختلفی مانند ناشناخته بودن بیماری، فقدان درمان قطعی، کاستی در شبکه واکسیناسیون، طولانی بودن دوران نهفتگی بیماری، خطر مرگ، تغییر در سبک زندگی و

بسیاری از عوامل دیگر ممکن است منجر به ایجاد اضطراب و استرس شده و زمینه بروز یا تشدید انواع اختلالات روان‌شناختی در افراد را فراهم می‌سازد.

شیوع این بیماری به وضعیتی منجر شده است که همه ابعاد و زیرساخت‌های زندگی اجتماعی را دچار شوکی عمیق نموده و مجموعه این چالش‌ها می‌تواند سلامت روان فرد و جامعه را به مخاطره بیندازد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شیوع ویروس کرونا و زندگی در زمان قرنطینه، موجب بروز مشکلات گسترده‌ای از جمله افزایش هیجانات منفی، اضطراب، افسردگی، وسواس، استرس پس از سانحه و مشکلات خواب می‌گردد؛ و در مقابل، میزان هیجانات مثبت، امیدواری، شادکامی و رضایت از زندگی در افراد کاهش می‌یابد.

امیدواریم ارائه این کتاب، گامی مؤثر با هدف التیام آلام روانی ناشی از همه‌گیری و افزایش سلامت روان هم‌میهنان عزیزمان بوده و مقبول طبع و نظر خوانندگان گران‌قدر قرار گیرد.

مؤلفین

پاییز ۱۴۰۰