# كيف تتوقف عن لمس وجهك لتقليل انتشار الفيروسات؟

كتبه ذي كونفرسايشن | 22 مارس ,2020

ترجمة وتحرير نون بوست

ينصح مسؤولو الصحة العامة دائمًا أن نغسل أيدينا باستمرار كي نحمي أنفسنا من فيروس كورونا الجديد "كوفيد-19"، هذا الفيروس يعيش على المعدن والبلاستيك لعدة أيام، لذا فتعديل نظاراتك بيديك غير النظيفة قد يكون كافيًا لإصابتك، لذا ينصح مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ومنظمة الصحة العالمية بالتوقف عن لمس الوجه.

استخدم 3 خبراء الأبحاث والخبرات السريرية للوصول إلى أفضل الطرق للحد من لمس الوجه والحد من فرص الإصابة بالفيروس، هؤلاء الخبراء هم بريان لابوس وهو خبير في الأمراض المعدية ويعلم ما يجب على الناس عمله لتجنب العدوى، وستيفت بيننج وهو طبيب نفسي سريري يساعد المرضى على تغيير عاداتهم وإدارة الضغوط بطريقة صحية وكيمبرلي بارشارد الخبيرة في طرق البحث.

عادة ما يلمس الناس وجوههم باستمرار ويمسحون عيونهم ويخدشون أنوفهم ويقضمون أظافرهم ويبرمون شورابهم، كما أن الناس يلمسون وجوههم بشكل أكبر عندما يصابون بالقلق أو الإحراج أو التوتر، تشير الدراسات إلى أن الطلاب والموظفين والعاملين في المجال الطبي وعمال القطارات يلمسون وجوههم ما بين 9 إلى 23 مرة في الساعة.

لماذا من الصعب أن نتوقف عن ذلك؟ يساعدنا لمس الوجه على التخفيف من المضايقات السريعة مثل الحكة وتوتر العضلات، هذه المضايقات عادة ما تزول خلال دقيقة، لكن لمس الوجه يمنحنا راحة فورية مما يجعله استجابة روتينية وعادة تقاوم التغيير.

## تغيير السلوكيات المعتادة

يعد التدريب على عكس العادة طريقة تعديل راسخة تساعد الناس على التوقف عن عدة سلوكيات يقومون بها بشكل تلقائي مثل التشنجات العصبية وقضم الأظافر والتلعثم، تقوم الطريقة بتدريب الناس على ملاحظة المضايقات التي تؤدي للقيام بتلك العادات ثم اختيار سلوك آخر لفعله حتى تنتهي تلك المضايقات وتغيير الوضع المحيط بهم للحد منها.

بالنسبة لعادات اللمس فالتلاعب بالأشياء ليس فعالًا مثل الاستجابة التنافسية

ربما تكون قد غيرت بعض هذه العادات الآن مثل السعال على المرفق بدلًا من اليدين أو تحية الآخرين بانحاءة أو التلويح بدلًا من المصافحة، لكن بخلاف السعال والمصافحة، يلمس الناس وجوههم باستمرار دون إدراك ذلك، لذا أول خطوة في الحد من لمس الوجه أن نكون على وعي بذلك.

في كل مرة تلمس فيها وجهك لاحظ كيف تلمسه وما الدافع والإحساس الذي يسبق ذلك والموقف الذي تكون فيه وما الذي تفعله حينها، وأين كنت وما شعورك في أثناء ذلك، إذا كنت عادة لا تلاحظ متى تلمس وجهك فاطلب مساعدة أحدهم لمراقبتك.

تعد المراقبة الذاتية أكثر فعالية عندما يُنشئ الناس سجلًا ماديًا، حيث يمكنك إنشاء سجل تصف فيه باختصار كل مرة تلمس فيها وجهك، فعلى سبيل المثال يمكن أن يضم السجل مثل هذه الجمل:

– خدشت أنفي بإصبعي عندما شعرت بالحكة في مكتبي.

– تململ من النظارات وتنميل في اليد وإحباط.

– ذقن مستريح على اليد وآلاف في الرقبة خلال القراءة.

– قضم الأظافر في أثناء مشاهدة التلفاز.

تعد المراقبة الذاتية فعّالة أيضًا إذا كان الناس يشاركون نتائجهم علنًا، لذا فكر في مشاركة نتائجك مع أصدقائك أو على وسائل التواصل الاجتماعي.

# اصنع استجابات جديدة

الآن وبعد أن أدركت السلوك الذي ترغب في تغييره يمكنك استبداله باستجابة منافسة تعارض حركة العضلات التي تستخدمها للمس وجهك، عندما تشعر بالرغبة في لمس وجهك يمكن أن تمسك بيدك أو تجلس عليها أو تفرد ذراعيك بجانبك، هذه الاستجابة المنافسة يجب أن تكون غير واضحة واستخدم وضعًا تستطيع الالتزام به لمدة دقيقة على الأقل، استخدم هذه الاستجابة في كل مرة ترغب فيها في لمس وجهك.

توصي بعض المصادر بالتلاعب كأن تشغل يديك بشيء آخر، يمكنك أن تفرك أطراف أصابعك أو تمسك بكرة الضغط، ينبغي أن لا يتضمن النشاط لمس أي جزء من أجزاء الرأس، بالنسبة لعادات اللمس فالتلاعب بالأشياء ليس فعالًا مثل الاستجابة التنافسية، ربما لأن الناس عادة ما يلعبون بالأشياء عند الشعور بالملل بينما يلمسون وجههم وشعرهم عند الشعور بالقلق.

# التحكم في محفزاتك

قد يساعد تغيير البيئة المحيطة في الحد من رغبتك في لمس وجهك، وحاجتك لاستخدام استجابة بديلة، استخدم سجلك الخاص لاكتشاف المواقف والمشاعر المرتبطة بلمس الوجه، مثل:

– إذا كانت نظارتك تنزلق من على أنفك يمكنك استخدام خطافات الأذن أو أربطة الشعر لمنع الانزلاق.

– إذا كنت تقضم أظافرك فحافظ على أظافرك قصيرة أو ارتد قفازات أو ضع ضمادات على أطراف أصابعك ليصبح من المستحيل قضم أظافرك.

– إذا كانت الحساسية تسبب حكة في عينك أو جلدك أو تسبب سيلان الأنف، فحاول أن تقلل التعرض لمسببات الحساسية أو تتناول دواءً من مضادات الهيستامين (الأدوية المضادة للحساسية).

– إذا كان الطعام يعلق بين أسنانك فاغسل أسنانك بعد كل وجبة.

– إذا كان شعرك يسقط على وجهك وفمك باستمرار يمكنك استخدام منتجات الشعر أو وشاح لمنعه من السقوط للأمام.

# واجه الأمر.. ربما لن تصبح قادرًا على التوقف

عادة لا يستطيع معظم الناس القضاء على العادات غير المرغوب بها، لكنهم يستطيعون الحد منها، فبحسب مبادئ الحد من الضرر فإن تقليل عدد مرات لمس الوجه يقلل من فرص الإصابة بالفيروس.

في بعض الأحيان تحتاج لأن تلمس وجهك للقيام ببعض الأمور مثل: تنظيف أسنانك بالخيط أو وضع العدسات اللاصقة أو مسح الطعام على شفتيك أو وضع الماكياج أو حلاقة ذقنك، تذكر فقط أن تغسل يديك جيدًا قبل أن تفعل بذلك، إذا اضطررت لتعديل نظارتك دون غسل يديك استخدم منديلًا ورقيًا ثم تخلص منه في الحال بعد استخدامه، تجنب تناول الطعام بأصابعك دون غسلها جيدًا.

هناك طرق أخرى تساعدك على الحد من انتشار الأمراض المعدية مثل التباعد الاجتماعي وغسل اليدين باستمرار بالماء والصابون واستخدام مطهر اليد وتطهير الأسطح باستمرار، إذا لمست بيدك أي سطح ملوث فهذه الطرق ربما تساعدك على تجنب لمس وجهك قبل غسل يديك مرة أخرى.

المصدر: ذي كونفرسايشن

رابط المقال : https://www.noonpost.com/36409/