رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور از آسیب‌های کرونا به روان می‌گوید

کرونا، اعتیاد را بیشتر می‌کند!

مریم خباز

جامعه

نهم اردیبهشت که سالگرد تاسیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره در کشور است هر سال مجالی بود برای قدردانی از فعالان این عرصه ولی امسال روزی است برای گشودن دریچه‌ای که به یک دنیا مشکل باز می‌شود. کرونا، متهم ردیف اول است و کسب‌وکار این صنف را هم با مشکل مواجه کرده است.

در سوی دیگر اما کرونا روان مردم را به بازی گرفته و همین روان‌شناس‌ها که شغلشان بازیچه شده می‌گویند اگر فکری به حال بهداشت روانی مردم نشود، جامعه با موجی از پرخاش، وسواس و افسردگی غافلگیر خواهد شد.

دکتر محمد حاتمی رئیس تشکیلات روان‌شناسی و مشاوره کشور، البته می‌گوید مسائل روانی در پساکرونا می‌تواند از این هم جدی‌تر باشد و تا سال‌های سال گریبان جامعه را بگیرد. او معتقد است حال امروز ما مثل کسی است که تصادف می‌کند ولی چون بدنش هنوز گرم است دردی احساس نمی‌کند اما به محض سرد شدن، دردهایش شروع می‌شود. به همین علت معتقد به ایجاد ستادی ویژه برای مقابله با عوارض روانی بحران کرونا است که از همین امروز کارش را شروع کند.

در ماه‌هایی که کرونایی گذشت بسیاری از کسب‌وکارها صدمه دیدند. وضعیت روان‌شناسان و مشاوران چطور است؟

در ماه‌های گذشته مراکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره تعطیل بودند و اکنون نیز که به عنوان مشاغل کم خطر در شرف بازگشایی هستند مردم در مراجعه حضوری احتیاط می‌کنند و در نتیجه باید گفت اکثر قریب به اتفاق مراکز تا تعطیلی فاصله‌ای ندارند و بسیاری از کلینیک‌ها تصمیم دارند کسب‌وکارشان را جمع کنند. معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان هم به‌تازگی نامه‌ای نوشته و در آن ابراز کرده که مراکز مشاوره ازدواج و خانواده تحت پوشش وزارتخانه نیز مشکلاتی دارند و از ما خواسته در مشارکت با آنها برای رفع مشکلات راه‌حلی پیدا کنیم.

تعطیلی احتمالا گریبان چند درصد مراکز و کلینیک‌ها را می‌گیرد؟

حدود هزار کلینیک و ۶۰۰۰ دفتر خدمات مشاوره و روان‌شناسی تحت پوشش سازمان نظام روان‌شناسی هستند و پیش‌بینی ما این است که همه‌شان برای بازگشایی مشکل دارند.

این پاسخ بسیار غیرمنتظره بود؛ چون از زمان ورود کرونا به کشور در ارتباط با ارائه خدمات مشاوره و روان‌شناسی به مردم و تلاش برای حفظ سلامت روان آنها مانور زیادی داده شده.

بله، اما موضوع کلینیک‌های روان‌شناسی با مساله ارائه خدمات مشاوره به مردم از طریق تلفن یا فضای مجازی فرق دارد. سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره در ماه‌های اخیر به صورت خودجوش از طریق فضاهای مجازی، تدوین بسته‌های آموزشی، سامانه ۴۰۳۰ و سامانه ۱۳۷ شهرداری و سامانه‌های استانی به صورت شبانه‌روزی به مردم خدمات ارائه می‌کنند ولی همه این کارها مجانی است و ربطی به موضوع دفاتر و کلینیک‌ها ندارد. این مراکز چون درآمد ندارند، مجبورند تعطیل کنند.

اگر قرار باشد این همه مرکز خدمات مشاوره تعطیل شود، عاقبت روان‌شناسان و مشاوران چه می‌شود؟

ما در حال نگارش نامه‌ای خطاب به رئیس جمهور هستیم تا به دفاتر ما کمک کنند. خدمات رایگان ما نیز تا یک اندازه‌ای می‌تواند ادامه پیدا کند.

اگر خدمات رایگان شما نباشد ممکن است مردم هم به خاطر تنگناهای اقتصادی سراغ شما نیایند.

این‌طور نیست که مردم اصلا سراغ ما نیایند چون به خدمات مشاوره و روان‌شناسی نیاز دارند. الان همه باید برای تامین سلامت روان مردم تلاش کنیم. ما نه دنبال توقف خدمات هستیم و نه فکر می‌کنیم دولت و نهادهای ذیربط از کمک به مراکز مشاوره دریغ می‌کنند. امیدواریم ستاد ملی مقابله با کرونا به دفاتر ما کمک کند چون به سبب بروز استرس های حاد، وحشت‌زدگی و نوسانات روحی شدید در جامعه، کار مشاوران و روان‌شناسان تازه از الان به بعد شروع می‌شود و ستاد ملی باید از این به بعد بخشی از تمرکز خود را بر حفظ سلامت روان مردم قرار دهد.

کرونا چه خسارت‌های روانی به مردم ایران وارد کرده است؟

از بابت عوارض روانی ناشی از کرونا باید مردم را به چند دسته تقسیم کرد. اول مردم عادی که از یک سو ترس و وحشت دارند و از سوی دیگر دچار ابهام هستند. این مردم بنابراین دچار استرس و اضطراب هستند و این دو حالت روانی اگر تداوم داشته باشد تبدیل به اختلالاتی همچون افسردگی و وسواس می‌شود که ما نسبت به آن بسیار نگرانیم.

گروه دیگری از مردم کسانی هستند که قبل از این اختلالات روانی داشته اند و با ورود کرونا این اختلالات تشدید شده است. این گروه نیاز به درمان های مستقیم دارند مثل کسانی که وسواس در آنها تشدید شده و زندگی خود و دیگران را تلخ کرده‌اند.

بخشی از مردم هم کسانی هستند که عزیزانشان را به واسطه بیماری کرونا از دست داده‌اند و نتوانسته‌اند مراسم بگیرند یا در مراسم دفن حضور داشته باشند. معمولا درباره این خانواده‌ها نوعی برچسب و بدبینی هم وجود دارد که باعث می‌شود دچار خشم و استرس پنهانی شوند که روان‌شناسان از آن با عنوان اختلال سوگ نام می‌برند.

به عنوان شخصی که با مشکلات روانشناختی مردم درگیر است آیا می‌توانید بگویید تعداد تماس های مردم درباره مصرف مواد مخدر در خانواده‌ها نیز در این مدت افزایش داشته؟

مشاهدات عینی و گزارش‌های استانی ما نشان می دهد مصرف مواد مخدر و در نتیجه اختلافات خانوادگی ناشی از آن بعد از ورود کرونا به کشورو مخصوصا در زمان قرنطینه بیشتر شده‌است. پیش بینی ما افزایش نرخ اعتیاد در کشور به واسطه کروناست.

یعنی می‌گویید در این مدت اعتیادهای جدید اتفاق افتاده یا قرنطینه باعث شده اعتیادهای قدیمی بیشتر به چشم بیاید؟

قرنطینه باعث شده افراد به اعتیاد روی بیاورند.

به کدام دسته از مواد؟ صنعتی یا سنتی؟

هر نوع ماده‌ای که در دسترس شان باشد.

درباره تاثیر ویروس جدید بر کودکان بگویید. آیا کرونا به بهداشت روان کودکان هم آسیب زده؟

بله، قطعا آسیب زده و حتی می‌شود گفت بهداشت روان کودکان بیشتر از بقیه اقشار جامعه آسیب دیده و با عوارض شدیدتری نسبت به بزرگسالان بروز خواهدکرد. علت این است که قدرت پردازش شناختی کودکان ضعیف است و نمی‌توانند مسائل را مدیریت کنند در نتیجه از مشکلات تعبیر فاجعه دارند. این باعث بروز واکنش های شدید رفتاری، اختلال سلوک و بیش فعالی می‌شود.

این مشکلاتی که از آنها نام بردید آیا با مشاوره‌های تلفنی که در کشور تدارک دیده شده قابل رفع و رجوع است؟

نخیر. مشاوره تلفنی فقط برای مداخله در بحران، ارجاع و راهنمایی است. اما روان درمانی و مشاوره جدی به حضور فیزیکی در کلینیک‌ها و مراکز روان‌شناسی و مشاوره نیاز دارد.

وقتی کلینیک‌ها تعطیل هستند و می‌گویید درصد زیادی از آنها به خاطر مشکلات مالی دیگر دایر نخواهند شد پس درمان‌ها هم معطل می‌ماند!

بله، برهمین اساس است که از همه مراکز تحت پوشش سازمان نظام روان‌شناسی خواسته‌ایم از اول اردیبهشت کارشان را آغاز کنند که متاسفانه برای بازگشایی مشکل دارند.

فکر می‌کنید در ایام پساکرونا باید خودمان را برای مواجهه با کدام مشکلات روانشناختی در جامعه آماده کنیم؟

حال امروز ما مثل کسی است که تصادف می‌کند ولی چون بدنش هنوز گرم است دردی احساس نمی‌کند اما به محض سرد شدن، دردهایش شروع می‌شود.

ما اکنون درشرایط حاد بیماری هستیم و به مرحله کنترل نرسیده‌ایم بنابراین هنوز درگیر خود بیماری هستیم. اما اگر بیماری مهار شود مسائل غیراز کرونا جلوه می‌کند مثل مشکلات اقتصادی، موقعیت‌هایی که از دست رفته و چیزهایی که از آن دور مانده ایم. بنابراین در پساکرونا با طیفی از عوارض روانی از اختلافات خانوادگی گرفته تا وسواس و سایر اختلالات رفتاری مواجه خواهیم بود.

به این دلیل معتقدیم باید ستاد ویژه‌ای برای مقابله با عوارض روانی بحران کرونا شکل بگیرد تا بتوانیم کارهای لازم را از همین الان انجام دهیم.

فکر می‌کنید کرونا مردم را پرخاشگرتر از قبل کرده و در دوران پساکرونا باید با پرخاشگری نیز مواجه شویم؟

پرخاشگری یک علت واضح دارد و وقتی ایجاد می‌شود که ما مانعی مقابل خواسته‌های خود می‌بینیم. قطعا کرونا به عنوان یک مانع که به صورت ناگهانی وارد زندگی‌مان شده ما را به پرخاشگری وا می‌دارد. افزایش پرخاشگری‌ها البته از همین الان مشهود است ولی پرخاش نهفته هم وجود دارد که عوارض آن در دوران پساکرونا بروز خواهد کرد.

پس خودمان را باید آماده روزهای بدتری کنیم؟

نه لزوما. همه بحران‌ها از بیماری گرفته تا جنگ‌ها علاوه بر خساراتی که دارند منشا دستاوردهای مثبتی نیز هستند. مثلا جنگ هشت ساله ما گرچه باعث ویرانی و از دست دادن عزیزان‌مان شد ولی باعث شد ارزش‌های ما تثبیت شود. در مورد کرونا هم هر دو وجه مثبت و منفی را باید در نظر گرفت. مسلما تداوم مراقبت‌های بهداشتی و این که مردم یاد گرفته‌اند چطور از جسم‌شان مراقبت کنند، بالا رفتن سواد سلامت روان و حتی تقویت سواد رسانه‌ای مردم و افزایش مهارت آنها در استفاده از فناوری را باید از پیامدهای مثبت کرونا برای جامعه‌مان بدانیم.

حق با شماست

info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#گرانی-خودرو

فراهانی از سمنان:

قیمت خودرو باز هم روند افزایشی خود را شروع کرد و به نظر می‌رسد موج جدیدی از گرانی خودرو در راه است.

#فاصله-طبقاتی

قنبری از اصفهان:

فاصله طبقاتی با توجه به توزیع منابع در کشور بسیار افزایش پیدا کرده و بهتر است راهکاری برای کاهش این فاصله اندیشیده شود.

#سیگار-پیاده‌رو

نامی از تهران:

برخی از شهروندان بی‌ملاحظه در پیاده‌رو سیگار می‌کشند و دود آن باعث آزار و اذیت شهروندان می‌شود.

#کارمند-حقوق

شجاعی از تهران:

افزایش ۱۵ درصدی حقوق کارمندان بسیار کم است و هیچ کمکی به قدرت خرید مردم نمی‌کند.

#مترو-ازدحام

جمعی از شهروندان:

به محض ورود به ایستگاه‌های متروی تهران پیامکی مبنی بر حفظ فاصله یك و نیم متری برای شهروندان ارسال می‌شود، اما در برخی ساعات به علت شلوغی واگن‌ها عملا رعایت این فاصله میسر نیست.

جوابیه

در پی درج پیامی در روز سه‌شنبه ۱۳۹۸/۱۲/۲۷ با عنوان «ضدعفونی کردن معابر و خیابان‌ها برای درختان ایجاد مشکل نکند» مدیرعامل سازمان بوستان‌ها و فضای سبز شهر تهران با ارسال نمابری اعلام کرد: بخشی از فعالیت‌های گندزدایی شهری توسط شهرداری تهران در سطح معابر، خیابان‌ها و المان‌های شهری صورت می‌گیرد و برای این اقدام از ترکیبات ناپایدار آب اکسیژنه و آب ژاول با غلظت‌های پایین استفاده می‌شود تا کمترین ضرر احتمالی را برای موجودات زنده داشته باشد. همچنین تاکید شده تا نکات و موارد ذیل ضمن انجام عملیات اجرایی رعایت شود: آموزش پیمانکاران و عوامل اجرایی درخصوص نحوه اجرای عملیات در بوستان‌ها، نظارت دقیق کارشناسان، هماهنگی با سازمان آتش‌نشانی به منظور پرهیز از پاشش مواد گندزدا در معابر شهری بر روی عناصر فضای سبز به ویژه اندام‌هایی همچون برگ و جوانه‌ها.

نماز جمعه همدلی

کرونا، نمازجمعه شهرها را تعطیل کرده و مصلاها را به تعطیلی کشیده ولی آنهایی که هنوز دل در گرو این اجتماع هفتگی دارند، نگذاشته‌اند نماز جمعه تعطیل شود. آنها راس یک ساعت معین به مصلا نمی‌آیند، روی زمین سجاده پهن نمی‌کنند، تسبیح به دست نمی‌گیرند و ذکر نمی‌گویند و در صفوف به هم فشرده به امام جمعه اقتدا نمی‌کنند، ولی نماز جمعه را زنده نگه می‌دارند.

در شهرستان آوه، جایی که ریشه فرهنگی مردمش دست‌کم به عهد ساسانی می‌رسد و حتی بعد از حمله مغول نیز همین مردم توانسته‌اند از خاکستر ویرانی‌ها بار دیگر سربلند بیرون بیایند، نماز جمعه گرچه با شکل و شمایل مرسومش هفته‌هاست تعطیل شده، ولی به همت امام جمعه و ستاد نماز جمعه این شهر، برکت نماز جمعه همچنان پابرجاست.

حجت‌الاسلام نیکویی ماهانی، امام جمعه آوه، پیشقراول این حرکت است که به یاری مردم این شهر برای مبارزه با کرونا، شکست نهایی این بیماری و گرفتن دست کسانی که از این وضع آسیب دیده‌اند دست به دست هم داده‌اند تا به قول خودشان ثابت کنند گرچه نماز جمعه در مصلا تعطیل است، ولی نماز جمعه تعطیل نیست.

نماز جمعه برای آنها خیر رساندن به مردم و مفید بودن برای جامعه است و به پشتوانه این تعریف، قرارگاه مردمی، رزمایش مواسات و همدلی راه انداخته‌اند تا کمک حال مردم آوه باشند. پولی که برای راه افتادن این رزمایش جمع شده بیش از ۵۰ میلیون تومان نیست ولی آن‌قدر برکت دارد که در هفته‌های کرونایی که بر ما گذشت، گره‌هایی هرچند کوچک را از زندگی نیازمندان باز کرد.

امام جمعه آوه از تهیه و توزیع ۱۵۰ بسته معیشتی، تهیه ۲۰۰۰ هزار ماسک و مواد ضدعفونی و توزیع آنها میان خانواده‌های نیازمند، تهیه و ذبح چند راس گوساله و گوسفند در قالب پویش نذر قربانی سلامتی امام زمان (عج) و گندزدایی و ضدعفونی روزانه معابر شهر می‌گوید که همه‌اش تا به حال از همین پول انجام شده است.

در آوه اما در روزهای قرنطینه برای مقابله با کرونا فقط به ظواهر زندگی و رفع احتیاجات مادی توجه نمی‌شود و امام جمعه از تشکیل گروه «در خانه بمانیم تا زنده بمانیم» در فضای مجازی و خوراک‌دهی معنوی و تشکیل گروه متوسلین به حضرت رقیه (س) از شب نیمه شعبان تا بیست و چهارم ماه رمضان خبر می‌دهد. قرارگاه مردمی رزمایش مواسات در آوه شهرستان ساوه در این روزهای سخت و دلگیر، خانواده متوفیان کرونا را نیز فراموش نکرده و خدا می‌داند وقتی پیامک‌های تسلیت امام جمعه و تماس‌های تلفنی او با خانواده‌ها برقرار می‌شود، این داغدیده‌ها تا چه اندازه تسکین می‌یابند.