



۱۴

فصل امتحان در خانه

در دوران امتحانات آنلاین، فضای خانه بیش از پیش در عملکرد دانش آموزان مؤثر خواهد بود

آنچه از تشخیص زمان مناسب برای تعویض تانویه انتخاب باتری خودرو باید بدانید

همیشه شارژ باش

۱۵

گزارشی از یک اقامت کوتاه اما دلچسب در یک سیاه چادر عشایری

یک رویای دست یافتنی

زندگی

پنجشنبه ۱۱ دی ۱۳۹۹ :: شماره ۵۸۴۳



۱۶

جامعه



یادداشت:
لیلا کریمی فرشی
روان شناس

تغییر در خانواده

بدیهی است در دوران همه‌گیری شاهد تشدید اختلالات روانی شهروندان باشیم اما این تغییرات شامل موارد دیگری هم شده که به نوعی فرصتی را فراهم کرده است. یکی از این موارد معطوف به نوع مراجعه افراد است، چراکه پیش از آن بسیاری از افراد به دلیل معذورت از حضور در مراکز مشاوره قید درمان سلامت روان خودشان را می‌زدند اما حالا با رغبت بیشتری نسبت به این موضوع با مشاوره‌های آنلاین یا تلفنی این کار را انجام می‌دهند. با لحاظ کردن این گزاره که میزان اختلالات روانی شهروندان افزایش داشته است باید به دلیل دیگری هم در این افزایش مراجعه اشاره کرد. بدیهی است ما در دوره بحرانی به‌سر می‌بریم که به‌صورت جمعی در حال مبارزه با یک بیماری مرکب‌ار هستیم.

در کنار این موضوع میزان هشدارها و آموزش‌ها و اشاره‌هایی که به سلامت روان می‌شود هم افزایش داشته

است. به این مفهوم که ما در حوزه اطلاع‌رسانی در طول ۱۰ ماه گذشته حجم زیادی از هشدارهای این چنینی را به شهروندان داده‌ایم و همین هشدارها باعث مراجعه تعداد بیشتری از افراد به مراکز مشاوره شده است. اساساً هر شرایط بحرانی اعم از سیل، زلزله یا بیماری همه‌گیر، اختلالات روانی شهروندان را در پی دارد. اما در بسیاری از این موارد با پایان گرفتن بحران اغلب شهروندان به نوعی به جایگاه پیشین خودشان برمی‌گردند. نزد تعداد کمی از افراد مشکلات شرایط بحران پس از پایان گرفتن آن همچنان باقی می‌ماند. آنها بیشتر از آن دسته از افرادی‌اند که دچار سوگ ابرانگشته می‌شوند و ممکن است این شرایط تا سال‌ها ادامه پیدا کند اما در برخی دیگر از این موارد با پایان گرفتن شرایط بحرانی افراد هم با شرایط سازگاری پیدا می‌کنند و به‌صورت هوشمند به جایگاه گذشته خودشان نزدیک خواهند شد.

البته فراموش نکنیم یکی از پیامدهای مهم کرونا تغییر سبک زندگی خانواده‌هاست و بسیاری از روابط و معاشرت‌ها تغییرات بسیار کرده‌است. یکی از این تغییرات در رابطه با اختلال وسواس‌آشکار می‌شود. اگر افراد زمینه این اختلال را داشته باشند در دوره کرونا سختی بسیاری را تحمل می‌کنند، اما غالب شهروندان این همه‌گیری را دلیل تغییر سبک زندگی‌شان در رابطه با رعایت پروتکل‌ها می‌دانند. به‌عنوان مثال پس از این بحران دیگر کمتر خانواده‌ای میوه‌های نشسته را وارد محیط زندگی‌اش می‌کند و پس از آن در موارد پاکیزگی و بهداشت فردی مراعات بیشتری خواهد کرد.

وسواس فعلی میان مردم را نمی‌توانیم لزوماً اختلال محسوب کنیم چراکه از پایان این بحران بخشی از مردم به وضعیت عادی خودشان برخواهند گشت.

بسیاری از روان‌شناسان نسبت به سونامی اختلالات روانی پس از کرونا هشدار می‌دهند. عکس: میزان



سوگ‌های ناتمام

دنیای پس از کرونا دنیای خالی از آسیمی برای شهروندان نیست چون عواقب روانی این بیماری سال‌ها روان افراد را رنج خواهد داد



میثم اسماعیلی

جامعه

کرونا تنها تهدید ریه‌ها نیست، همه علائم این بیماری را هم که پشت سر بگذاریم سایه حضور این ویروس تا سال‌های سال پشت سر ما خواهد بود. چه واکسن تولید شده این روزها را وارد کنیم چه ریدار باشیم تا محصول ایرانی را استفاده کنیم بالاخره این اتفاق خواهد افتاد و با واکسیناسیون ریشه این ویروس از بین خواهد رفت، اما چیزی که از این فراگیری با ما می‌ماند بی‌شمار اختلالات روانی است که ممکن است به شکل اندوهیاری ما را به ورطه نابودی بکشد. این موضوع از همان ابتدا برای جامعه پزشکی هم آشکار بود و وزارت بهداشت و درمان در یکی از نشست‌های خبری هر روز‌اش از سامانه رایگانی گفت که قرار بود به کاهش نگرانی و استرس ناشی از این بیماری بپردازد. به این مفهوم که حجم برخی اختلالات روانی طی مدت فراگیری کرونا در ایران آن قدر بالا بوده است که وزارت بهداشت و درمان برای آن راهکاری

توفان افسردگی

کرونا برای آنها که زمینه‌های اختلال داشته‌اند به نوعی همچون آغاز یک جنگ تمام‌عیار است. ناشناخته بودن این بیماری برای جامعه پزشکی و وجود اتهامات فراوان در رابطه با این بیماری برای افرادی که دچار اختلالات اضطرابی بودند بسیار سخت و آزردهنده و باعث تشدید اضطراب آنها شده است. به همین دلیل یکی از اختلالاتی که طی این مدت افزایش محسوسی داشته افزایش تعداد افراد دچار اختلال اضطرابی است.

فرشاد شیبانی، روان‌شناس بالینی معتقد است تفاوتی میان اختلالات پیش و پس از کرونا نیست

و وجه تمایز آشکار آن دلایل مراجعه است. او به جام‌جم می‌گوید: «به‌طور کلی و حتی در پیش از دوران فراگیری برخی از اختلالات شیوع بیشتری داشتند، مثل اختلالات خلقی از جمله افسردگی و اختلالات اضطرابی از جمله پانیک، اضطراب اجتماعی و فوبیاهاست. جالب این‌که فوبیاها از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی میان زنان است. به همه اینها می‌توانیم وسواس فکری و عملی را هم اضافه کنیم. در دوره پس از فراگیری، همه این اختلالات به شکل معناداری تشدید شده است.» انگار حالا ما در یک ناپاوری، از دست‌دادگی و فقدان مدام زندگی می‌کنیم و سگ سیاه افسردگی پیش چشم نشسته است.

سوگی که حل نشده

هراسی که می‌آید

آخرین آمارها حکایت از مرگ بیش از ۵۴ هزار نفر طی مدت همه‌گیری ویروس کرونا دارد. نگاه دیگری به این تعداد هولناک یعنی بیش از ۵۴ هزار خانواده (بنا به آمار رسمی) به‌واسطه از دست دادن عزیزانشان عزادارند. افرادی که به‌واسطه شیوع، امکان برگزاری مراسم و سوگواری هم نداشته‌اند. شاید همین نکته باشد که گودرز عکاشه، روان‌شناس آن را با عنوان پس‌لرزه‌های کرونا می‌خواند و معتقد است شیب افزایش مراجعان به‌دلیل فقدان به شکل چشمگیری افزایش یافته است. سوگی که اگر برای آن چاره‌ای نداشته باشیم اثرات سوء بسیاری به همراه خواهد داشت. او به جام‌جم می‌گوید: «ما با شیوع یک بیماری با تعداد مرگ و میر بالا همراه هستیم. با یک دوره کمون طولانی که می‌تواند هر آدمی را در معرض خطر سرایت قرار بدهد و افراد را توصیه به تنهایی می‌کند. وقتی از تنهایی انسان حرف می‌زنیم خود منشأ چندین مشکل است: اولین آفت این انزوا، افسردگی است چرا که انسان‌ها در ارتباط اجتماعی با یکدیگر است که زندگی‌شان معنا می‌یابد و می‌توانند هیجانات خودشان را عیان کنند. دومین آفت این تنهایی بروز یکسری تعارضات و مشکلات خانوادگی است. شرایط وقتی بدتر می‌شود که اضطراب بیماری هم هجوم می‌آورد و جایی برای تخلیه این اضطراب وجود ندارد. در همه موارد مشابه همه‌گیری گذشته برای رهایی از این اختلالات توصیه به هم صحبتی می‌شده است در حالی که در مورد کووید-۱۹ نه‌تنها توصیه به این راه رهایی‌بخش نمی‌شود بلکه یکی از دلایل سرایت را هم صحبتی‌های فیزیکی است.» گودرز عکاشه می‌گوید: «طی ۱۰ ماه گذشته دلیل مراجعان به مراکز مشاوره تغییراتی داشته است و حالا عمده‌ترین دلیل مراجعه به این مراکز را هراس از ابتلا و البته مرگ عزیزان تشکیل می‌دهد. افسردگی ناشی از فقدان آدم‌ها مساله‌ای است که باید به آن توجه ویژه‌ای داشته باشیم. در این دوران مرده‌های ما هم غریب شده‌اند. ما حالا با تعداد بسیاری از افرادی روبه‌رو هستیم که نتوانسته‌اند روند طبیعی سوگواری اعم از خاکسپاری، مراسم و آیین‌ها مربوط را برگزار کنند.»

اینجینی تدارک ببیند. نگرانی ناشی از ابتلا، یکی از موارد اولیه اختلال روانی در این ماجراست، چراکه با گذشت حدود ۱۱ ماه از این اتفاق اختلالات بسیار بیشتری در مراجعان به مراکز مشاوره دیده می‌شود. اختلالاتی که اگر نتوانیم برای آن چاره‌ای بیندیشیم در فاصله کوتاهی شاهد سونامی آسیب‌های اجتماعی خواهیم بود. اتفاقی که این بار با تئریق واکسن و محدودیت تردد و کاهش فعالیت‌های اجتماعی قابل حل نیست و اغراق نیست بگویم با فروپاشی بسیاری از خانواده‌ها روبه‌رویمان خواهد کرد. آن‌طور که برخی از روان‌شناسان به جام‌جم می‌گویند طی ۱۰ ماه گذشته با وجود سخت‌تر شدن معیشت اقتصادی میزان مراجعه به مراکز مشاوره افزایش محسوسی داشته است. آنها ما نگران شیب افزایش برخی از اختلالاتی‌اند که تا پیش از فراگیری کرونا میزان مراجعان کمتری داشته است و حالا دلیل مراجعه حجم بالایی از افراد را به مراکز مشاوره تشکیل می‌دهد. بر اساس گفته‌های این کارشناسان سعی کردیم به مهم‌ترین این اختلالات روانی بپردازیم.

فرشاد شیبانی هم از افسردگی به‌عنوان یکی از بارزترین اختلالات کنونی یاد می‌کند. او می‌گوید: «میزان بروز برخی از این موارد در این دوره از جمله افسردگی بسیار بیشتر شده است. سخت‌تر شدن معیشت اقتصادی شهروندان، انزوا آنها در دوران قرنطینه، شدت گرفتن تنش‌های خانوادگی و سوگ و ماتم‌های احتمالی همه و همه دلایلی‌اند که باعث افزایش چشمگیر افسردگی اساسی میان جامعه ایرانی شده است.»

شلیک وسواس به قلب خانواده

اولین و تنهاترین چاره برای عدم ابتلا به کرونا رعایت پروتکل‌های بهداشتی بوده است. همین توصیه همیشگی حالا باعث شده است بسیاری از افرادی که زمینه اختلال وسواس فکری و عملی را داشتند به دام این اختلال بفتلند. شاید همین نکته است که در میزان مراجعه شهروندان به مراکز مشاوره هم تاثیر داشته است. فرشاد شیبانی معتقد است وسواس‌های به‌جا مانده ممکن است به فروپاشی خانواده‌ها بینجامد. او به ما می‌گوید: «ما پس از پایان دوران کرونا با یک همه‌گیری هولناکی روبه‌رو خواهیم بود، همه‌گیری اضطراب، وسواس و افسردگی که دیگر با واکسیناسیون جمعی و ایمنی جمعی هم قابل حل نخواهد بود. وسواس‌های به‌جا مانده از این همه‌گیری در صورت بی‌توجهی می‌تواند باعث افزایش تعارضات خانوادگی و از بین رفتن ساختار خانواده شود.» این متخصص روان‌شناسی بالینی به ما می‌گوید: «گاهی برخی از بیماران وسواسی بینشی نسبت به اختلال خودشان ندارند یعنی آن فرد معتقد است اوست که کار درست را انجام می‌دهد و بقیه افراد نسبت به موضوع متمرکز شده آنها آگاهی ندارند. این افراد هیچ‌گاه برای درمان مراجعه نمی‌کنند اما گاهی متأسفانه مداخلات غیرعلمی که در وسواس صورت می‌گیرد باعث می‌شود وسواس درمان نشود. به‌عنوان مثال به این افراد حس گناه و عذاب وجدان می‌دهند، در صورتی که نمی‌دانند این کار تحت اراده آنها نیست. با این کار آن فردی که وسواس داشته با تحمیل این حس گناه دچار افسردگی هم می‌شود.»

حق با شماست

info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۷

قطع-برق

خرمی از اسلامشهر:

علت قطعی برق در شهرک قائمیه اسلامشهر چیست؟ بیشتر اوقات شب‌ها برق تا دوساعت قطع می‌شود و کسی پاسخگوی اعتراضات ساکنان این مناطق نیست.

تورم-میوه

توکلی شه‌میرزادی کرچ:

قیمت میوه در سطح کشور بسیار گران شده و با توجه به درآمد کم بسیاری از مردم، خرید آن سخت است. واقعا چرا یک سرپرست خانواده برای خرید میوه باید شرمندۀ خانوادۀ خود باشد؟

ترافیک-افسریه

قاسمی از تهران:

آسفالت لاین وسط و کندروی بلوار هجرت به سمت افسریه بسیار خراب است و خودروها به‌هیچ‌عنوان از این لاین‌ها عبور نمی‌کنند؛ این موضوع باعث ترافیک در لاین سبقت شده است.

فیلم-تلویزیونی

فتیحی از تهران:

در روزهای تعطیل تلویزیون بیشتر فیلم‌های مناسب نشان دهد تا این موضوع باعث ماندن مردم در خانه شود. لطفاً صداوسیما اقدامات مناسب بیشتری انجام دهد.

رعایت-پروتکل

ققیهی از تهران:

امیدوارم با کمک مسوولان و رعایت نکات بهداشتی توسط مردم، روند گاهشی کرونا ادامه پیدا کند و خیلی زود به شکست این ویروس منحوس نزدیک شویم.

قیمت-اینترنت

چوادی از یابل:

هزینه اینترنت دانش‌آموزان با توجه به استفاده معلمان از برنامه‌های متعدد، افزایش زیادی داشته و بهتر است دولت محترم برای دانش‌آموزان و معلمان تخفیفات ویژه‌ای از اپراتورهای همراه و شرکت مخابرات بگیرد تا آنها راحت‌تر بتوانند از آموزش راه‌دور بهره‌مند شوند.

واکسن-کرونا

موحدی از مشکین‌شهر:

چرا دولت محترم اقدامی برای خرید واکسن کرونا نمی‌کند؟ همه کشورها در حال خرید این واکسن هستند ولی هیچ خبری از خرید واکسن توسط دولت دیده نمی‌شود.

وام-معیشتی

حیدری از خوزستان:

فاقد درآمد ثابت و بیمه هستم ولی وام یک میلیونی یا رانه صد هزارتومانی معیشتی به بنده تعلق نگرفته است. چرا؟ به نظر می‌رسد وزارت کار و امور اجتماعی، شناسایی دقیقی از افراد واقعی برای دریافت این کمک نداشته است.