یادداشت

سلامت اجتماعی ما را چه شد؟

حسن موسوی چلک

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران

یکی از مؤلفه‌های مهم در ارزیابی کیفیت زندگی مردم، وضعیت سلامت روانی و اجتماعی در کنار سایر شاخص‌های اقتصادی و... است. تأملی بر وضعیت کشور در این حوزه‌ها نشان می‌دهد که حال این حوزه‌ها خوب نیست. این درحالی است که وقتی بحرانی به گستردگی بحران شیوع کرونا در جامعه به وقوع می‌پیوندد، باید منتظر ظهور و بروز اختلالات و مشکلات مختلف روانی و اجتماعی باشیم که از جمله می‌توان به خودکشی، افزایش مصرف انواع مواد مخدر، روانگردان و الکل، افزایش انواع خشونت‌های خانگی و اجتماعی اشاره کرد. حال اگر مردم مهارت‌های لازم برای مدیریت این شرایط را نداشته باشند و تدابیر اتخاذشده توسط سیاستگذاران هم اثربخشی لازم را نداشته باشد، نگرانی نسبت به این مشکلات بیشتر هم خواهد شد.

لازم به یادآوری است که در حوزه سلامت روانی و اجتماعی در دوران کرونا، اصلا کار ویژه‌ای انجام نداده‌ایم که حالا بخواهیم زود در مورد آن نتیجه بگیریم که نگرانی ما کاهش پیدا کند. برای نجات از این شرایط به اقدامات مستمری برای ارتقای سلامت اجتماعی و روانی نیاز داریم و در این شرایط باید خدمات بیشتری ارائه شده و نشاط و شادابی اجتماعی بیشتر شود. البته بخشی از این موضوعات به تصمیمات سیاستگذاران برمی‌گردد. دلار ۴۲۰۰ تومانی این روزها حدود ۲۴ هزار تومان شده است و نباید فراموش کرد چنین موضوعاتی هم برای مردم اضطراب ایجاد می‌کند.

وقتی هزینه‌های زندگی چند برابر شده، وقتی یک کسب و کار در دوران کرونا به‌شدت تحت‌تاثیر قرار گرفته و وقتی امید و اطمینان خاطر در جامعه دچار سیر نزولی شده؛ معلوم است که عوارض اجتماعی و روانی شدیدی به جامعه تحمیل می‌شود.

امروز بیش از هر زمانی نیاز است تا سیاستگذاران برای اطمینان‌آفرینی بیشتر فکری بکنند تا دغدغه‌های مردم کمتر شود. ضمن این‌که مردم هم نیاز دارند تا مهارت‌های مختلف را برای به زیستن اجتماعی بیاموزند. مهارت‌هایی از قبیل: خود مراقبتی، تاب‌آوری فردی و اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی و ... در این شرایط بیش از پیش اهمیت پیدا می‌کند تا بتوان جلوی عوارض نگران‌کننده را گرفت یا کاهش داد. وقتی آمار موارد اقدام به خودکشی در یک روز تهران عددی نگران‌کننده اعلام می‌شود، فارغ از این‌که این عدد دقیق است یا خیر، باید گفت نگرانی درخصوص عوارض روانی و اجتماعی دوران کرونا، این روزها بیشتر شده است.

موضوعی که بارها به آن اشاره شده بود، ولی گوش شنوایی نبود یا به عبارت بهتر در اولویت قرار نگرفت که این آمارها و وضعیت، نتیجه کم‌توجهی بیش از حد به حوزه سلامت روانی و اجتماعی است.

عوارض و پیامدهای ویروس کرونا همه کشورهای جهان را درگیر کرده است و فقط محدود به کشور ما نیست. حتی افزایش اقدام به خودکشی هم محدود به ایران نیست. یکی از عوارض جدی آن مربوط به حوزه روانی و سلامت اجتماعی است که در زمان بحران بهتر شناخته می‌شود، لذا عوارض منفی روانی و اجتماعی مساله‌ای است که بعد از پایان دوره بحران باقی مانده و مردم باید به آن بپردازند، لذا توجه به این مساله بسیار تعیین‌کننده و تاثیرگذار است.

نکته قابل توجه این است که مسائل روانی و اجتماعی که در حال حاضر افزایش یافته، مربوط به ویروس کرونا نیست، بلکه از قبل وجود داشته و امروز به دلیل ضعف مهارت گفت‌وگو، خانواده بودن و مهارت‌های خود مراقبتی و این‌که مجبور به ماندن در کنار یکدیگر شده‌ایم، بیشتر بروز کرده است؛ به عنوان مثال نگرانی مردم نسبت به تاثیرات اقتصادی کرونا در زندگی‌شان الزاما به دوران کرونا برنمی‌گردد، بلکه قبل از آن هم وجود داشته است. طبق آمار وزارت بهداشت در حوزه سلامت و روان ۲۳ تا ۲۵ درصد مردم حداقل مبتلا به یکی از اختلالات روانی هستند که این امر بیانگر درگیری جامعه ما با این مسائل در قبل از کرونا است.

چند ترفند برای کاهش استرس ناشی از کرونا

لیلا کریمی فرشی، روان‌شناس: بیش از یک سال از شیوع کرونا در کشور می‌گذرد و این ویروس، اثرات خود را بر جسم و روح گذاشته است. استرس کمترین و اختلالات عصبی شدیدترین عارضه‌ای است که ویروس کرونا به وجود آورده اما راهکارهایی وجود دارد تا زندگی به شکل دیگری ادامه پیدا کند. اولین راهکار برای ادامه زندگی، حفظ ارتباطات با دوستان و اعضای خانواده است. انسان با تعاملات انسانی زنده است. درست است که دورهمی تشکیل نمی‌شود، فاصله‌ها بین افراد به‌وجودآمده و ارتباطات کم شده اما می‌توان با تلفن و فضای مجازی با افراد ارتباط برقرار کرد و بهترین کار این است که افراد با دوستان و اعضای خانواده‌ای که انرژی مثبت بیشتری دارند ارتباط برقرار کنند. شرکت در کارهای داوطبانه می‌تواند گزینه بعدی باشد. کسانی که عزیزی را از دست داده‌اند، می‌توانند به یاد عزیز ازدست‌رفته کاری را که او دوست داشت، انجام دهند تا ادای دینی به او باشد. حفظ آرامش با کمتر در معرض اخبار بودن اتفاق می‌افتد. به جای گوش دادن لحظه‌ای به اخبار، افراد می‌توانند کتاب بخوانند.

مردمی که به علت کرونا، عزیزی را ازدست‌داده اما نتوانسته‌اند به حد لازم سوگواری کنند، گرفتار سوگ ناتمام و نیازمند رسیدگی‌های روانی هستند

عکس: ایسنا

خبر خودکشی ۸۴ تهرانی در عرض ۲۴ ساعت با این‌که تکذیب شد اما ضرورت توجه به سلامت روان مردم را جدی‌تر از همیشه گوشزد کرد

ما ۸۴ نفریم

گروه جامعه

خبر خودکشی ۸۴ نفر در تهران آن‌هم در یک روز خیلی زود تکذیب شد اما این را که شرایط روحی بسیاری از ایرانیان چنگی به دل نمی‌زند، نمی‌توان انکار کرد. این روزها کم نیستند افرادی که عزیزان‌شان به دلیل کرونا جان باخته‌اند یا بی‌شمارند افرادی که شغل خود را ازدست‌داده‌اند یا کسب‌وکارشان از رونق افتاده است. درواقع می‌توان گفت ویروس تاجدار دست‌به‌دست مشکلات اقتصادی و اجتماعی داده است و هرروز افراد جامعه را از یکدیگر دور می‌کند. این شرایط در کنار کوتاهی همیشگی دولت‌ها نسبت به‌سلامت روانی و اجتماعی جامعه سبب شده زندگی بسیاری از افراد این روزها بیش از گذشته دچار تنش شود. تنش‌هایی که اگر خیلی زود فکری به حال کنترل و درمان آن نشود، می‌تواند آسیب‌های بیشتری به جامعه تحمیل کند. در ادامه، درباره این مشکلات و راهکارهایی که برای کنترل آنها وجود دارد با کارشناسان مختلف صحبت کرده‌ایم.

خبر این خودکشی‌ها توسط رئیس اورژانس اجتماعی کشور تکذیب شد. او گفت از اول فروردین امسال تا امروز کمتر از ۸۰ نفر با این اورژانس تماس گرفته‌اند، پس چطور می‌شود که ۸۴ نفر در یک روز خودکشی کرده باشند؟ با این‌که استدلال او برای تکذیب این خبر، جاندار و قرص و محکم نبود، ولی قبول کردیم که خبر درست نبوده است. ما پذیرفتیم که آن ۸۴ نفر زنده‌اند و سالم، که دارند مثل ما نفس می‌کشند با این‌که حتما غصه دارند، که دل‌شان تنگ است و شاید در تنهایی‌شان دارند به خودکشی فکر می‌کنند. ولی فعلا دست نگه داشته‌اند و مثل همه ما خیره مانده‌اند به آینده.

این ۸۴ نفر اما در هرحالی که باشند، این روزها سمبل مردم افسرده جهان کرونا زده‌اند، مردم خسته از بیماری و کلافه از مشکلات، مشکلاتی که موج می‌زند و در هر موج عده‌ای را می‌کوبد به ساحل ولت و پارشان می‌کند.

رژه مشکلات

اگر دردم یکی بودی، چه بودی؟ اگر فقط کرونا بود و مرگ، اگر تنها کرونا بود و بستری‌ها، بالاخره یک جور هضمش می‌کردیم، ولی کروناست و بیکاری، کرونا و تعطیلی، کرونا و مشکلات مالی و کوچک شدن سفره‌ها، کروناست و خانه‌نشینی، جاده‌های بسته، سفرهای ممنوع، قدغن بودن دید و بازدید، ممنوع بودن در آغوش گرفتن یک عزیز، کروناست و از دست دادن، سیاهپوش شدن، صاحب عزا شدن، غصه خوردن در تنهایی و قورت دادن بغض‌های بزرگ، اصلا حبس شدن است در سوگ‌های ناتمام که هر کدامش به تنهایی هماوردی است قوی.

جهان کرونایی امروز جهان جوانمردانه‌ای برای زندگی نیست. ژاپنی‌ها گزارش داده‌اند که آمار خودکشی در این کشور در سال ۲۰۲۰ که تماما زیر سایه کرونا و تبعاتش بوده است، تا ۱۵ درصد افزایش یافته و سهم زنان بیشتر از مردان بوده است.

پزشکان آمریکایی در کالیفرنیا نیز گفته‌اند در دوران قرنطینه ناشی از شیوع ویروس کرونا، تعداد افرادی که به دلیل انزوای اجتماعی دست به خودکشی زده‌اند، بیشتر از آمار قربانیان کووید-۱۹ در این ایالت بوده است؛ اعترافی البته بدون عدد و رقم.

در ایران ما اما، افزایش خودکشی‌های ناشی از شیوع ویروس کرونا و سخت‌تر شدن زندگی تاییدنشده و آخرین اظهارنظر مربوط است به رئیس مرکز سلامت روانی و اجتماعی وزارت بهداشت و این جمله‌اش که میزان خودکشی در ایران بعد از شیوع کرونا افزایش جدی نداشته و تغییرات آن به حدی اندک است که قابل چشم‌پوشی است.

اما خودکشی هم که اتفاق نیفتد، مگر می‌شود از تاثیرات این پاندمی بر سلامت روان جامعه چشم‌پوشی کرد؟

با این‌که احمد حاجبی، رئیس مرکز سلامت روانی و اجتماعی وزارت بهداشت افزایش نیافتن موارد خودکشی در کشور را نشانه‌ای از مدیریت استرس و اختلالات روانی در کشور دانسته، اما محمد حاتمی، رئیس سازمان روان‌شناسی و مشاوره کشور می‌گوید عوارض روانی در زمان شیوع ویروس کرونا مثل وسواس، استرس، اضطراب، اختلافات خانوادگی و افسردگی افزایش پیدا کرده و اختلال سوگ نیز میان خانواده‌هایی که عزیز از دست داده و موفق به تخلیه احساسات منفی خویش نشده‌اند، جدی است.

فارغ از این مشکلات که درکشورمان آماری برایشان وجود ندارد، شواهد مؤید افزایش مشکلات و اختلالات روانی است. چالش‌هایی به‌واسطه کرونا در ایران و جهان پیش آمده که برای حل و فصل آنها طبق برخی روایت‌ها به بیش از یک قرن زمان نیاز است. افزایش شکاف جنسیتی در کشورهای مختلف مصداق بارز این چالش است که گزارش سال ۲۰۲۱ مجمع جهانی اقتصاد آن را روایت می‌کند.

بر این اساس به دلیل همه‌گیری ویروس کرونا، جهان با عقبگرد درحوزه کاهش شکاف جنسیتی مواجه است، به این معنی که در چهار شاخص سیاست، اقتصاد، بهداشت و آموزش، فرصت‌هایی که به زنان داده می‌شود، با فاصله‌ای فاحش، بسیار کمتر از فرصت‌هایی است که در اختیار مردان قرار می‌گیرد.

طبق گزارش مجمع جهانی اقتصاد، اروپای غربی برای این که شکاف جنسیتی ناشی از شیوع کرونا را پر کند و زندگی را برای زنان این منطقه آسان‌تر و دلپذیرتر کند، به ۵۲ سال، آمریکای شمالی به ۶۱ سال، آمریکای لاتین به ۶۹ سال، آسیای جنوبی به ۱۹۵ سال، آفریقا به ۱۲۱ سال و خاورمیانه به ۱۴۲ سال زمان نیاز دارد.

این مشکلات که کنار هم چیده شود، فشاری که بشر امروز از جمله ما تحمل می‌کند، ملموس‌تر می‌شود و ضرورت حمایت‌های روانی به شکل‌های مختلف احساس می‌شود؛ حمایت‌هایی که بتواند سدی مقابل سیل اضطراب، افسردگی، خشونت، پریشانی و حتی خودکشی ایجاد کند.

راه‌های عملی برای تسکین درد علنی

با این‌که رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور گفته است که ستاد ملی مقابله با کرونا، خدمات روان‌شناسی را جدی نمی‌گیرد و این تشکیلات مجبور شده است نگرانی خود در این‌باره را با ارسال نامه‌های متعدد به رئیس‌جمهوری اعلام کند، حتی با این که گفته است وزارت بهداشت، سلامت روان جامعه را مهم تلقی نمی‌کند و در مقایسه با درمان کرونا یا واکسیناسیون، این موضوع برایش اولویت ندارد، ولی روان‌شناسان و جامعه‌شناسان چنان به سلامت روان جامعه بها می‌دهند که برایش ارزشی همپایه مهار کرونا قائل‌اند.

تقی ابوطالبی‌احمدی، روان‌شناس تربیتی اما نگاهش کمتر به دولت است، به جایش یافتن راهکار داشتن حال خوب در این اوضاع بد را کار می‌داند که از خود مردم ساخته است. او به جام‌جم می‌گوید: «انسان موجودی است صاحب تدبیر که می‌تواند اوضاع را مدیریت و برای خود و اطرافیانش شرایط امن روانی ایجاد کند. در این بین موضوع خودکنترلی و نه دیگرکنترلی، نقش مهمی دارد. به این معنا که هرکدام از ما بر عواطف و احساسات خویش کنترل داشته باشیم و سعی کنیم با واقعیت‌های زندگی سازگار شویم؛ سازگاری باعث ایجاد و بهبود سلامت روان می‌شود.»

به باور این روان‌شناس، انسان سالم کسی است که از گذشته درس بگیرد و برای زندگی آینده برنامه‌ریزی کند. پس در سال ۱۴۰۰ که تجربه‌های سال ۹۹ با ماست باید زندگانی کنیم نه زنده‌مانی. همچنین باید برای زندگی‌مان برنامه بچینیم، چون داشتن برنامه باعث دور شدن اضطراب و استرس می‌شود.

معصومه تختی، روان‌شناس هم برای تامین سلامت روان همه ما راهکارهایی در چنته دارد که در گفت‌وگو با جام‌جم آنها را تشریح می‌کند. او می‌گوید: «ما هر آنچه را که به مغز خود القا کنیم، مغز آن را باور خواهد کرد و مطابق با آن دستوراتش را صادر می‌کند. پس عاقلانه است با تصورات مثبت روزمان را آغاز کنیم و شب‌ها با همین تصورات سر بر بالین بگذاریم. از تکرار جملات منفی بپرهیزیم و حتی‌الامکان با افرادی که مدام نگرانی را نشخوار و با صدای بلند بیان می‌کنند، دمخور نباشیم.»

تختی معتقد است که نباید به طرزی وسواس‌گونه خبرهای ناخوش کرونایی را دنبال کرد، به جایش باید کتاب خواند، یک مهارت جدید آموخت، ورزش کرد، روی به مراقبه آورد، فیلم دید و کلیپ‌های کمدی تماشا کرد و حالا که مسؤولان، سلامت روان جامعه را در اولویت ندارند، باید به همراه اعضای خانواده فعالیت‌های جذاب انجام داد تا هم رشته‌هایی که ما را به هم پیوند می‌دهد، قوی‌تر شود و هم در نهایت همبستگی اجتماعی تقویت شود.

ابوطالبی‌احمدی: انسان سالم کسی است که از گذشته درس بگیرد و برای زندگی آینده برنامه‌ریزی کند. پس در سال ۱۴۰۰ که تجربه‌های سال ۹۹ با ماست، باید زندگانی کنیم نه زنده‌مانی. همچنین باید برای زندگی‌مان برنامه بچینیم، چون داشتن برنامه باعث دور شدن اضطراب و استرس می‌شود

درنگ

راز و نیاز علیه اضطراب

مدت زیادی از شروع فراگیری کرونا نگذشته بود که بسیاری از هیات‌های مذهبی نیز با توجه به محدودیت‌هایی که کرونا ایجاد کرده، راهکارهایی برای ارائه خدمات خاص ارائه کردند.

برگزاری مراسم مذهبی به صورت آنلاین، پخش نوحه و قرائت قرآن و مشاوره‌های دینی در فضای مجازی، برخی راهکارهای آنهاست که اجرای مناسب آنها می‌تواند از بار مشکلات روحی و روانی برخی شهروندان بکاهد.

امیر مسروری، کارشناس مذهبی نیز با اشاره به اثرات راهگشای دین بر مشکلات روحی ناشی از شیوع ویروس کرونا به ما می‌گوید: نهاد و ارگان‌های دولتی می‌توانند از ظرفیت دین برای پالایش روحی مردم استفاده کنند. سازمان تبلیغات اسلامی و حوزه‌های علمیه می‌توانند درگاه یا شماره تماس‌هایی تعیین کنند تا افراد برای مشاوره دینی با آنها تماس بگیرند.

به نظر او، تخلیه روحی می‌تواند با راهکارهای مشاوره‌ای کارشناسان مذهبی اتفاق بیفتد. مسروری با اشاره به آیه «الا بذکرا... تطمئن القلوب» می‌گوید یکی از راه‌های تخلیه روحی، پناه بردن به قرآن و سخنان ائمه اطهار است. خواندن نهج‌البلاغه، صحیفه سجادیه و حتی ترجمه فارسی آیات قرآن می‌تواند اثرات موثری در رفع استرس و اضطراب داشته باشد. او پیشنهاد می‌کند رسانه‌ها زمان بیشتر و مناسب‌تری را برای پخش مراسم مذهبی و قرائت قرآن اختصاص دهند.

آن‌طور که مسروری توضیح می‌دهد همدلی می‌تواند یکی از راه‌های موثر باشد. دست‌گیری از نیازمندان و حتی همدلی روحی با آنها می‌تواند کمک موثری برای بهتر شدن حال خود افراد باشد.

به نظر او توجه به نکاتی که به آنها اشاره شد می‌تواند سبب شود افراد با توان بیشتری بحران کرونا را پشت سر بگذارند.

جامعه+

۱+۵ راهکار برای سلامت روان

مجید صفاری‌نیا

روان‌شناس اجتماعی

ماهیت تکاملی انسان، ماهیتی نیست که بشود آن را در خانه حبس کرد. انسان همه عمرش را در طبیعت و اجتماع گذرانده است. او به تعامل با دیگران و به حمایت نیاز دارد، اما اتفاقی که که امروز در جریان است، با ماهیت تکاملی انسان جور درنمی‌آید و باید به هر طریقی که شده این خلأها را در وجود او پر کرد. اما چطور ممکن است؟ کرونا میزان آسیب‌های اجتماعی و روانشناختی را در همه دنیا افزایش داده، اما طبیعتا راهکارهایی هم برای حفظ سلامت اجتماعی در این دوران وجود دارد.

۱ یکی از راهکارهایی که در برخی از کشورهایی که در برابر کرونا هوشمندانه‌تر عمل کردند، به‌کار گرفته‌شده، همدلی ارگان‌ها و نهادهای حمایتی با مردم آسیب‌دیده است؛ یعنی این‌که سازمان‌های حمایتی در برابر مشکلات معیشتی افراد آسیب‌دیده از کرونا، ابتدا با آنها همدلی کنند و بعد هم قدمی برای کمتر کردن آسیب بردارند.

۲ تعیین کردن حقوقی مشخص و به صورت ماهیانه برای مشاغل آسیب‌دیده، تهیه بسته‌های معیشتی، رسیدگی به نیازهای معمول فرزندان خانواده و هر آن‌چیزی که تا پیش از شیوع کرونا در خانواده مرسوم بوده است و حالا نیست، می‌تواند راهکاری برای جبران حال بد سرپرستان خانواده که درآمدهای سابق‌شان را در دوران کرونا ندارند، باشد.

۳ تزریق شادی در جامعه و از طریق رسانه، یکی دیگر از راهکارهایی است که می‌تواند کمی از حال بد مردم بکاهد. باید به سراغ برنامه‌های متنوع و متفاوت‌تری از همیشه برویم و فارغ از همه برنامه‌های تکراری گذشته، خنده‌های عمیق و از ته دل را به مردم هدیه بدهیم.

۴ راهکار بعدی می‌تواند به میان آمدن گروه‌های جهادی، اما فعال‌تر از همیشه باشد؛ گروه‌هایی که بی‌انصافی است اگر بگوییم پای کار نیامده‌اند، اما لازم است که پوشش بهتری در سراسر کشور داشته باشند تا فعالیت‌های خیرخواهانه‌شان، شامل حال همه نیازمندان شود. ضمن این‌که تقدیر از زحمتکشان این دوران به نحوی شایسته، آنها را امیدوار به گذران این روزهای سخت می‌کند.

۵ ساخت تندیس از اسطوره‌های ازدست‌رفته، باور ارزشمندی را در وجود مردم به وجود می‌آورد. حضور چهره‌های محبوب و شناخته‌شده مردم در کارهای عام‌المنفعه، در رسیدگی به نیازمندان، در ترویج پروتکل‌های بهداشتی و هرچیز دیگری که بتواند حال مردم را خوب کند، اتفاقی موثر در روند حفاظت از سلامت روان افراد خواهد بود.

۶ در نهایت متاسفانه باید بگوییم که فضای زیادی برای خطا کردن مسؤولان وجود دارد، در حالی که باید فضای خطا کردن را تا جای ممکن کم کنیم. اتفاقی که این روزها در حال رخ دادن است، آماری که روز به روز بالا می‌رود و مردمی که کار و کاسبی‌های‌شان تعطیل شده و غمگین و افسرده شده‌اند، علاوه بر خطاهای فردی که هرکدام از ما با سهل‌انگاری در رعایت پروتکل‌های بهداشتی داشتیم، تاوان خطای مدیران‌مان است؛ مدیرانی که می‌توانستند از تعطیلات نوروز به بهترین شکل ممکن برای مدیریت این ویروس استفاده کنند و با برنامه‌های مفرح، مردم را ترغیب به گذراندن اوقات فراغت در خانه کنند. اما خطا کردند و امروز نتیجه‌اش را می‌بینیم. پس در کنار همه راهکارهای موجود برای بهتر کردن حداقلی حال مردم در این روزها، کم کردن میزان خطاهای مدیریتی، از اساسی‌ترین راهکارها به حساب می‌آید.