

پرونده ویژه پرسون، افسردگی را جدی بگیرید#۴۷؛ بخش پنجم

تبعات ویروس کرونا، عامل افزایش مشکلات روحی است

یک روانشناس بیان کرد: مشاوره‌های آنلاین در کشور افزایش یافته که البته تمام آنها معتبر نیستند و از طریق سازمان نظام روانشناسی باید تأیید شوند. در این خصوص، صدای مشاور سازمان بهزیستی، مشاوره تلفنی مرکز مشاوره دانشگاه تهران و یا سامانه‌های مشاوره مجازی معتبر پیشنهاد می‌شود.

عطاالله محمدی، روانشناس در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی سایت خبری پرسون، در خصوص ابتلا به افسردگی در دوران شیوع ویروس کرونا گفت: افرادی که مشکلات روانی بیشتری دارند، در معرض این اختلال هستند و نمی‌توان علت را بیماری کرونا دانست. در واقع مشکلاتی که ناشی از تبعات ویروس کرونا است؛ باعث آسیب‌پذیری شده و مستقیم مربوط به این بیماری نیست.

وی ادامه داد: قرنطینه، محدودیت‌های مشاغل و به خصوص کسانی که شغل‌های غیرمهارتی داشتند؛ عامل افزایش بیماری‌های روحی و روانی است.

این روانشناس افزود: حداقل کاری که می‌توان انجام داد، توصیه اطرافیان درگیر این اختلال، مراجعه به مشاوره و در صورت نیاز دریافت دارو است. مشاوره‌های آنلاین در کشور افزایش یافته که البته تمام آنها معتبر نیستند و از طریق سازمان نظام روانشناسی باید تأیید شوند. در این خصوص، صدای مشاور سازمان بهزیستی، مشاوره تلفنی مرکز مشاوره دانشگاه تهران و یا سامانه‌های مشاوره مجازی معتبر پیشنهاد می‌شود.

محمدی تصریح کرد: کسانی که نشانه‌هایی مانند، مشکلات خواب، افزایش و یا کاهش اشتها، پرخاشگری، انزوا، احساس غمگینی شدید و طولانی مدت، حالت‌های اضطرابی، ترس از مرگ، افکار منفی و یا خودکشی دارند؛ حتما باید به مشاوره و یا روانپزشک مراجعه کنند.

وی با بیان این که مردم در برخی از شهرها، دسترسی آسان به خدمات مشاوره‌ای ندارند؛ گفت: وظیفه رسانه‌های اجتماعی مانند رادیو و تلویزیون است که مردم را آگاه کنند که چگونه با مشکلات مواجه شوند. در این زمینه هیچ رسانه ای مانند صدا و سیما تأثیرگذار نیست. اما این رسانه فعالیت و برنامه‌ای در خصوص حفاظت مردم از نظر سلامت روانی و جسمانی ندارد.

این روانشناس بیان کرد: در جامعه‌ای که نظم و برنامه برای واکسینه کردن مردم وجود ندارد؛ بعید است مسئولان به حالات روانی افراد توجه کنند. در شرایطی که این کمبودها آشکار است؛ مردم باید یکدیگر را آگاه، تشویق کنند و راه حل دهند.