

شرایط روانی جامعه ایران بعد از کرونا

تحلیل «شرایط روانی جامعه ایران بعد از کرونا»، موضوعی است که روانشناسان به شدت نسبت به آن دغدغه و نگرانی دارند، زیرا معتقدند نمی‌توان تصویر شفاف و روشنی از جامعه «پسا کرونا» ارائه داد.

به گزارش سایت خبری پرسون، چند ماه دیگر زندگی با کرونا دو ساله می‌شود. زندگی متفاوتی که با تنهایی و دوری از هم آغاز شد. ویروسی که آدم‌ها را تنهاتر کرد. زندگی با استرسی بزرگ در حالی که سایه مرگ را هر جمعیتی بالای سر خود می‌دیدند. دیگر هر عادت و رفتار معمولی می‌توانست یک رفتار خطرناک تفسیر شود. عادت‌هایی تازه به زندگی اضافه شد. از شستن همه وسایلی که از بیرون به داخل خانه می‌آمد تا پختن نان و دوره‌می‌های مجازی.

سالمندان هر خانواده تنهاتر از همیشه شدند، حتی زدن واکسن هم سبب نشد حضور سپید مویان در جامعه بیش از گذشته شود. هنوز ترس ابتلاء با بخش زیادی از افراد مسن جامعه هست. کودکان دیگر در کنار هم روی یک نیمکت نمی‌نشستند و هم دوشان گوشی‌هایی بود که جای مدرسه، هم کلاسی‌ها و> را در زندگی شان گرفته بود.

تلخی‌هایی فشرده و استرس بزرگی که در این ماه‌ها بر جامعه وارد شده اثرات خود را چه زمانی نشان می‌دهد؟

مدتی پیش محمد حاتمی رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور اعلام کرد که پس از کرونا، ما با سونامی ناشی از اختلالات روانی مواجه هستیم، این اتفاق با بروز آسیب‌های اجتماعی روانی در جامعه پدیدار خواهد شد و از امروز باید از وقوع چنین پیامدی جلوگیری کنیم.

او هشدار داد که مسئولان، مردم و خانواده‌ها باید این موضوع را جدی گرفته و برای مدیریت آن راهکارهای لازم را از طریق روانشناسان، مشاوران و افراد قابل‌اعتماد برای زندگی فعلی خود با امکاناتی که موجود است، در نظر بگیرند.

از نظر روانشناسی ویروس کرونا از سال ۹۸ که وارد ایران شد، به همه ضربه زد و این بحران همچنان ادامه دارد. طبق قوانین نانوشته هر تحریک و فشار، عوارض روانی دارد و این عوارض روانی روزی خود را نشان می‌دهد و آن‌وقت افراد یک روز به خود می‌آیند و می‌بینند که چه چیزهایی را در زندگی از دست داده‌اند. برای مثال یکسری ممکن است ازدواج و تحصیلشان به تأخیر افتاده باشد، خانواده‌ای عزیزشان را ازدست‌داده یا درگیر کرونا باشند و> آن‌وقت ذهن فعال و پویا درگیر این مسائل می‌شود و این اتفاق عوارض روانی را در پی خواهد داشت.

وسواس، افسردگی، اختلال دوقطبی، اضطراب، اضطراب پانیک، اضطراب اجتماعی، اختلال شخصیت یا حتی اختلالات شدید روانی عوارضی است که ممکن است جامعه بعد از کرونا با آن درگیر شوند.

عطا الله محمدی روانشناس، اپیدمی کرونا را استرسی بزرگ می‌داند که بر افراد جامعه وارد شده است.

او می‌گوید: نه پاندمی کووید ۱۹ بلکه هر پدیده‌ای که انسان‌ها برای آنها پاسخی از قبل آماده ندارند و باید برای او رفتار جدیدی پیدا کنند ما به آن استرس می‌گوئیم، کووید ۱۹ هم از نظر روانشناختی یک استرس بزرگ است که همه دنیا را در بر گرفته است.

محمدی ادامه می‌دهد: جوامعی در برابر پاندمی مقاوم‌تر هستند که سیستم بهداشت روانی و بهداشت جسمی آن جامعه به اندازه کافی پیشرفته باشد. اصولاً پیشرفت یک جامعه به مسائل اقتصادی باز نمی‌گردد بلکه به این موضوع که افراد ناتوان‌تر، فقیر تر و آسیب پذیر تر بیشتر در امان باشند و وضعیت جامعه ما از این جهت از لحاظ زیر ساختی مشکل دارد.

آسیب‌های جدی استرس کرونا

این روانشناس با بیان اینکه تنها پاندمی کرونا و استرس ناشی از آن برای جامعه به تنهایی مشکل ایجاد نمی‌کند بلکه آنچه این استرس را به آسیب‌های جدی بدل می‌کند مشکل آفرین است، می‌گوید: به طور مثال یک پاکبان برای تهیه ماسک برای خود و خانواده‌اش چقدر باید هزینه کند، این موضوع خودش استرس آفرین است و آسیب بیشتری می‌بینند. استرس آنها را بیمارتر می‌کند و مشکلات بیشتری هم دارند. برخی به خاطر این استرس از روابط خانوادگی و اجتماعی دور می‌شوند و یا افرادی که ساعات زیادی را با هم می‌گذرانند و این زمان طولانی تعارض‌ها و اختلاف‌ها را بالا می‌برد که اینها همه طبیعی است اما بازگشت به دوره گذشته نیاز به زیر ساخت‌ها و برنامه ریزی‌هایی دارد که در جامعه ما پیش بینی نشده است.

به گفته محمدی، ساده‌ترین موضوعی که می‌توانست این استرس را کاهش دهد واکسن بود که دیدید چگونه با آن برخورد شد و باقی مسائل هم همان گونه است و من انتظار ندارم بتوانیم از پس وضعیت احتمالی که درگیرش خواهیم شد بر بیاییم.

این روانشناس با اشاره به اینکه تصویر روشنی از جامعه پس از کرونا ندارد، می‌گوید: تنها می‌توانم بگویم که خوش بین نیستم، برای اولین بار است که جامعه درگیر چنین موضوعی با این وسعت می‌شود.

او درباره اینکه چقدر سونامی بیماری‌های روانی پس از کرونا را واقع‌بینانه ارزیابی می‌کند، می‌گوید: تنها سونامی بیماری‌های روانی نیست، بلکه بیماری‌های جسمانی هم هست، کرونا افرادی را مبتلا کرد که ممکن است درمان شده باشند اما بیماری‌های پنهان دیگر آنها مشخص شد از سرطان‌ها تا مشکلات دیگر.

این روانشناس معتقد است هر استرس بزرگی که به جامعه وارد می‌شود از اپیدمی تا جنگ در زمان آن بحران با افزایش اختلال رو به رو نیستیم اما بعد از آن با افزایش مشکلات روانی رو به رو خواهیم بود حالا وضعیت روشن نیست اما حتماً در آینده مسائلی خواهیم داشت من نمی‌توانم پیش بینی دقیقی کنم فقط می‌توانم بگویم وضعیت خوب نیست و بحرانی است.

انرژی‌ها و هیجان‌های تخلیه نشده همچون بمب درون مردم است

رضا شریفی روانشناس هم معتقد است همان طور که برای زندگی با کرونا برنامه‌ای نداشتیم برای زندگی پس از کرونا هم برنامه ریزی از سوی تصمیم گیران نشده است.

او معتقد است میزان استرس، افسردگی و اضطراب در کشورمان بالا بود و کرونا باعث شد بالاتر برود، میزان طلاق و درگیری‌های خیابانی و خانوادگی طبق آمار افزایش پیدا کرده و متأسفانه چون در فرایند اجتماعی شدن به مسائل مختلف یک جانبه نگاه می‌کنیم تمام توجهمان به فرایند واکسیناسیون بود. همه می‌دانند واکسن فقط یک عامل بازدارنده است و دیگر عوامل مربوط به حوزه روانی است که افراد ترس کمتری از کرونا داشته باشند. همزمان با افزایش میزان مرگ و میر بر اثر کرونا افسردگی، اضطراب و خشم نیز شدت پیدا کرده‌اند زیرا تعاملات اجتماعی کمتر شده و تخلیه انرژی و هیجان صورت نگرفته است و به همین دلیل مثل یک بمب درون مردم است و طبیعتاً پس از دوران کرونا ماندگار خواهد شد.

این روانشناس پیش بینی می‌کند که جامعه با بحران‌های اجتماعی و روانی نو ظهور درگیر شود و می‌گوید: در حال حاضر با کودکانی مواجه هستیم که سه ساله هستند و کمتر آدم دیدند و اجتماعی نشدند. این اتفاق آسیب خیلی زیادی می‌زند و متأسفانه با بحران شدید اجتماعی رو به رو خواهیم شد که نوظهور بوده و پرداختن به آن سخت خواهد بود. بنده ندیدم که برنامه‌ریزان آموزشی در حوزه مسائل اجتماعی به این موضوع بپردازند که مواجهه چگونه باشد. ممکن است در آغاز نشاطی بیاورد اما یادمان باشد که دو سال مردم با بحران روحی روانی موضوع کلنجار رفتند و کودکان نیز با این موضوع بدتر مواجه شده‌اند. باید این موضوعات بررسی شود تا شرایط برای ورود دوباره مردم به اجتماع باز مهیا شده و میزان افسردگی و استرس کم شود.

پیش از بحران باید به فکر باشیم

شریفی با بیان اینکه ما صبر می‌کنیم حادثه و بحران رخ دهد و سپس برای حل عوارض آن بودجه پیش بینی می‌کنیم می‌گوید: ما می‌دانیم در برابر زلزله آسیب پذیر هستیم اما به جای مقاوم سازی و راهکار برای کاهش آسیب‌ها، می‌گذاریم زلزله رخ دهد و مردم بی خانمان شوند و سپس تلاش می‌کنیم مردم بی خانه و آسیب دیده را کمک کنیم. باید بدانند زلزله اجتماعی در حال رخ دادن است و باید قبل از اینکه ویران کند بودجه‌اش پیش‌بینی شود. ستاد بحران اجتماعی پس از کرونا را شکل دهیم تا بتوانیم این موضوع را حل کنیم.

استرس، اضطراب، افسردگی، بروز رفتارهای خشن و پرخاشگرانه، اعتیاد، بزه کاری، اختلال شخصیت و … برخی از مشکلاتی هستند که در دوران پس از کرونا در سطح جامعه نمایان خواهد شد. این پیش بینی برخی از روانشناسان برای دوران بعد از کرونا است.

نیاز اول هر جامعه؛ امنیت روانی است

زهرا جلالی آسیب شناس معتقد است که اولین نیاز هر انسانی در جوامع مختلف امنیت روانی او است، اگر این امنیت روانی در هر جامعه‌ای تهدید شود، بدون شک اختلال‌های جدی در زندگی افراد شکل می‌گیرد. چرا که این احساس امنیت روانی همیشه برای انسان‌ها به صورت نیاز باقی می‌ماند که این احساس نیاز فقط از سوی والدین به فرد تزریق نمی‌شود بلکه انسان در تمام طول زندگی‌اش نیاز به امنیت روانی دارد.

جلالی با بیان اینکه اگر امنیت روانی فرد در هر جامعه رخت ببندد، بدون شک آن جامعه، جامعه سالمی نخواهد بود، افزود: به طور معمول مشکلات روانی در یک جامعه که درگیر جنگ است خودش را نشان نمی‌دهد بلکه پس از جنگ مسائل روانی و بار منفی ناشی از جنگ نمایان می‌شود. به همین دلیل این مهم است که برای جلوگیری از بحران‌های روانی در آینده، مسئولین باید مدیریت بحران کرده و درک درستی از نیازهای انسانی داشته باشند و بتوانند امنیت روانی جامعه را در زمان بحران تأمین کنند.