

مدیریت اضطراب

ووحشت اجتماعی ناشی از کرونا

اضطراب نوعی واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدیدآمیز است. گاهی مواقع افراد بواسطه عدم اطمینان و بزرگمایی خطرها و نبود مواجهه با آن به اختلال اضطراب دچار می شوند و در صورت تکرار این وضعیت، شرایط بدتر و



دکتر فهیمه نظری
مدرس و پژوهشگر
مسائل اجتماعی

شدیدتر از تجربه می نمایند.

اضطراب در زمان طولانی مدت می تواند زندگی فرد را مختل نماید و علاوه بر آن، بر سیستم ایمنی وی اثر منفی بگذارد. مهم ترین نشانه های اضطراب را می توان در بروز علایمی چون کاهش توجه و تمرکز، ترس از ابتلا به بیماری، حرف زدن مکرر در مورد بیماری، چک کردن مکرر علائم و نشانه های جسمی مثل (تب، درد، تنفس، سرفه کردن و...)، دلشوره، بیقراری، کاهش اشتها، افزایش اشتها، بد خوابی یا بی خوابی، تیش قلب، احساس ناامیدی و غمگینی و فکر مرگ ناشی از...

ملاحظه می شود اضطراب به هر دلیلی نه تنها از بین برنده آرامش فردی است بلکه موجب ناکارآمدی در رفتار و گردار فرد هم می شود. اضطراب ها قابل سرایت اند و فرد مضطرب براحتی می تواند حالت ناخوشایندش را به دیگران منتقل نماید.

کرونا و شیوع ناگهانی آن یکی از آن خطرهایی بود که شرایط را برای بروز وحشت و اضطراب غیرواقعی در بین مردم روز به روز بیشتر کرد. این ویروس وحشی که به عنوان یک خطر جهانی جان میلیاردها انسان را با خطر مواجه ساخته است در آغاز به عنوان ویروسی قدرتمند و مخرب شناخته شد و توانست سطح اضطراب مردم را افزایش دهد اما با گذشت چندین ماه از حضور آن، کماکان بایست مراقب آن بود و این ما انسان ها هستیم که باید در شرایط کنونی، با برنامه ریزی صحیح برای آرامبخشی خود و اعضای خانواده و جامعه خود تلاش کنیم تا بتوانیم اضطراب ناشی از آن را مدیریت نماییم. بخشی از این مدیریت مربوط به حوزه فردی و بخشی دیگر از آن به حوزه جمعی برمی گردد. در مجموع مهم ترین تکنیک هایی که می توانیم به کمک آن اضطراب ناشی از کرونا را کاهش دهیم عبارتند از: راه های حفاظتی یا خودمراقبتی؛ شست و شوی دست ها، زدن ماسک و استفاده از مواد ضدعفونی و رعایت حد فاصله از دیگران در محیط بیرون از منزل این اطمینان را به ما می دهد که ضمن آنکه ما نکات بهداشتی را رعایت کردیم تا حدود زیادی هم سطح اضطراب خود را با رعایت این موارد کاهش می دهیم.

کسب اخبار و اطلاعات درست و صحیح؛ باید بدانیم که کرونا اولین و آخرین بیماری واگیردار نیست. کرونا نیز مانند بسیاری از بیماری ها قابل کنترل و مهار است. اما آنچه می تواند کرونا را وحشتناک جلوه دهد، پی در پی در معرض اخبار قرار گرفتن است. به عبارت دیگر هیچ دلیل منطقی و قانع کننده ای وجود ندارد که در طول روز اخبار را دید یا شنید. لذا ضروری است اخباری را که از منابع غیرموثق و در فضای مجازی است محدود کرد. همچنین حضور مکرر در شبکه های مجازی می تواند استرس و اضطراب ما را بیشتر کرده و زمان استراحت را که برای بازیابی توان و انرژی نیاز داریم محدود کند. سرگرم کردن خود؛ فیلم دیدن، موسیقی گوش دادن یا هرفعالیتی که موجب می شود آرامش کسب کنیم می تواند به کاهش اضطراب کمک کند.

صحبت کردن؛ گفت وگو و صحبت کردن یکی دیگر از راه های مهم کنترل استرس و اضطراب است. چرا که از طریق صحبت کردن با دوستان بویژه مواردی که در مورد موضوع کرونا نیست می تواند به حل خوب ما کمک بسیار نماید. لذا برنامه ریزی منظم برای تماس و صحبت کردن و گفت وگو در خانواده و دوستان می تواند بسیاری از تنش ها و اضطراب های ناشی از کرونا را کاهش دهد.

کاهش سطح انتظارات؛ در این ایام بهتر است بر خود، فرزندان یا اعضای خانواده خود سختگیری نکنیم و انتظارات خود را کمی تعدیل نماییم. در شرایط حاضر، روال زندگی نسبت به گذشته کمی کندتر شده و شرایط مانند سال های گذشته نیست بنابراین صبر و تحمل بیشتری نیاز است تا اوضاع را مدیریت نماییم.

ورزش کردن؛ نرمش کردن، تمرینات تنفسی و قدم زدن و پیاده روی به مکان های خلوت یا طبیعت، به عبارت دیگر خود را محدود نکردن به مدت طولانی در خانه که می تواند تا حدود زیادی از میزان اضطراب کاهش دهد.

مراعات حال فرزندان و سالمندان در خانواده؛ یکی از موارد مهم در بروز اضطراب ناشی از کرونا، نگرانی از مراقبت کردن فرزندان و سالمندان در خانواده است. هردو گروه سنی کودکان و سالمندان نیاز به مراقبت شدید دارند. یادمان باشند کودکان، سالمندان نیاز به امید دادن، همدلی، صحبت کردن و اقلع شدن دارند و تنها با ارائه آموزش های صحیح است که می توان به هردو گروه کمک نمود. در واقع، نیازی نیست تا کودکان یا سالمندان در معرض اخبار ناخوشایند کرونا قرار بگیرند و در مورد آمار مرگ و میر ناشی از کرونا با ذکر جزئیات چیزی بدانند. بهتر است اخبار کرونا در حضور آنها نباشد.

یکی دیگر از راه های مدیریت اضطراب آگاهی داشتن از شرایط حاکم است. بخش بزرگی از افراد جامعه ما با کمبود آگاهی از این شرایط هم می توانند اضطراب ناشی از کرونا تا حدودی می تواند طبیعی باشد اما باید بدانیم با آگاهی داشتن از این شرایط هم می توان اضطراب خود را مدیریت نمود. خواب و استراحت کافی، رعایت پروتکل های بهداشتی و رعایت موارد ضروری فوق، مراجعه به افراد متخصص و درمانگر زمینه ساز این آگاهی ها است.

شدیم. علی رغم همه هشدارها و توصیه ها و افزایش محدودیت های سختگیرانه و حتی اعلام بالای آمار مرگ و میر در چند هفته اخیر؛ باز هم رعایت پروتکل های بهداشتی کمتر از ۶۰ درصد گزارش می شود و مثلاً زمانی که بازار تهران پس از سه هفته بازگشایی شد ما با موج شدید خریداران مواجه شدیم که تعجب برانگیز بود. شما این عدم همراهی و بی میلی مردم را ناشی از چه می دانید؟

اول دقت داشته باشیم که فقط ایرانیان نیستند که از رعایت پروتکل های کرونا خسته شده اند، این مشکل بقیه کشورهای جهان هم هست. دوم، رعایت پروتکل در اصل نوعی تولید خیر جمعی است. اگر چه پروتکل را رعایت کردن حفاظت از جان شخص هم هست، اما مشارکت در کار جمعی برای تولید خیر جمعی است. مشارکت در خیر جمعی محصول اعتماد و سرمایه اجتماعی است، و فرایند تولید آن را توضیح دادم و وقتی فرایند مناسب برای تولید اعتماد طی نشده، و البته جامعه تحت تأثیر انواعی از ضربه های روحی و تنگنای اقتصادی قرار داشته، رعایت نشدن پروتکل به عنوان مصداقی از تولید خیر جمعی، تعجب برانگیز نیست.

■ در زمان کرونا ما با شکل جدیدی از مسائل اجتماعی ایران مواجه شدیم. نمونه آن هم افزایش خشونت خانگی و حتی آمار بالای خودکشی و افسردگی در میان نوجوانان و جوانان بود که در فرانسه هم برای این وضعیت زنگ هشدارها به صدا درآمد و حتی در ژاپن که دقیق ترین سیستم اعلام آمار فتنگی خودکشی را دارد هم مشخص شد که ۱۵ درصد افزایش خودکشی اتفاق افتاده است. در ایران هم علی رغم همه محدودیت ها ما شاهد نمونه هایی از این دست بوده ایم و البته آمار خشونت خانگی هم که افزایش داشته است. در این زمینه چه تحلیلی دارید؟

من بر اساس تجربه شخصی خودم از بیماری کرونا، ضرورت قرنطینه و استرس هایی که بر اثر درگیر بیماری شدن اعضای خانواده و بدتر از آن احتمال مرگ پدید می آورد، آنچه را اتفاق افتاده است عجیب نمی دانم. این بیماری بشدت محدودکننده، مانع بروز عواطف، مستأصل کننده و مولد تنش است. بیماری در شماری از خانواده ها سبب از دست رفتن منبع درآمدی خانواده، فقر و پیامدهای شدید آن می شود. هزینه های درمانی نیز فشار مضاعفی بر افراد ایجاد می کند. این ها همه را در شرایط جامعه ایران قرار دهید که از آبان ۹۸ و حتی قبل تر از آن، از دی ۹۶ و تورم فراینده ناشی از سیاست های اقتصادی و خروج ترامپ از برجام، تحت فشار روحی هم بوده است. تصور نمی کنم چیز عجیبی رخ داده است. ماهیت این بیماری و عوارضی که برای معیشت در معنای وسیع آن ایجاد می کند، مولد استرس و شرایط روانی شکننده است. حس استیصال، تنها ماندن، ناتوانی در کمک کردن به عزیزان و رویارو شدن فرسایشی با خطر مرگ خود یا عزیزان، شرایط روحی بدی ایجاد می کند.

■ در دوران کرونا بیشتر بر نقش اقتصادی نهادهای مدنی و خیریه ها تأکید شد. آیا زمان آن نرسیده که در حوزه های اجتماعی و حتی در شرایطی که افسردگی اجتماعی غلبه پیدا کرده از نقش نهادهای اجتماعی غیردولتی و سازمان های مردم نهاد در ایجاد نشاط اجتماعی و امید اجتماعی استفاده کنیم؟

من در زمینه شناخت این گونه نهادها و میزان توانمندی شان تخصصی ندارم، اما به طور کلی یکی از صورت های ضعف جامعه مدنی در ایران، کم رشد بودن بنابر این من مثل شما تصور نمی کنم که ترس یا ریشه فرهنگی عمیق در پس این ماجرا باشد، ساز و کار ارتباط گیری و مدیریت اجتماعی کرونا نقصان جدی داشته است.

■ آیا نمی توان به غلبه بحث های عمومی بر حوزه های تخصصی و کارشناسی به عنوان یک ایراد در این زمینه اشاره کرد. آیا غلبه این نگاه موجب نمی شود تا بحث های علمی و کارشناسی به محاق برود؟ اگر آن مسیر ارتباطی که گفتم طی شده بود، امروز این مشکل را کمتر داشتیم. این نتیجه نوع مدیریت کردن مسأله واکسن و نداشتن سیاست ارتباطی هدفمند و تخصصی، شفاف و مبتنی بر اطلاع رسانی دقیق به مردم است.



عکس: ایوانا فضل نسائی، ایران

“

جو کلی بی اعتمادی در جامعه هست و عملکردهای مسئولان بر آن اضافه می کند.

من اگر تصمیم گیر بودم به هیچ مقام سیاسی یا شرکتی یا اقتصادی اجازه یک جمله سخن گفتن درباره واکسن ایرانی نمی دادم. واکسن ساختن

فرایندی تخصصی است و در جامعه کم اعتماد ایران، باید اطلاع رسانی

درباره واکسن، به تیمی از متخصصان و دانشمندان واکسن ساز وگذار می شد.

آنها باید با مردم صحبت می کردند و طبق همان ساز و کار اطلاع رسانی که

شرح کردم با مردم حرف می زدند

گونه نیست، شما باید با مردم، حرف بزنید، دقیق، روشن، شفاف و با اطلاعات کافی و به زبان قابل فهم حرف بزنید. حرف زدن با مردم وراجی کردن نیست، اطلاعات دقیق، درست، قابل اعتماد، معتبر و به موقع دادن و درک کردن واکنش مردم و در واکنش به واکنش مردم پاسخ دادن است. این کار خودش علم است. وظیفه اصلی گفت وگو با مردم، از ابهام درآوردن مردم، آرامش روانی دادن (نه کاذب)، به حساب آوردن، اعتماد ساختن و تسهیل فرایند کار است.

این گفت وگو بر محور واکسن چگونه باید باشد؟ شرح دقیق فرایندهای تولید واکسن داخلی، خرید واکسن خارجی، مقادیر وارد شده، شیوه اولویت بندی گروه های سنی و...

برای تزریق، و مشخص کردن دقیق تعداد دُز واکسن تزریق شده به نحوی که مردم بتوانند اعتماد کنند، در شمار ویژگی های این گفت وگوست. انجام این کارها طراحی می خواهد. کیفیت سخن گفتن در چنین موضوعات حساسی خیلی مهم است. هر مقامی که می خواهد درباره واکسن حرف بزند باید حساب شده بگوید. نمی شود در موضوعی به این اهمیت، بی حساب و کتاب از بخش خصوصی، خرید و فروش واکسن و مسائل این چنینی حرف زد. هر کدام از این ها اعتماد در یک عرصه می توانند به تقویت اعتماد در عرصه های دیگر کمک کند. ربط بین این که می گویم با واکسناسیون چیست؟

دستگاه یا دستگاه های متولی واکسناسیون می توانند چندین برنامه برای ساختن اعتماد داشته باشند. اینها پیشنهاد است از جانب کسی که از صحنه واقعی عمل واکسناسیون دور است و حتماً آدم های درون میدان در تعامل چندرشته ای می توانند پیشنهادهای بهتری داشته باشند یا اشکالات این پیشنهادهای من را نشان دهند، اما به هر حال فکر می کنم این کارها شدنی است.

یک. ارائه روزانه اطلاعات مربوط به تولید، توزیع و مصرف واکسن در دنیا به نحوی که جایگاه ایران در واکسناسیون – هر چه که هست، خوب یا بد – مشخص شود. فرض کنید اصلاً جایگاه کشور در واکسناسیون در دنیا بد است، این که خود دستگاه متولی بگوید بهتر است، چون اگر هم نگوید شبکه اجتماعی و فضای مجازی دارد برای مردم جا می اندازد که جایگاه کشور بد است و نگفتن هم تأییدکننده همین است. در ضمن، با گفتن این که جایگاه کشور در واکسناسیون در دنیا خوب نیست، فشار اجتماعی برای بهتر عمل کردن ایجاد می شود. مردم هم در ضمن می فهمند که وضع بقیه کشورها چگونه است و آیا ما تنها کشور دنیا هستیم که واکسناسیون گسترده نداشته ایم و بقیه دنیا همه واکسن زده اند، یا نه، ما هم مثل بسیاری کشورهای دیگر حتی با سطح توسعه بالاتر، بدون تحریم و... جایگاهی متوسط داریم.

دو. من همواره گفته ام که دستگاه های اجرایی در ایران گیر «دست ورزان گنگ زبان» افتاده اند. این ها کسانی هستند که فکر می کنند اگر سرشان را زیر بیندازند و کار کنند، کافی است. دنیای جدید این

گفت وگو با محمد فاضلی، جامعه شناس

درباره مدیریت کرونا و تأثیر اجرای

واکسناسیون بر بهبود روابط اجتماعی

واکسن

علیه بی اعتمادی

حمیده امینی فرد
خبرنگار

تاکنون بیش از ۵ میلیون و ۷۰۰ هزار دوز واکسن در کشور تزریق شده است. مرحله واکسناسیون عمومی فعلاً تا ۷۰ ساله ها جلورفته و مسئولان وزارت بهداشت قول داده اند تا بزودی به رغم همه محدودیت ها نوبت به ۶۵ ساله ها برسد. با این همه اما حواشی تزریق واکسناسیون ادامه دارد. اما فراتر از بحث های تخصصی واکسناسیون که اغلب ما به عنوان یک فرد عادی نسبت به آنها اطلاع چندانی نداریم برخی به این پدیده به عنوان چیزی بیشتر از یک موضوع پزشکی صرف نگاه می کنند و معتقدند سرمایه های اجتماعی و اعتماد عمومی در سایه همین فرایند، تقویت یا تضعیف خواهد شد. اینکه مردم تا چه اندازه نسبت به استفاده از واکسن تولید داخلی خوشبین هستند و چه میزان جامعه تمایل دارد تا از این قدرت برای اتحاد ملی و انسجام اجتماعی بهره ببرد. با دکتر محمد فاضلی، جامعه شناس درباره مدیریت کرونا و اینکه در این مدت تا چه میزان اعتمادسازی صورت گرفته است به گفت و گو نشسته ایم که می خوانید.

■ اگر بخواهیم از تأثیری که در دوران کرونا پذیرفته ایم صحبت کنیم باید به موضوع واکسناسیون که حالا گروه های مختلف جامعه درگیر آن هستند، بپردازیم. در چند هفته اخیر تلاش های زیادی شده تا به ترتیب اولویت واکسناسیون برای گروه های هدف انجام شود. پیش از جدی شدن این روند در لایه های مختلف اجتماعی ما شاهد نگرانی و دغدغه مردم بودیم و خیلی ها نسبت به واکسناسیون بی اعتماد شده بودند و برآیند نظرات مردم بویژه در شبکه های اجتماعی واکسن زده اند اما مردم ایران باید در انتظار بمانند! فکر می کنید در حال حاضر آیا این اقدامات موجب شده تا اعتماد عمومی بازسازی شود؟

اجازه بدهید بحث را این گونه شروع کنم که هر کاری در ایران امروز می خواهد توسط حکومت و در ارتباط با مردم انجام شود به مسأله اعتماد ارتباط پیدا می کند. «اعتماد سازی» به پیش شرط مواجهه سازنده مردم و حکومت بدل شده است. بدون این که بخواهیم وارد مباحث نظری بشوم، فقط این را بگویم که تا این جای طبق شناخت و یافته هایم، طرفدار دیدگاهی هستم که معتقد است اعتماد بین مردم و حکومت هم از طریق نهادهای انتخابی (مثل مجلس، شورای شهر و ریاست جمهوری) و هم از طریق نهادهای و سازمان های غیرانتخابی (دستگاه های اداری و بوروکراسی) تولید می شود، اما نقش دستگاه اداری و بوروکراتیک بیشتر است.

مردم در زندگی هر روزه خود با این دستگاه ها و کارکردشان ارتباط دارند. کیفیت زندگی مردم تحت تأثیر کیفیت خدماتی است که از اداره های مرتبط با برق، آب، مخابرات، شهرداری، بیمه، درمان، دادگستری و... دریافت می کنند. رابطه مردم با نهادهای انتخابی غیرمستقیم است. مردم می فهمند که کیفیت نهادهای انتخابی در نهایت بر سازمان ها و دستگاه هایی که به آنها خدمات عرضه می کنند تأثیر می گذارد، اما در درجه اول با کیفیت خدمات همین سازمان های خدمات دهنده مواجه هستند. بحث نظری این مقوله خیلی طولانی است اما در همین حد را داشته باشیم تا بشود ادامه بحث را پیش برد.

اعتماد هم اولاً می تواند مورد به مورد تعریف شود، یعنی شما به این دستگاه