چرا در روزگار سخت کرونایی و فشارهای اقتصادی به سلامت روان جامعه توجه نمی‌شود؟

غیبت روان شناسی در پروتکل‌ها

محمد معصومیان
گزارش نویس

خبرگزاری شبستان

کرونا پاتک می‌زند و خانواده‌ها داغدار می‌شوند، بدون برگزاری مراسمی درخور عزیزان‌شان کنج خانه می‌نشینند و به این روزهای ناخوشایند، لعنت می‌فرستند. ناسزا به روزگار چیزی است که این روزها زیاد به گوش می‌خورد و برخی نگرانند مبادا در کنار تهدیدهای سلامتی جسم، سلامت روان جامعه نیز در معرض تهدید قرار گرفته باشد. لازم هم نیست این جمله را شنیده باشید تا عمق آن را درک کنید کافی است چند دقیقه‌ای درحال خود دقیق شوید تا رد زخم‌های عمیق را ببینید.

محمد حاتمی رئیس سازمان نظام روان شناسی و مشاوره کشور ازجمله کسانی است که اعتقاد دارد سلامت روان جامعه در وضعیت خطرناکی قرار گرفته و خواهان حمایت‌های بیشتر دولت از طرح‌های غربالگری عمومی و ایجاد کمیته ویژه مقابله با عوارض روانی کرونا در ستاد ملی کرونا است: «با توجه به نیازهای مردم به خدمات روان شناسی و مشاوره در بحران همه‌گیری کرونا این نیاز وجود دارد که حداقل تا زمان اتمام این شرایط بیمه‌های پایه و تکمیلی در خدمات روان شناسی لحاظ شود.»

حاتمی با اشاره به مبالغ بالای حق ویزیت که گاهی به ساعتی ۲ میلیون هم می‌رسد خدمات مشاوره را به «کالای لوکس» تشبیه کرده است که طبعاً این کالای لوکس در اختیار همه اقشار جامعه قرار نمی‌گیرد. اما در نبود این خدمات چه اتفاقاتی برای جامعه‌ای می‌افتد که بیشتر از همیشه خود را در شرایطی غیرقابل پیش‌بینی می‌بیند؟ موقعیتی که لااقل بشر معاصر اولین بار است با آن دست به گریبان شده و به نظر با گذشت زمان از عجیب بودن آن کاسته نشده است.

زهرا افکاری شهرستانی مشاور خانواده از بیشتر شدن مشکلات خانوادگی پس از کرونا می‌گوید. او معتقد است بعد از قرنطینه و ادامه پیدا کردن این شرایط، خانواده‌ها با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند: «بیشتر آنها با کودکان خود که حالا زمان زیادی در خانه هستند به مشکل می‌خورند، بعضی زوج‌ها هم که سابق بر این با کار و معاشرت با دوستان مدت زمان زیادی در خانه نبودند الان با مشکلات تازه‌ای روبه رو شده‌اند.» او این مشکلات را حاصل نبود شادی واقعی می‌داند و معتقد است این وضعیت تناقضات رفتاری و تربیتی را بیش از پیش نشان داده است.

افکاری از نیاز مردم به خدمات روان شناسی می‌گوید و اینکه با توجه به گرانی این خدمات در اختیار همه قرار نمی‌گیرد. او یکی از دلایل بالا بودن نرخ خدمات روان شناسی را محل کلینیک می‌داند. طبعاً کرایه یک مطب در میدان انقلاب با خیابان فرمانیه متفاوت است و متأسفانه بیشتر دفاتر روان درمانی در مناطق برخوردار شهری قرار دارند که همین موضوع به بالا رفتن اجاره بها و بالا رفتن هزینه خدمات منجر می‌شود.

وی نکته دیگر را هم تجربه و سابقه کار یک روانشناس می‌داند که در بالا رفتن نرخ تأثیرگذار است: «این نرخ‌ها برای خانواده‌هایی که به لحاظ اقتصادی ضعیف هستند استفاده از خدمات روان شناسی را تقریباً ناممکن کرده است؛ می‌شود طرح‌هایی را در مدارس و شرکت‌ها تعریف کرد که از آن طریق بتوان به مردم خدمات داد، کما اینکه برخی شرکت‌ها دست به این کار زده‌اند و چه بهتر که بیشتر بشود.»

با توجه به آمارهایی که رئیس سازمان نظام روان شناسی گفته است می‌توان به این نتیجه رسید که مردم در تنهایی حاصل از کرونا و فشارهای اقتصادی بشدت آسیب‌پذیر شده‌اند. حاتمی براساس آمارهای وزارت بهداشت گفته است ۲۳ و ۶ دهم درصد از افراد جامعه دارای نشانه‌های روان شناختی هستند که این آمار می‌تواند هر روز موازی با افزایش مرگ و میرهای ناشی از همه‌گیری، افزایش پیدا کند. از افکاری می‌پرسم مردم جای خالی دسترسی به خدمات روان شناسی را از چه راه‌هایی پر می‌کنند؟ می‌گوید: «متأسفانه در نبود خدمات حرفه‌ای بیشتر مردم درگیر روان‌شناسی زرد می‌شوند. نسخه‌هایی که این روزها در شبکه‌های اجتماعی، توسط افراد غیرمتخصص براحتی برای همه تجویز می‌شود. ایده‌هایی که شاید در کوتاه مدت خوشایند باشند اما تأثیر پایداری ندارند و در واقع مانند مسکن عمل می‌کنند که بعد از چندی باعث تجربه درد خواهد شد.»

او تبعات استفاده از این راهکارهای غیرعلمی را درگیر شدن بیشتر مخاطب با افکار منفی یا به قول او «باتلاق ذهنی» می‌داند: «یکی دیگر از تبعات گوش سپردن به این حرف‌ها و فهم بی‌تأثیر بودن آنها، بدگمانی مخاطب به علم روان شناسی است.»

مجید صفاری نیا روان شناس اجتماعی معتقد است، تعرفه‌های روان شناسی در ایران بالا نیست. او ارائه خدمات مشاوره و روان شناسی را کاری سخت و زیان آور می‌داند که باعث آسیب‌هایی روان تنی به خود مشاوران و روان شناسان می‌شود. صفاری نیا با مقایسه تعرفه خدمات روان شناسی در ایران با کشورهای همسایه و کشورهای دیگر دنیا می‌گوید: «نه تنها قیمت خدمات روانی که خدمات پزشکی هم در ایران بالا نیست و این را می‌توان از آمار توریست پزشکی ایران فهمید.» اما حرف‌های او اینجا تمام نمی‌شود: «طبعاً همین مبلغ هم برای بخشی از جامعه ما زیاد است که باید با ایجاد تعرفه‌ها و سازوکارهایی که برای این بخش ارزان‌تر تمام شود، آن را پوشش داد. یکی از این راه‌ها گنجاندن خدمات مشاوره تحت پوشش بیمه‌های تکمیلی است.» صفاری نیا به خدماتی که دانشگاه‌ها، بهزیستی یا صدای مشاور به‌صورت رایگان ارائه می‌دهد اشاره می‌کند اما معتقد است که این سرویس ها گستردگی لازم را برای همه اقشار ندارند.

> صفاری نیا رئیس انجمن روان شناسی اجتماعی ایران: یکی از دلایل پیشرفت و رشد روان شناسی در دنیا بروز بحران‌ها بوده‌اند. الان ما دچار بحران هستیم اما هیچ استفاده‌ای از متخصصان روان شناسی نمی‌شود. ما باید الان برای مدارس و کودکانی که در این شرایط زندگی می‌کنند برنامه داشته باشیم اما من چیزی نمی‌بینیم. با اینکه بارها از مسئولان تقاضا کرده‌ایم که بدون چشمداشت به کمک آنها برویم باز هم جوابی نشنیده‌ایم

او که رئیس انجمن روان شناسی اجتماعی ایران است بحث را کلان‌تر از خدمات روان شناسی در اتاق‌های مشاوره می‌داند و از ۵۴ محور روان شناسی در کشورهای پیشرفته می‌گوید: «ما ۵۳ محور را رها کرده‌ایم و تنها چسبیده‌ایم به اتاق مشاوره، درحالی که روان شناسی در همه این محورها بسیار مهم و تأثیرگذار است و درواقع قابلیت پیشگیرانه دارد.» او این محورها را در سیاست گذاری‌های کلان جامعه مؤثر می‌داند که در ایران مغفول مانده است: «تبعات استفاده از علوم روان شناسی می‌تواند کشوری را مترقی و عدم استفاده از آن می‌تواند کشوری را جهان سومی کند.»

او به نتایج تحقیقی اشاره می‌کند که در یک نمونه ۲۰ هزارتایی از دانشجویان ترم یک و ۲ دانشگاه گرفته شده که در آن ۵۰ درصد این جوانان احساس غم داشته‌اند: «متأسفانه در کشور ما در هیچ کدام از سیاست گذاری‌های اجتماعی از روان شناس استفاده نمی‌شود. کدام کمیته، کدام وزارتخانه، کدام مسئول از ما روان شناسان خواسته به آنها کمک کنیم؟ متأسفانه ساقیان مواد مخدر برنامه‌های بهتری برای شادی جوانان ما دارند.»

او فشارهای ناشی از بیماری و سوگواری‌های تمام ناشدنی مردم برای عزیزانشان را زخمی عمیق بر پیکر جامعه می‌داند که لازمه بهبود آن دعوت از روان شناسان برای سیاستگذاری‌های کلان در جامعه است: «یکی از دلایل پیشرفت و رشد روان شناسی در دنیا، بروز بحران‌ها بوده‌اند. الان ما دچار بحران هستیم اما هیچ استفاده‌ای از متخصصان روان شناسی نمی‌شود. ما باید الان برای مدارس و کودکانی که در این شرایط زندگی می‌کنند برنامه داشته باشیم اما من چیزی نمی‌بینیم. با اینکه بارها از مسئولان تقاضا کرده‌ایم که بدون چشمداشت به کمک آنها برویم باز هم جوابی نشنیده‌ایم.»

صفاری نیا نادیده گرفتن علم روان شناسی در کشور را منشأ بسیاری از مشکلات می‌داند. او از استفاده روان شناسان در کشورهای پیشرفته می‌گوید؛ حتی رؤسای جمهوری و مسئولان بسیاری را می‌توان دید که حتماً یک روان شناس در کنار خود دارند تا در این مواقع از راهنمایی‌های آنها استفاده کنند و بتوانند انسجام جامعه را حفظ کنند: «در کشور ما اصلاً چنین چیزی وجود ندارد. کافی است به نحوه اطلاع‌رسانی مسئولان توجه کنید تا جای خالی روان شناسی را حس کنید.»

درست است که روان شناسی کلینیکی در ایران تبدیل به کالایی لوکس شده اما در همه جای دنیا این اتفاق افتاده است. مسأله این است که روان شناسی تنها به اتاق مشاوره محدود نمی‌شود و تنها سیاست‌های کلان حمایت گرانه می‌تواند آن را در دسترس عموم مردم قرار دهد؛ همچنان که محمد حاتمی هم پیش از این اشاره کرده بود که خدمات عمومی روان شناسی در ایران آنقدر محدود است که به همه مردم نمی‌رسد و باید تا دیر نشده دست به کاری زد. باید کاری کرد که همه اقشار جامعه بتوانند از این خدمات حیاتی در این وضعیت استثنایی بهره‌بگیرند.

جـــدول سـودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۳۵۱۷

آسان

۷			۵	۲				
		۶		۳	۷			۴
۲			۱	۹		۵		۸
	۹					۲		
۸	۳		۶	۴	۲		۹	۱
		۲					۶	
۳		۹		۵	۸			۷
۵			۴	۶		۸		
				۱	۹			۲

متوسط

	۴	۶	۱			۸		
				۴	۳		۲	
۱			۲			۷		
		۳			۱			۹
۶		۸				۳		۵
۷			۳			۴		
		۵			۲			۸
	۶		۸	۱				
		۴			۵	۲	۹	

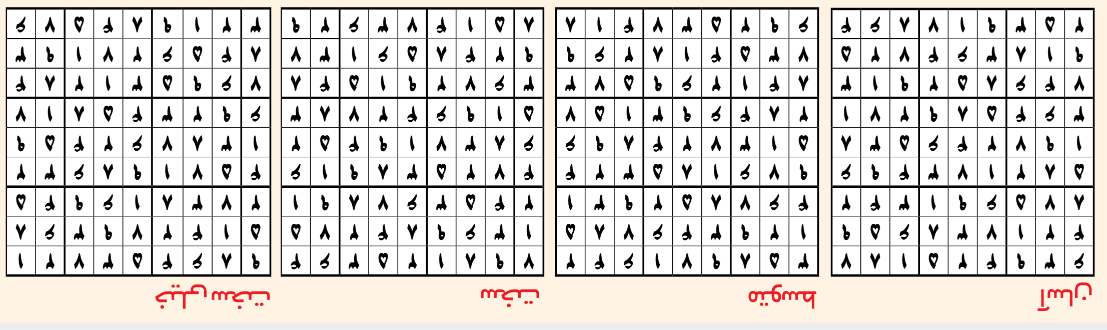
سخت

				۲	۱	۸		
		۲	۴				۳	
	۹	۸				۵	۴	
		۹						۴
	۵			۱			۸	
۳						۹		
	۴	۵				۷	۶	
	۳				۸	۴		
		۶	۳	۷				

خیلی سخت

۱		۷	۳	۵				
۸						۴		
		۹		۱				۲
		۶				۷	۵	
			۲		۷			
	۱	۸				۲		
۴				۳		۹		
		۱						۸
				۸	۹	۱		۳

حل جدول سودوکو شماره ۳۵۱۷



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۴۸۳

جدول عادی

افقی:

۱- قلقله‌زن خورشت‌ساز- پیش دیگران شرمسار گشتن
۲- کالا- رها و آزاد- سخن زیرلبی- رشد
۳- زینت‌رو- نزدیک‌ترین شهر به قله «دماوند»- شکاک- گرداگرد لب
۴- خودروی شخصی- کاهن- از اصوات تعجب
۵- مادربزرگ- نی لبک- بازرگانان
۶- کالم- چراغ چشمک زن خودرو- کتاب هندوان
۷- کمیسر....، سریال معروف پلیسی- سوق دهنده- یدک کشیدن وسیله نقلیه
۸- مایه- بازیگر مرد سریال «زمین گرم» که ماه قبل پخش شد- مکان
۹- پچپچ- نژاد مردم کشورمان- پندار
۱۰- مقیاس- آزرده شدن- ساده لوح و خوش باور
۱۱- مجرای آب- ترسناک- شخصیت افسانه‌ای یونان
۱۲- تنگه- بزرگ- گاز جوشکاری
۱۳- پرحرفی- رنگی برای چشم- تأکید کرده شده- تنها، منفرد
۱۴- سهولت- رود «فرانسه»- جرقه آتش- بهره‌مند
۱۵- شخص بی‌تجربه و بی‌اطلاع- لغزش

عمودی:

۱- سقف دهان- گلزن «آث میلان»
۲- جمع درس- عددی ترتیبی- شخص، ذات- بلوغ روانی
۳- ضمیر فرانسوی- الهه عشق و جمال- جانشین- پایتخت «ایتالیا»
۴- سرشماری- مخفف عجل الله تعالی فرجه- عصای حروف!
۵- رفیق مشهدی- آبشار دیدنی «مریوان» نزدیک روستای دره کی- بی‌غیرت
۶- نوزاد در زبان اطفال- کامپیوتر- امر از شنیدن
۷- شکوه- لاستیک رویی چرخ اتومبیل- خاتم الشعرا
۸- مخفف راه- شاخه‌ای از دولت- زمان غنودن
۹- مسدود کردن- شهر «آبشار دره عشق»- الفبای تلگراف
۱۰- شهر «بادگیرها»- ماشین درو و کشاورزی- صدای سرکشیدن
۱۱- نوعی پاسکاری- هتلی در «استانبول»- بام چشم
۱۲- ولگرد- پسوند شباهت- پدر «سمفونی»
۱۳- خرده سنگ- شرمسار، کمرو- عضو پا- زیاده خواهی
۱۴- دشت- نام آذری- تقلب کردن- پارچه‌ای که روی بالش می‌کشند
۱۵- ستاره شناس و پیشگوی معروف- اسلحه کمری

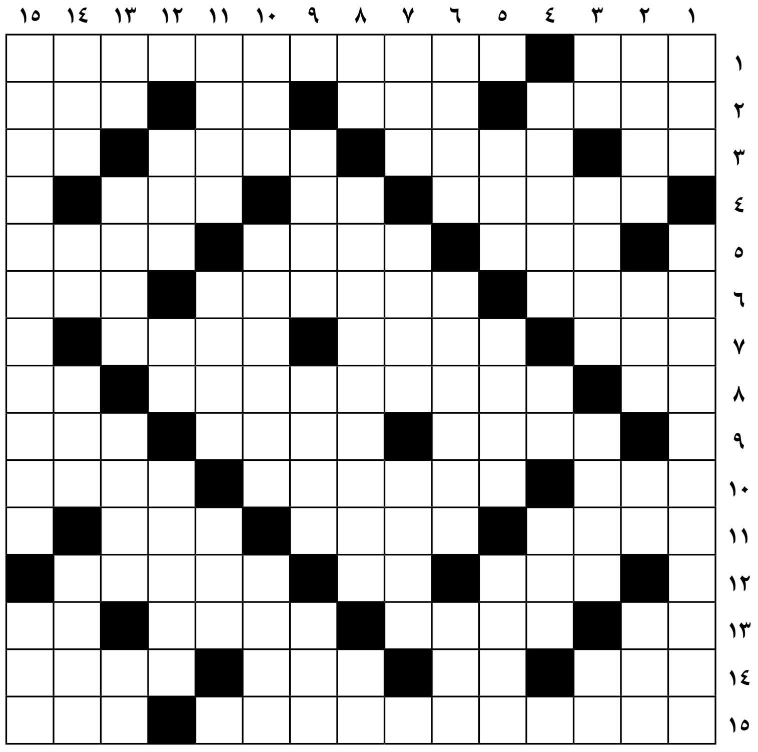
جدول ویژه

افقی:

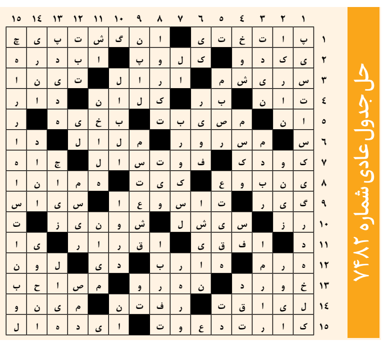
۱- شیر اول حیوان نوزاییده- هافبک جوان «استقلال»
۲- همگی- قهرمان فرمول یک با نام «سباستین»- همزاد- از یک پدر و مادر
۳- برج کج- گروگذارنده- دایره‌ای شکل- خردل صحرایی
۴- نوعی طوطی- ظرف فرورفته- زخم
۵- حرف سی ام الفبا- پارچه نخی- کاری در کشاورزی
۶- شهری در «بوشهر»- ماهی قوطی- وسیله درودگری
۷- خروس مازنی- پادشاهان- گروه و جمعیت
۸- فرار حیوان- اثر زیبای «دماوند»- پسوند شباهت
۹- دریچه- خودروی باری کوچک- درخشان
۱۰- پرستار- خام- قوای درک اشیا
۱۱- رفتار زشت یا گناه آلود- با عاطفه- شهر شمالی
۱۲- ثبات- فرتوت- باهم برابر شدن دو وزن
۱۳- سست و ضعیف- فناپذیر- خاتم الشعرا- یک زبان برنامه‌نویسی رایانه‌ای
۱۴- سازگاری و سازش- درخت انگور- رشته کوه اروپا- یادگار کم دوام سوختگی بر پوست
۱۵- پایتخت «السالوادور»- مارکی بر اتومبیل

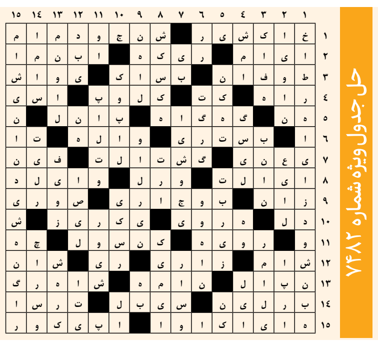
عمودی:

۱- حمام تاریخی- بازیگر آلمانی فیلم «پارادایس»
۲- پرنده گردن و پا دراز- آهوان کوهی- صف و رده- پوشیدگی
۳- راست و افروخته- برج- ته نشین مواد- بنده‌ای که خرید و فروش آن روا نباشد
۴- نام پسرانه- ورزش مادر- عدد
۵- سازمان اقتصادی منطقه‌ای- گیاهی از تیره گندمیان- به رمز و مجاز سخن گفتن
۶- صدای شادی!- همایش- واحد شمردن کاغذ
۷- متعفن- مادر اسحاق- مشهورترین برج کج
۸- لام انگلیسی- شهری نزدیک «باکو»- یک و یک
۹- از دین برگشته- شاعر اصفهانی- زرنگ
۱۰- تمدنی کهن- لباس جلوباز- ظرفی از گل برای گذاشتن گندم و امثال آن
۱۱- قاضی ورزشی- رهایی- خواب
۱۲- سواحل این شهر به «بهشت موج سواران» معروف است- مگر ادیبانه!- نقل کردن داستانی
۱۳- آمار- نترس- پسوند نواختن- ماه سریانی
۱۴- میدانی در «تهران»- برابر- سازمان جاسوسی- واژگون
۱۵- بازیگر خانم «گشت ارشاد ۳» (۱۳۹۹)- همسایه «انگلیس»



حل جدول عادی شماره ۷۴۸۲



حل جدول ویژه شماره ۷۴۸۲