ترس و استرس محصول ماندگار کرونا

محمد حاتمی
رئیس سازمان نظام روانشناسی

در اوایل اسفند ماه سال ۱۳۹۸ مردم با دشمنی ناشناخته مواجه شدند به نام کرونا که ماهیت آن برای هیچ کس روشن نبود و ابهامات بسیاری به‌همراه داشت. این امر منجر به ادراک خطر در سطح بالا و ترس غیرمنطقی شده، استرس، ترس، وسواس و مسائل و مشکلات روانی به‌دنبال داشت. پس از آن وارد مرحله دوم یعنی پایداری بیشتر بیماری شدیم که گذر از آن تغییر سبک زندگی مردم را می‌طلبید. تغییر در کلیه ابعاد زندگی که البته با مقاومت همراه بود، اما با اعمال شیوه‌های مناسب، افراد جامعه قانع شدند سبک زندگی جدید و محدودیت‌ها را بپذیرند.

در حقیقت در این مرحله ما در حالت دفاع قرار گرفتیم. در وضعیت دفاعی تمام نیروهای ذهنی و جسمی روی دفاع متمرکز می‌شود و آثار و تبعات منفی کرونا مورد توجه قرار نمی گیرد.اما در دوران پسا کرونا به‌دلیل کاهش اثر بیماری شهروندان بیشتر به خود فکر می‌کنند. در این هنگام آنان که به‌دلایلی نظیر از دست دادن کسب و کار، از دست دادن نزدیکان و حتی ناتوانی در ابراز سوگ دچار لطماتی شده‌اند دچار یک بازنگری ذهنی و روانی می‌شوند. از این‌رو با موجی از اختلالات روانی در دوران پسا کرونا مواجه خواهیم شد. از میان مهم‌ترین اختلالات روانی می‌توان به استرس پس از سانحه، افسردگی، اختلالات اضطرابی، طلاق، اعتیاد، آسیب‌های اجتماعی روانی و حتی خودکشی اشاره کرد. همچنین خشم و پرخاشگری که در دوران کرونا فرو خورده شده در دوران پسا کرونا خود را نشان می‌دهد. بنابراین ما علاوه بر این که با افرادی دارای نشانه‌های اختلالات روانی مواجه خواهیم بود، ناهنجاری‌های اجتماعی را هم تجربه خواهیم کرد. همه اینها آثار پایداری است که سلامت روان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

طوفانی که تمام نمی‌شود

سهیل سرابیان
خبرنگار

کرونا که آمد من آخرین روزهای سربازی را پشت سر می‌گذاشتم. بیشتر از هر چیزی از «ندانستن» درباره این بیماری می‌ترسیدیم. فرقی نداشت که سرباز معمولی باشی یا فرمانده. هیچ کس فکرش را هم نمی‌کرد که بیشتر از یکسال باید نکات بهداشتی را رعایت کنیم و دیگر خبری از میهمانی، سفر و خلاصه زندگی معمولی که تا یک روز قبل مشغولش بودیم، نیست.

هرروز به این فکر می‌کردم که وقتی کارت پایان خدمت را گرفتم به‌جایی سفر کنم. حتی برنامه‌ریزی‌هایی هم انجام داده بودم. اما تا امروز که شرایط سفر مهیا نبوده و هرروز کابوس کرونا جدی و جدی‌تر می‌شود. بهتر است بگویم که شاید تا قبل از کرونا همه برای خودمان برنامه‌ریزی‌های بلند مدت انجام می‌دادیم اما در دنیای پساکرونا بنظر نمی‌رسد کسی بتواند دست به این کارها بزند.

***

همان اوایل اسفند سال گذشته بود که آینده پژوه معاصر، دکتر هراری در فایننشال تایمز، جهان بعد از کرونا را بررسی کرده بود: «این طوفان را پشت سر خواهیم گذاشت اما تصمیماتی که اتخاذ می‌کنیم زندگی ما را در سال‌های پیش رو دگرگون خواهد کرد.»

خیلی از مردم جهان این یکسال تصمیم‌های تازه‌ای گرفته‌اند و در کنار آنها برنامه‌ریزی‌های متفاوتی برای خودشان انجام داده‌اند. اما، آیا کسی آرزویی هم دارد؟ «امید» به معنای واقعی کلمه در چه مفهومی خلاصه شده است؟ در انتهای یک تونل تاریک، نوری می‌درخشد، شاید واکسن، شاید امید به اینکه ما دوباره همدیگر را در آغوش می گیریم. اما به قول هاروکی موراکامی، نویسنده ژاپنی در کتاب کافکا در کرانه:«وقتی طوفان تمام شد، یادت نمی‌آید چگونه از آن گذشتی، چطور جان به در بردی. حتی در حقیقت مطمئن نیستی طوفان واقعاً تمام شده باشد. اما یک چیز مسلّم است. وقتی از طوفان بیرون آمدی دیگر همان آدمی نیستی که قدم به درون طوفان گذاشت.»

سؤالی که هرروز از خودم می پرسم دقیقاً همین است: آیا من می‌توانم به زندگی گذشته برگردم؟ طوفان کرونا همچنان ادامه دارد و ما در سخت‌ترین روزهایی زندگی می‌کنیم که بشر برای ادامه زندگی به این فکر می‌کند که چه زمانی ماسک هایمان را بر می‌داریم و دوباره لبخند می‌زنیم؟ اما من همچنان به این فکر می کنم که سرانجام کی وقت سفر به آن جزایری که برنامه‌ریزی اش را انجام داده بودم، می‌رسد؟