



امیرحسین جلالی

گزارش «ایران» از تأثیر واکسیناسیون همگانی در کشور

در مسیر بازگشت به زندگی عادی

پرسنور فیعی
خبرنگار

مدتی است که پیک پنجم بیماری کرونا را پشت سر گذاشته ایم. حالا دیگر تعداد شهرهای قرمز کشور از تعداد انگشتان دست کمتر است. کلانشهرهایی همچون تهران از وضعیت قرمز خارج شده‌اند و شهروندان در سودای بازگشت به زندگی عادی به سر می‌برند. هر چند پیک پنجم شرایط دشواری را برای جامعه رقم زد و آمار دهشتناکی از مرگ و میر هموطنان را به دنبال داشت اما حالا با کاهش این آمار امید به زندگی عادی در دل بسیاری از شهروندان روشن شده است.

مدتی پیش بود که معاون اجتماعی بهزیستی از تیم شدن بیش از ۵۱ هزار کودک خبر داد؛ کودک‌کافی که بیماری کرونا پدر یا مادر آنها را به کام مرگ کشانده و حالا آنها مانده‌اند و جدال برای ادامه زندگی. آمارها اما به این حقیقت تلخ ختم نمی‌شود و رئیس دفتر مشاور وزارت علوم نیز اطلاع می‌دهد که نزدیک به یک سوم دانشجویان یکی از نزدیکان خود را در طی مدت همه‌گیری از دست داده‌اند. فشار روانی سوگ‌هایی که معمولاً در تنهایی صورت می‌گیرد در کنار فشار اقتصادی ناشی از اعمال برخی محدودیت‌ها برای کنترل همه‌گیری زندگی را برای بسیاری سخت کرده است. در این میان اما واکسیناسیون همگانی به کمک شهروندان شتافته و به اعتقاد کارشناسان روند رو به رشد واردات واکسن و همچنین سرعت در واکسیناسیون همگانی باعث شده امید بازگشت به زندگی عادی در دل شهروندان پررنگ‌تر شود. اما بازگشت بر مدار زندگی عادی و زندگی مسالمت‌آمیز با ویروس‌ی که خیال رفتن ندارد رؤیایی است که بزودی محقق خواهد شد. البته برای تحقق آن نیاز به رعایت برخی موارد و اصلاح و ساماندهی بعضی زیرساخت‌ها بشدت احساس می‌شود.

■ مسئولیت اجتماعی راهی برای کنترل کرونا

سعید معدنی، جامعه شناس با اشاره به اینکه در روزهای اخیر بیش از ۱۷ میلیون نفر هر دو دوز واکسن خود را تزریق کرده‌اند به «ایران» می‌گوید: با توجه به آمار اعلام شده حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد مردم واکسیناسیون علیه بیماری کرونا را انجام داده‌اند نکته اینجا است که در کنار این موضوع همچنان توصیه می‌شود برخی از پروتکل‌های بهداشتی مانند استفاده از ماسک در محافل عمومی و شلوغ رعایت شود.

او تأکید می‌کند: اگر اکثریت مردم واکسن بزنند و پروتکل‌های اولیه بهداشتی را رعایت کنند ما تقریباً به زندگی عادی باز خواهیم گشت. همان‌طور که در برخی از کشورها مردم به زندگی عادی خود

است که ما می‌توانیم به زندگی طبیعی بازگردیم و مدارس و دانشگاه‌ها و حتی بازارها به‌حالت عادی خود بازگردند و فعالیت‌های خود را همچون گذشته از سر بگیرند.

این جامعه شناس با اشاره به کاهش مرگ و میر به دنبال افزایش سرعت واکسیناسیون می‌افزاید: به یاد داشته باشیم بهترین راه واکسیناسیون است و با تسریع در این امر می‌توان به نقطه امید بخشی دست یافت البته فراموش نکنیم در کنار واکسیناسیون، حس مسئولیت اجتماعی در کنترل بیماری و بازگشت به زندگی عادی اهمیت بالایی دارد. افراد جامعه در صورت ابتلا به بیماری و حتی تردید در این زمینه باید همه موارد بهداشتی مانند قرنطینه و پیگیری درمان را بموقع انجام دهند و از حضور در اجتماع پرهیز کنند.

■ عادی‌سازی زندگی در سایه شهرهای الکترونیک

محمد زینالی اناری، جامعه شناس در این باره به «ایران» می‌گوید: بافت اجتماعی در شهرهای کشور ما با شهرهای کشورهای توسعه یافته و کشورهای همسایه متفاوت است. این تفاوت‌ها به اوج‌گیری و حتی ماندگاری کرونا در ایران منجر شده است. درحقیقت در ایران توسعه به یک بهم پیچیدگی از شرایط جدید و قدیم صورت گرفته و متأسفانه تفکیک‌ها و تجزیه‌های ساختاری لازم برای توسعه در آن به چشم نمی‌خورد. از این‌رو شهرها که هویت و شکلهای اجتماعی دارند بیشتر به انباشت زندگی منجر شده‌اند این درحالی است که در شهرها باید نظم و ساختارهای متناسب با تعداد شهروندانی که در آن زندگی می‌کنند وجود داشته باشد.

این جامعه شناس ادامه می‌دهد: به‌عبارت دیگر رفتارهایی که در زندگی شهرنشینی ما رخ می‌دهد متناسب با

امکانات شهر نیست به این معنا که شهرهای کنونی به‌صورت اجتماعی هستند که انباشتگی روابط را به همراه دارند. اجتماعات انباشته از روابط مترکم اجتماعی بدون سازماندهی باعث روابط بسیار نزدیک و رود رو شده است از این روی در بحران‌هایی مانند کرونا درهم تنیدگی روابط به ماندگاری همه‌گیری منجر می‌شود. البته در کشورهای غربی نیز کلانشهرها با وسعت زیاد وجود دارد اما آنها از اپیدمی‌های گذشته نظیر آنفلوآنزای اسپانیایی درس گرفته‌اند و مفاهیمی مانند حریم خصوصی، فاصله شخصی که در اپیدمی کرونا به آن فاصله اجتماعی می‌گویند در آنجا شکل گرفته و نهادینه شده است. مردم در کلانشهرهای کشورهای توسعه یافته در روابط اجتماعی خود رفتارهای کنترل شده دارند.

او تأکید می‌کند: البته در این کشورها با شهرهای الکترونیک مواجه هستیم، به این معنا که بسیاری از مال‌ها و پاساژها به‌صورت الکترونیک خدمات خود را ارائه می‌دهند مانند آمازون که امروزه به شهر الکترونیک شهرت یافته است و نیاز به حضور مردم در شهر برای تعاملات و خرید اقلام مورد نیاز را بشدت کاهش داده است.

این درحالی است که ما در ایران هنوز با پدیده دستفروشی و بازارچه‌های محلی روزانه مانند چهارشنبه بازار و دوشنبه بازار مواجه هستیم که برای زندگی مسالمت‌آمیز با کرونا باید این پدیده‌ها ساماندهی شوند. زینالی اناری معتقد است، برای اینکه بتوانیم با کمترین هزینه مادی و معنوی همزمان هم در شهر الکترونیک غربی با وجود کرونا به زندگی طبیعی خود ادامه دهیم باید خلأقی به خرج داده و بپذیریم در جهان درحال گذر، بافت‌های روابط اجتماعی تغییر می‌کند.

این جامعه شناس می‌گوید: تغییر بافت‌های روابط اجتماعی به معنای تغییر آیین‌ها یا مذهب و اعتقادات ما نیست، برای مثال ما می‌توانیم از طریق سایت‌های معتبر آنلاین خرید کنیم یا اینکه روضه خوانی داشته باشیم اما به‌صورت آنلاین و از طریق سایت‌های مورد تأیید که به این منظور طراحی شده‌اند. ما در ایران همزمان هم در شهر الکترونیک غربی زندگی می‌کنیم و در شبکه‌های مجازی سیر می‌کنیم و هم اصول کلی این شهرها را رعایت نمی‌کنیم، در واقع ما به شهروندان حاشیه نشین شهرهای دیجیتال جهان تبدیل شده‌ایم.

به‌گفته زینالی اناری برای زندگی

مسالمت‌آمیز در کنار کرونا باید چرخش روابط جماعتی به روابط جامعه‌ای صورت بگیرد و همانگونه که در کشورهای توسعه یافته سالهاست شهرها به موزه تبدیل شده‌اند و امروزه به‌عنوان یک یادگاری از دوران کلاسیک به شمار می‌آیند در ایران نیز باید بیشتر تعاملات حضوری در شهرها برای خرید اقلام و لوازم مورد نیاز به‌صورت الکترونیک انجام پذیرد.

او ادامه می‌دهد: از حدود ۲۰ سال پیش بسترهای لازم برای شهرهای دیجیتال در کشور ما فراهم شده به گونه‌ای که ما امروزه با بانکداری دیجیتال به بسیاری از امور مالی خود سرو سامان می‌دهیم، اگر این امر را به بازارها نیز توسعه دهیم و بازارهای جماعت محور ما به سمت بازار دیجیتال سوق پیدا کند قطعاً با کاهش ابتلا به بیماری کرونا و کاهش مرگ و میر مواجه خواهیم بود. در حقیقت به دلیل اینکه بموقع برای تغییر شکل شهرها اقدام نکرده‌ایم با شیوع بیماری کرونا از شکل جماعت محور شهرها آسیب دیدیم بنابراین روابط اجتماعی، دید و بازدیدها و مناسبات عبادی مردم ما باید با رعایت اصول باشد.

این جامعه شناس در ادامه به نقش اینستاگرام اشاره می‌کند و می‌گوید: در همه جای دنیا به دلیل جهان وطن بودن اینستاگرام فضایی برای دیدارهای خویشاوندی مردم است اما در ایران چون ما فضای مناسبی برای خرید و فروش و کاسبی نداریم این فضا به یک فضای بهم ریخته پرهرج و مرج بازاری با اطلاع‌رسانی تبدیل شده است. در حالی که این فضا می‌توانست به فضایی برای حفظ روابط چهره به چهره خویشاوندی تبدیل شود. البته روابط خویشاوندی قوی در ایران نقطه قوت است اما در شرایط فعلی باید ارتباطات شکل و کیفیت دیگری به خود بگیرد.

■ ارتقای سلامت روان در گرو همبستگی اجتماعی

امیرحسین جلالی ندوشن، روانپزشک نیز به یک و نیم سال همنشینی همه‌گیری کووید۱۹ با انسان‌ها اشاره می‌کند و می‌گوید: به دنبال شیوع این بیماری در جهان، ایران نیز به‌طور رسمی از اسفند ۹۸ با این واقعیت جهانی و ابعاد فراوان آن که متأسفانه یکسره مرگ و محدودیت و اندوه است دست در گریبان بوده است. در ابعاد سلامت روانی اجتماعی نیز سوگ‌های بازداری شده، محدودیت در دید و بازدید و بویژه مراقبت از بیماران و سالمندان و آثار روانی زندگی زیر سایه تنش در مدتی طولانی، هم در زمان حال آثار خود را نشان داده و هم پیش‌بینی می‌شود که در آینده زمینه‌ساز بروز مشکلات جدی در این زمینه گردد. اما چه باید کرد؟

این روانپزشک اضافه می‌کند: از ابتدای این همه‌گیری تلاش شد تا با استفاده از امکاناتی که فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی جدید ایجاد می‌کنند برای اموری چون برخی کسب و کارها، آیین‌هایی مانند سوگواری و ضروریاتی چون دید و بازدید و معاشرت اجتماعی جایگزین‌هایی در نظر گرفته شود. اما بی‌تردید به با دلایل مختلف، این جایگزین‌ها کافی نبوده و نیست و بویژه با توجه به آنکه بر خلاف تصور اولیه، کووید ۱۹ یک موقعیت موقت نبود این جایگزین‌ها

تأثیر خود را در دراز مدت از دست دادند. به‌عنوان نمونه نبود زیرساخت‌های کافی در کشور از جمله عدم دسترسی همگانی به ابزار مناسب و نبود اینترنت با سرعت بالا در همه جای کشور مسأله آموزش و پرورش و آموزش عالی را با چالش‌های جدی روبه رو کرده، به گونه‌ای که در مورد کاهش کیفیت آموزش و البته کم‌رنگ شدن عامل تعامل اجتماعی به‌عنوان مکمل مهمی برای آموزش رسمی بیم جدی وجود دارد. جلالی ندوشن با تأکید بر اهمیت حفظ سلامت روان در دوران زندگی با کرونا تصریح می‌کند: اما آنچه به نظر می‌آید در شرایط کنونی بیش از تمام عوامل فوق به‌عنوان موضوعی که شهروندان می‌توانند دستمایه خود قرار دهند تا وضعیت سلامت روانی اجتماعی آنان افزایش یابد موضوعی است که ذیل عنوان همبستگی اجتماعی و کوشش برای خیر عمومی می‌توان از آن یاد کرد.

او توضیح می‌دهد: به باور من گسترش فعالیت‌های داوطلبانه و تلاش برای یاری‌رسانی به حلقه‌های ضعیف زنجیره اجتماعی و افرادی که در شرایط محدود کننده سوگوار شده‌اند یا دارایی خود را از دست داده‌اند یا برای تأمین حداقل‌های زندگی تحت فشار جدی هستند عاملی است که می‌تواند دیگر شهروندان را که از حداقل دارایی برخوردارند یاری دهد. همچنین آنان را از امکانی برای مراقبت شخصی بهره‌مند کرده و البته با کاهش رنج ناتوانان، آنان را نیز در وضعیت بهتری قرار دهد.

■ ناخواسته عامل انتقال بیماری به دیگران نشویم

فهیمة محمودی، کارشناس مسئول پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های واگیر مرکز بهداشت شمال تهران نیز معتقد است، تعطیلی‌های سراسری از جمله تعطیلی مدارس ودانشگاه‌ها یا اعمال محدودیت‌های شدید مثلاً برای مسافرت به شهرها صرفاً یک فرصت برای کنترل بیشتر بیماری کرونا به شمار می‌آید.

او به «ایران» می‌گوید: تا زمانی که شرایط به حالت عادی برگشته و شیوع بیماری کرونا کنترل نشده، باید از برگزاری تجمعات و حضور در محافل جدا خودداری کنیم. چون دورهمی خانوادگی و محافل نقش مهمی در شیوع بیماری دارند. حتی یک نفر ناقل بدون علامت در جمع، می‌تواند ناخواسته در هنگام صحبت با انتشار ذرات تنفسی آلوده در فضا باعث ابتلای افراد حاضر در محل شود. هرچقدر مقدار ویروس تولید شده توسط بیمار بیشتر باشد، احتمال انتقال بیماری بیشتر می‌شود.

این کارشناس پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های واگیر اضافه می‌کند: متأسفانه برای این بیماری پایان مشخصی اعلام نشده است و نمی‌دانیم تا چه زمانی با سویه‌های مختلف آن مواجه هستیم پس باید نسبت به خود، اطرافیان و جامعه‌مان مسئولیت پذیر باشیم و ناخواسته عامل بازداری شده، محدودیت در دید و بازدید و بویژه مراقبت از بیماران و سالمندان و آثار روانی زندگی زیر سایه تنش در مدتی طولانی، هم در زمان حال آثار خود را نشان داده و هم پیش‌بینی می‌شود که در آینده زمینه‌ساز بروز مشکلات جدی در این زمینه گردد. اما چه باید کرد؟

این روانپزشک اضافه می‌کند: از ابتدای این همه‌گیری تلاش شد تا با استفاده از امکاناتی که فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی جدید ایجاد می‌کنند برای اموری چون برخی کسب و کارها، آیین‌هایی مانند سوگواری و ضروریاتی چون دید و بازدید و معاشرت اجتماعی جایگزین‌هایی در نظر گرفته شود. اما بی‌تردید به با دلایل مختلف، این جایگزین‌ها کافی نبوده و نیست و بویژه با توجه به آنکه بر خلاف تصور اولیه، کووید ۱۹ یک موقعیت موقت نبود این جایگزین‌ها

زندگی همراه کرونا



دکتر فرید فدایی
روانپزشک

کرونا زمانی طولانی‌تر از آنچه در آغاز تصور می‌شد با انسان خواهد بود. خوشبینی منجر به سهل‌انگاری و بدبینی منتهج به مقاومت در برابر شیوه نامه‌های بهداشتی باید جای خود را به واقع‌بینی دهد.

انسان در طول تاریخ و قاعدتاً پیش از تاریخ هم با همه گیری‌های عمده روبه‌رو بوده و توانسته است آنها را پشت سر بگذارد. همه گیری‌هایی نظیر طاعون و وبا، یک

واکسینه شوند. در غیر این صورت بیماری چه به شکل اصلی و چه به شکل انواع جهش یافته در کشورهای محروم، مردم کشورهای مرفه را هم گرفتار خواهد کرد. از سوی دیگر قرنطینه و خانه نشینی برای افرادی که قدرت سازگاری خوبی داشتند تبدیل به فرصتی برای گذران وقت با افراد خانواده و نزدیکی و محبت بیشتر، مطالعه کتاب، ورزش و پرورش گل و گیاه و آموختن مهارت‌های جدید شد. اما افراد انعطاف‌ناپذیر به‌سرعت به ملال و پرخاشگری و افسردگی مبتلا شدند. برخی مشاغل در دوران کرونا با کسادی و تعطیلی روبه‌رو شدند و این امر ضرورت ایجاد توان مالی از سوی حکومت را برای این گروه خاطرنشان می‌کند.

کرونا عوارض منفی زیادی داشته است که محیط زیست جانوران و خوردن جانورانی که تاکنون در محیط زندگی خود فارغ از انسان زندگی می‌کردند از عوامل ایجاد و گسترش بیماری‌های ویروسی در چند دهه اخیر است. عادات نامناسب غذایی نظیر خوردن گربه زیاد، مورچه خوار فلس دار و خفاش سبب پیدایش بیماری‌های مرس، سارس و کووید شد. در واقع مرس و سارس اعلام خطر طبیعت به انسان برای جلوگیری از دست‌اندازی بیشتر به زیستگاه جانوران و پرهیز از خوردن این جانوران بویژه توسط چینی‌ها بود که متأسفانه جدی گرفته نشد.

تفاوت دیگر آگاهی از این امر بود که سلامت مردم یک کشور با سلامت مردم کشورهای دیگر مرتبط است. اگر می‌خواهیم کووید۱۹ ریشه کن شود باید مردم همه کشورها

ساده انگاری و وعده‌های عملی نشده برخی مدیران در مورد کرونا، این سرمایه جیبی دیده که امید می‌رود در دولت جدید با روند ورود واکسن کافی و تداوم واکسیناسیون، اعتماد هرچه زودتر بازگردد. برکسی پوشیده نیست بازسازی اعتماد و سوبایه جدید در جوامع انسانی خودنمایی می‌کند باید به دنبال راهکاری بود تا بتوان با وجود بیماری کرونا به زندگی عادی و با وجود بیماری کرونا به زندگی عادی و طبیعی بازگشت و با نگرانی کمتر البته بدون سهل‌انگاری به زندگی عادی ادامه داد.

از این‌رو نکته‌ای که اهمیت فراوان دارد وجود سرمایه‌های اجتماعی در زمان بحران‌ها و همه‌گیری‌هاست که به معنی اعتماد مردم به دولت و مسئولان اجرایی است. باید اذعان کرد که به‌علت