

بحران «سلامت روان» در دوران پسا کرونا؛ راه‌های کنترل کدامند؟

یک روانشناس بالینی به ایرناپلاس تاکید دارد، گذر از بحران پسا کرونا به سیاستگذاری و اولویت‌بندی از نظر انجام مداخلات در نظام سلامت در سطح ملی به کمک روانپزشکان و روانشناسان و دیگر متخصصان و صاحب‌نظران مربوط نیاز دارد.

در اوایل شیوع کرونا در ایران شایعه‌های مربوط به این بیماری به ایجاد ترس غیرمنطقی، التهاب و در نهایت واکنش‌های هیجانی در بین مردم منجر شد. در شرایط کنونی نیز همه افرادی که دچار بیماری شدند و یا در خانواده خود عزیزی را از دست داده‌اند از نظر روانی با مشکلاتی مواجه شده‌اند. پیش از همه‌گیری کرونا با امکان برگزاری مراسم عزاداری و همدلی مردم با خانواده‌ها شرایط درک از دست دادن عزیزان راحت‌تر بود اما اکنون مردم باید بار این سوگ را به تنهایی به دوش بکشند و با سوگ در خودفرورفته‌ای مواجه شده‌اند.

این روزها هم به دلیل از ادامه فوت‌های ناشی از کرونا، شرایط روانی جامعه مطلوب نیست و پیامدهای درازمدت آن در دوران پسا کرونا خود را بروز خواهد داد؛ به طوری که به گفته روانشناسان مردم دچار افسردگی روانی و مشکلات روانی پسا کرونا خواهند شد.

ضرورت‌های رویکرد ستاد ملی کرونا به سلامت روان

به تازگی محمد حاتمی رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره در نخستین همایش ملی مداخلات در بحران و سلامت روان در مورد اهمیت سلامت روان از ستاد ملی کرونا، خواسته است به مساله سلامت روان به عنوان یک موضوع حاشیه‌ای نگاه نکند زیرا در دوران پسا کرونا با سونامی اختلال‌های روانی و آسیب‌های اجتماعی مواجه خواهیم بود و از اکنون باید پیش‌بینی‌ها، هماهنگی و ساختارهای لازم عملیاتی شود.

به گفته وی، در دوران پسا کرونا با بحران سلامت روان مواجه خواهیم بود زیرا افراد، سوگ فرو خورده خود را بروز می‌دهند و بروز آثار روان‌شناختی همچون افسردگی، وسواس، اضطراب و حتی آسیب‌های اجتماعی مانند طلاق و اعتیاد را در آن دوران پیش‌بینی می‌کنیم.

حاتمی ادامه داد: از این رو باید از اکنون پیشگیری‌های لازم، برنامه‌ریزی‌ها و حتی آموزش‌های لازم برای گروه‌های مرجع مانند معلمان، والدین و... را انجام دهیم. البته باید خودمراقبتی و دگرمراقبتی را به مردم آموزش دهیم زیرا در دوران پسا کرونا، مردم از حالت دفاع روانی خارج می‌شوند و به بازبینی شرایط گذشته می‌پردازند و این در حالیکه عزیزان و کسب و کار و... خود را از دست داده‌اند.

اختلال در سلامت روان موضوعی فراگیرتر از ایران

سعیده مصطفوی روانشناس بالینی مرکز بهداشت جنوب تهران در این باره به ایرناپلاس گفت: مشکل اختلال در سلامت روان موضوعی فراگیرتر از ایران است. بار این اختلال‌ها در میان بیماری‌های مزمن غیرواگیر، رتبه اول یا دوم را در جهان دارد. در ایران نیز همینطور است. در سطح ملی بالای ۲۰ درصد جمعیت کشور، دچار یکی از اختلال‌های روان هستند. حتی در تهران این میزان به بالای ۳۰ درصد هم می‌رسد.

در چنین شرایطی، زمانی که همه‌گیری اتفاق می‌افتد اختلال‌های سلامت روان هم دوچندان می‌شود و افراد آسیب‌پذیرتر شده و با شیوع یک ویروس، دچار مشکلات و تلفات بیشتری هم می‌شوند.

مصطفوی ادامه داد: ضرورت دارد این افراد به‌طور جدی مراقبت شوند. یکی از کارهایی که در مرکز تحقیقات ایمنولوژی، آسم و آلرژی از سال ۱۳۸۳ انجام شد، تاسیس کرسی یونسکو در آموزش سلامت بود که یکی از اولویت‌های آن، پرداختن به موضوع سلامت روان است.

وی با بیان اینکه امسال دهمین همایش سالانه سلامت روان و رسانه برگزار شد که موضوع محوری آن «انگ در شیوع کرونا» بود، افزود: سرعت انتشار اطلاعات نادرست، خرافه‌ها و انگ‌های مختلف سریع‌تر از خود همه‌گیری کروناست. در ایران نیز این موضوع به‌صورت لجام گسیخته‌ای در حال گسترش است و مدیریت نمی‌شود.

پیامدهای انگ بیماری

این روانشناس بالینی اضافه کرد: انگ بیماری منجر شده بسیاری از بیماران خود را معرفی نکرده یا همکاری لازم را با پزشکان معالج و کادر درمان نداشته باشند. همین موضوع منجر به بالا رفتن مرگ‌ومیر، انزوای بیشتر بیماران و تبعیض اجتماعی درباره آنها می‌شود.

به هر حال وضعیت کنونی بهترین فرصت برای انجام مطالعات گسترده در حوزه سلامت روان است زیرا دامنه اختلالات سلامت روان بالاتر رفته و شدت بیشتری گرفته است. در دوران پساکرونا هم پیش‌بینی می‌شود که این وضعیت وخامت بیشتری پیدا کند.

وی ادامه داد: افراد با خودآگاهی در بحران کرونا می‌توانند از شرایط استرس در بحران کرونا آگاه شوند و بر احساس رنج، نگرانی و افسردگی خود فائق آیند. هوشیاری در تاب‌آوری دوران کرونا به این معناست که شرایط را از دید بالاتری نگاه کنیم؛ یعنی بدانیم کرونا چه هست، چه اطلاعاتی از این بیماری داریم و اینکه از راه‌های پیشگیری اطلاع داشته باشیم.

به گفته مصطفوی، آنچه یک فرد را از دیگران را متفاوت می‌کند، ویژگی‌های شخصیتی اوست و نقش ذهن در تاب‌آوری افراد بسیار مهم است. در دوران کرونا افرادی را دیدیم که به کرونا نباختند بلکه به روحیه و تصویر ذهنی خود از این بیماری باختند.

تاب‌آوری در دوران کرونا

مصطفوی معتقد است: تاب‌آوری به معنای طاقت آوردن و از سختی‌ها و رنج‌ها عبور کردن است، این‌که نه‌تنها آن را پشت سر بگذاریم بلکه بتوانیم به مرحله پیش از بحران بازگردیم. در شرایط بحران کرونا برخی افراد به دلیل ضعف در سازه‌های شخصیتی و عدم انعطاف‌پذیری، دچار اختلالات روحی و روانی همچون اضطراب، افسردگی و وسواس شده و عملکرد روزمره‌شان مختل می‌شود.

تاب‌آوری از تهدیدها فرصت ساختن و به‌نوعی داستان رشد و پیشرفت محسوب می‌شود. افراد تاب‌آور دارای ویژگی‌های هستند؛ از جمله، طرز فکر مثبتی دارند، به حل مساله می‌پردازند، هیجان‌های خود را مدیریت می‌کنند، روحیه تلاش و مبارزه دارند و بر اوضاع پیرامون خود کنترل دارند.

به گفته این روانشناس، یکی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور، مهارت حل تعارض است و تعارض زمانی اتفاق می‌افتد که فرد بخواهد بین دو موضوع و یا موقعیت یکی را انتخاب کند. یکی از دغدغه‌های مهم خانواده‌ها در شرایط بحران کرونا، آشنایی کودکان با بیماری کروناست. از آنجایی که ساختار ذهنی کودکان، رشد یافتگی کمتری نسبت به بزرگسالان در مبحث تاب‌آوری دارد؛ صرفاً والدین تاب‌آور می‌توانند کودکانی تاب‌آور تربیت کنند. البته شیوه تاب‌آوری افراد و سازگاری، برای همه نسخه واحدی نداشته و تاب‌آوری نوعی مهارت برای مدیریت بحران است.

همچنین تاب‌آوری یک توانایی روان‌شناختی است که به تجزیه و تحلیل منطقی از رویداد بحران‌زا کمک می‌کند و فرد بدین‌وسیله می‌تواند از تهدید یک فرصت بسازد.

کودکان و نوجوانان را در معرض اخبار منفی و مخرب قرار ندهیم
وی توضیح داد: بحران کرونا بحرانی فرسایشی محسوب شده و تغییرات زیادی در روند زندگی افراد ایجاد کرده است. کودکان و نوجوانان در شرایط بحران، واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. علائمی مانند تعریق زیاد، ترس، اضطراب، نگرانی و احساس غم و اندوه در این دوران بیشتر از حالت‌های عادی دیده می‌شود. علائم بدرفتاری در کودکان از نشانه‌های وجود مشکل و استرسی نهفته نشأت می‌گیرد.

مصطفوی همچنین آموزش مجازی در دوران بحران را در بروز مشکلات یادگیری کودکان و نوجوانان تأثیرگذار دانست و تأکید کرد: باید به کودکان و نوجوانان کمک کنیم تا یک برنامه‌ریزی منظم برای فعالیت‌های روزانه خود داشته باشند. باید به آنان مهارت حل مساله و سازگاری با شرایط بحران را آموزش دهیم.

صداوسیما برنامه‌های آموزشی بیشتری در زمینه سلامت روان داشته باشد
مصطفوی خاطرنشان کرد: در حال حاضر سلامت روان مردم در همه زمینه‌ها همچون اعتیاد و مشکلات روان‌شناختی مخاطره‌آمیز است؛ از این رو باید از همه ظرفیت‌های لازم برای مقابله با این شرایط استفاده کنیم. در شرایط کنونی لازم است برای سلامت روان مردم برنامه‌ریزی بیشتری انجام شود و صداوسیما برنامه‌های آموزشی بیشتری در این زمینه داشته باشد. بنابراین گذر از بحران پساکرونا به سیاست‌گذاری و اولویت‌بندی از نظر انجام مداخلات در نظام سلامت و در سطح ملی به کمک روان‌پزشکان و روانشناسان و دیگر متخصصان و صاحب‌نظران این حوزه نیاز دارد.