

نقش روانشناسان در بحران‌های طبیعی (مطالعه موردی: شیوع بیماری کرونا در ایران)

- ابوالفضل محدث اردبیلی^{۱*}. فاطمه روشن^۲. الهام نجارزاده طرچه^۳
۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی حکمت رضوی، مشهد، ایران*
azadibartar@yahoo.com
۲. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی حکمت رضوی، مشهد، ایران
۳. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی حکمت رضوی، مشهد، ایران

چکیده

در زمستان ۱۳۹۸ بیماری موسوم به covid-19 در سرتاسر جهان شیوع پیدا کرد که کشور ایران نیز از این قاعده مستثنی نبود. اولین موارد مثبت کرونا در اسفند ۱۳۹۸ در ایران تشخیص داده شد. در کنار ارائه خدمات پزشکی و بهداشتی همچنین ارائه راهکارهای پیشگیرانه لزوم حفظ سلامت روان نیز در جامعه مطرح می‌باشد که وظیفه روانشناسان و سایر متخصصان سلامت روان بیش از پیش مهم و حائز اهمیت می‌نماید. نویسندگان این مقاله سعی کرده‌اند با یک مرور نظام‌مند به بررسی وظایف روانشناسان در شیوع بحران کرونا بپردازند.

واژه‌های کلیدی: کرونا، روانشناسان، covid-19

بیان مساله

۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ میلادی، خوشه ای از موارد عفونت شدید تنفسی در شهر ووهان کشور چین گزارش شد. در ابتدا بر اساس مشاهدات این گونه به نظر می رسید که برخی از بیماران تاریخچه حضور یا کار در بازار عمده فروشی ماهی و غذاهای دریایی را دارند که بازار مذکور بلافاصله در روز اول ژانویه ۲۰۲۰ تعطیل شد و اقدامات سلامت محیط و گندزدایی در آن جا به طور کامل به انجام رسید (ایسنا، ۱۳۹۸). بیماری کرونا یک بیماری ناشناخته است و زمانی که یک پدیده ناشناخته موجود باشد بیشتر ترس ایجاد می کند برای مثال در بیماری های خطرناکی همچون سرطان یا ایدز چون شناخته شده اند و دانش بشری نسبت به آن ها بیشتر است و راه حل های درمان و پیشگیری دارد این ترس عمومی کمتر شایع است بنابراین ناشناخته بودن بیماری کرونا نوعی ترس را در دنیا ایجاد کرده است و طبیعتاً چون علم پزشکی نتوانسته است راه درمان مناسبی پیدا کند و بحث های پیشگیری نیز همگی بر دور بودن از جامعه و در خانه بودن تاکید دارند در نتیجه چنین فضایی ایجاد می شود. در این جا است که وظیفه روانشناسان پررنگ تر می شود. در ادامه رئوس مداخلات مناسبی که می تواند در این بحران مفید باشد ارائه می شود. لازم به ذکر است این مداخلات نظر نویسندگان این مقاله می باشد و قطعاً پژوهش های آتی ابعاد بیشتری در زمینه حفظ سلامت روان در بحران های طبیعی را رمز گشایی خواهد کرد.

۱) کمک به کاهش استرس و اضطراب اجتماعی جمعیت عمومی و کادر درمان

اضطراب معمولاً به عنوان نتیجه و پیامد استرس در نظر گرفته می شود اما باید به این نکته توجه کرد زمانی که اضطراب به شکل مزمن در آید باید به طور ویژه به درمان آن پرداخت و دیگر نمی توان به عنوان نتیجه استرس به آن نگاه کرد. همه افراد مضطرب برای رفع اضطراب های خود دست به رفتارهای ایمن یا اطمینان بخش در راستای کاهش اضطراب خود می زنند و این همان حالت اولیه ای است که منجر به آرامش می شود. علائمی مثل ترس و اضطراب چه در مردم عادی و چه در کادر درمانی در این شرایط به نحو چشمگیری افزایش می یابد که به نوبه خود باعث تضعیف سیستم ایمنی در برابر ابتلا به بیماری های ویروسی مانند کرونا می شود. در این مواقع متخصصان سلامت روان می توانند با آموزش های مناسب مانند آموزش تلقیح در برابر استرس که کارآیی آن قبلاً به اثبات رسیده است علاوه بر کاهش میزان استرس و اضطراب ناشی از این بیماری زمینه را برای درمان مناسب تر آن فراهم کنند.

۲) افزایش میزان تاب‌آوری جمعیت عمومی و کادر درمان

در ابتدای شروع اپیدمی کرونا ابتدا جمعیت عمومی است که با توجه به اخبار ضد و نقیض دچار اضطراب و استرس می‌شود ولی به تدریج کادر درمانی نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد. ساعات کار طولانی، جدایی از خانواده، اجبار به پوشیدن لباس مخصوص و ماسک در ساعات طولانی باعث فرسودگی روحی و جسمی کادر درمان می‌شود. با ادامه اپیدمی افزایش موارد مثبت بیماری و افزایش آمار مرگ‌ومیر منجر به ایجاد خانواده‌هایی ترسیده داغدار و درگیر فرآیند سوگ خواهد شد. یکی از اقدامات موثر در این زمان افزایش تاب‌آوری اجتماعی در برابر بحران‌های طبیعی مانند شیوع کرونا می‌باشد. یک جامعه تاب‌آور دارای ویژگی‌های خاص بوده و اقدامات هدفمند جهت ارتقای ظرفیت فردی و جمعی شهروندان و نهادهایش انجام می‌دهد تا بتواند به تغییرات پاسخ گفته و بر آن تاثیر بگذارد (پیران، اسدی و دادگر، ۱۳۹۴). رایج‌ترین منابع در ادبیات مختلف به عنوان اجزای اصلی تاب‌آوری اجتماعی در برابر سانحه شامل ظرفیت سازمانی، اقتصادی، فیزیکی، اجتماعی، صلاحیت اجتماعی و اطلاعات و روابط است (نعیم کاپوجو و همکاران، ۲۰۱۳). بنابراین آموزش تاب‌آوری هم برای کادر درمان هم برای متخصصان سلامت روان مهم و حیاتی می‌باشد.

۳) کمک به افشاگری احساسات و جلوگیری از ایجاد اختلالات روان‌شناختی

با توجه به شرایط پیش آمده و لزوم در خانه ماندن فرصت مناسبی فراهم شده است که متخصصان سلامت روان آن را غنیمت شمرده و با استفاده از تکنیک‌های خاص مانند تخلیه هیجانات با استفاده از برون ریزی نوشتاری به افرادی که در خانه هستند کمک کرده که ضمن حفظ روحیه خود، سلامت روانی خود را نیز افزایش دهند و از برخی اختلالات روانشناختی نیز پیشگیری شود. امروزه در بین درمانگران این توافق عمومی به وجود آمده است که یکی از جنبه‌های مشترک درمان‌ها این است که به مراجع اجازه داده شود تجارب هیجانی خود را در قالب کلمات بیان نماید و تجارب آسیب‌زای خود را از طریق نوشتن و گفتن برون ریزی بکند که معروف به افشای هیجانات از طریق نوشتن و گفتن است. این مفهوم به عنوان یکی از فرآیندهای تغییر در درمان تاریخچه‌ای طولانی دارد و برای اولین بار تحت عنوان پالایش روانی در نوشته‌های ارسطو مطرح شده است (احمدی ظهور سلطانی و همکاران، ۱۳۹۰). خاطرات و تجارب هیجانی ناگفته نقش مهمی در جنبه‌های مختلف سلامت ما دارد و افشای آن‌ها می‌تواند اثرات درمانی داشته باشد. بنابراین در حال حاضر با توجه به قرنطینه به وجود آمده یکی از بهترین روش‌های درمانی می‌تواند افشاگری هیجانات یا تخلیه هیجانات با استفاده از تکنیک‌های نوشتاری و گفتاری باشد.

۴) انسجام اجتماعی برای عبور از این بحران

انسجام اجتماعی دلالت بر توافق جمعی میان اعضای یک جامعه دارد و حاصل پذیرش و درونی کردن نظام ارزشی و هنجاری یک جامعه و وجود تعلق جمعی (احساس ما کردن) و نیز وجود تراکمی از تعامل در میان افراد آن جامعه است (خیراله پور، ۱۳۸۳). انسجام اجتماعی در واقع نشان دهنده وضعیتی می باشد که در آن افراد به واسطه تعهدات فرهنگی و اجتماعی به یکدیگر وابسته اند. بسیاری از رفتارهای اجتماعی ما نیز نشان دهنده انسجام اجتماعی می باشد مثلاً با دیدن یکی از آشنایان دست ما جهت مصافحه دراز می شود و فرد متقابل نیز طبق همین عادت به ما پاسخ می دهد، مهمانی، ورود به منزل، جلسات و مساجد نیز نمونه ای از الگوهای رفتاری هستند که نشان دهنده انسجام اجتماعی می باشد که در شرایط حاضر و با توجه به بحران شیوع کرونا لازم است متخصصان سلامت روان با جایگزین کردن الگوهای رفتاری مناسب آن را در جهت غلبه بر این بحران هدایت کنند.

نتیجه گیری:

با شیوع بیماری کرونا بحث های مختلفی در مورد چگونگی مداخلات پزشکی مطرح می شود ولی آن چه در این بین مغفول مانده است لزوم مداخلات روانشناختی مناسب در این بحران می باشد. در مقاله حاضر سعی شده است با توجه به جنبه های مختلف فرهنگی، اجتماعی و روانی این بحران مداخلات مناسبی که می تواند توسط روانشناسان و متخصصان سلامت روان صورت گیرد مورد بررسی قرار گیرد. امید است این مقاله رهیافتی باشد برای سایر پژوهشگران برای ادامه راهکارهای مناسب روانشناختی برای عبور از این بحران.

فهرست منابع و مآخذ

- ایسنا (۱۳۹۸). ۶ بهمن ۱۳۹۸ کد خبر ۹۸۱۱۰۶۰۳۷۵۱
- پیران. پ، اسدی. س و دادگر. ن (۱۳۹۲) طغیان بیمارستانی سندرم تنفسی کرونا ویروس خاورمیانه، فصلنامه پرستار و پزشک در رزم، (۲) ۵۲-۴۹.
- احمدی طهور سلطانی. م، رضانی. و، عبدالحی. م، نجفی. م، ربیعی. م. (۱۳۹۰) اثربخشی افشای هیجانی (گفتاری و نوشتاری) بر علائم افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان، مجله روانشناسی بالینی. ۴ (۸) ۵۱-۵۹.
- خیراله پور. ا (۱۳۸۹). بررسی عوامل اجتماعی موثر بر سلامت روانی با تاکید بر سرمایه اجتماعی (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی) پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه جامعه شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.

— Kapucu. N;Haw Kins. c &Rivera. F(2013). disaste rpreparedness and resilience for ruralrds communities ,risk hazards &crisis in public policy. 4(4) .

