

## کرونا ویروس به مثابه عامل مسبب / آشکارساز احساس ناامنی و اضطراب جمعی

یادداشتی از دکتر مسلم پرتو عضو هیئت علمی پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش

و مدیر گروه پژوهشی بهداشت و تربیت بدنی پژوهشکده تعلیم و تربیت

با ورود کرونا ویروس به ایران و نرخ رو به افزایش شیوع آن، روند فزاینده‌ای از تجربه اضطراب و نگرانی در میان بخشهای قابل توجهی از آحاد جامعه نمایان شده است. به نظر می‌رسد عوامل متعددی در بروز سطح نسبتاً بالا و فراگیری از اضطراب در جامعه نقش دارد. به نظر می‌رسد گرفتار شدن در تفکر و نگاه دو قطبی "سهل‌انگاری و ساده‌سازی رویداد" و "اغراق و فاجعه‌سازی آن"، و فاصله گرفتن از افکار مبتنی بر واقعیت‌های موجود در باره بیماری، همچنان در تشدید نگرانی و اضطراب جمعی نقش دارد. در این نوشتار به بیان پاره‌ای از مؤلفه‌های مدل شناختی اضطراب جمعی ایجاد شده در اثر شیوع بیماری، به عنوان یکی از وجوه روانشناختی این پدیده، و راهکارها و اقدامات مقابله‌ای پرداخته می‌شود.

انجمن روانشناسی آمریکا (۲۰۲۰) اضطراب را "هیجانی توصیف می‌کند که با احساس تنش، افکار نگران‌کننده و تغییرات جسمی، مانند افزایش فشار خون" تعریف می‌شود. افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی، معمولاً افکار یا نگرانی‌های تکرار شونده و مزاحم دارند. آنها ممکن است به خاطر نگرانی از برخی شرایط و موقعیت‌های خاص اجتناب کنند. آنها همچنین ممکن است علائم جسمی مانند تعریق، لرز، سرگیجه یا ضربان قلب سریع داشته باشند. حمله اضطراب، همراه با احساس دلهره بیش از حد، نگرانی، پریشانی یا ترس است. برای بسیاری از افراد، حمله اضطراب به آرامی ایجاد می‌شود. با نزدیک شدن به یک رویداد استرس‌زا ممکن است بدتر شود. حملات اضطراب می‌تواند تا حد زیادی متفاوت باشد و علائم ممکن است بین افراد متفاوت باشد. به این دلیل است که بسیاری از علائم اضطراب برای همه اتفاق نمی‌افتد و با گذشت زمان، می‌توانند تغییر کنند. علائم شایع حمله اضطراب عبارتند از: احساس ضعف یا سرگیجه، تنگی نفس، دهان خشک، تعریق، لرز یا گرگرفتگی، دلهره و نگرانی، بی‌قراری، پریشانی و آشفتگی، ترس، و بی‌حسی (هالند، ۲۰۱۸).

### مدل شناختی در مشکلات اضطرابی؛ با تأکید بر شرایط شیوع کرونا ویروس

در اضطراب فرد دنیا را تهدیدآمیز تلقی می‌کند و احساس می‌کند که یک خطر فیزیکی یا روانی-اجتماعی تهدیدکننده وجود دارد. فردی که اضطراب دارد سه نوع خطا یا ویژگی سوء تعبیر شناختی وجود دارد: (۱) احتمال وقوع یک رویداد تهدیدآمیز را بیش از اندازه برآورد می‌کند؛ (۲) پیامد خطر را نیز بیش برآورد می‌کند؛ و (۳) توانایی خودش را در مقابله با خطر کم برآورد می‌کند. باورهای بنیادی معیوب مربوط

به خود و جهان نقش کلیدی در برانگیختن ساختار ترس و اضطراب دارد. زمانی که فرد درگیر اضطراب فراگیر و منتشر می‌شود، باورهای فرد درباره خودش و جهان تهدیدآمیز است (استفان و همکاران، ۲۰۱۹). این باورهای تهدیدآمیز بیشتر ناظر بر پذیرش، کفایت‌مندی، مسئولیت فردی، کنترل، و فاجعه‌آمیز تلقی کردن علائم اضطراب هستند. برخی متغیرهای فرهنگی، اجتماعی-سیاسی، و رسانه‌ای ممکن است در سطح عمومی تر این باورها را در مواجهه با کرونا و ویروس تقویت نمایند. از مهمترین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

وقتی که افراد یک جامعه شناخت کافی نسبت به شرایط موجود ندارند، و در اثر پنهانکاری و تناقض‌گویی در باره بیماری، احساس رها شدگی و بهت‌زدگی و درماندگی می‌کنند. و تقویت احساس و برداشت عمومی نسبت به عدم پذیرش اهمیت و ارزشمندیشان؛ هنجار ذهنی عمومی ناظر بر تردید در کفایت‌مندی و کارآمدی مسئولان ذیربط؛ بویژه در اثر عدم برنامه‌ریزی و مدیریت حداقلی در تدارک وسایل و لوازم اولیه برای پیشگیری، ناهماهنگی بین بخشی، سردرگمی مسئولان در اتخاذ تصمیمات مناسب در مقایسه با نمونه‌های خارجی مانند قرنطینه شهرها، و تعطیلی مراکز دولتی و مدارس.

### مداخله در بحران و مدیریت ترس و اضطراب پیرامون کرونا و ویروس

مطالعه فرا- تحلیل استاپلتون و همکاران (۲۰۰۶) با هدف بررسی تأثیر مداخله در بحران فردی بیماران پزشکی، نشان داد که مداخله در بحران فردی، بیشترین تأثیر را بر علائم استرس پس از سانحه، و علائم اضطراب گذاشته است. پاسخ به بحران ممکن است شامل تجربه دوباره علائم، تهییج و برانگیختگی مفرط، و اجتناب باشد که سه دسته علائم اصلی استرس پس از سانحه را تشکیل می‌دهند. این ۳ دسته عوامل، توسط دفترچه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی مشخص شده‌اند (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۵). علاوه بر این، یک فرد ممکن است در یک بحران روانشناختی در مواجهه با یک بیماری و تشخیص پزشکی، واکنش‌های عاطفی و هیجانی از قبیل سطوح بالای اضطراب، اندوه و سوگ، شوک هیجانی، ترس و وحشت، خشم و بی‌حسی را تجربه کند (رسیک، ۲۰۰۱).

ژانگ و همکاران (۲۰۱۹) الگوی جدیدی از مداخله در بحران را برای اجرا در رویداد اخیر شیوع کرونا و ویروس - ۱۹، بکار بردند. این الگوی جدید، که در بیمارستان چین غربی طراحی شد، پزشکان، روانپزشکان، روانشناسان، و مددکاران را در یک پلت‌فرم اینترنتی تلفیق و یکپارچه نمودند. هدف اساسی این گروه آن است که مداخله در بحران روانشناختی باید پویا، و سازگار و متناسب با مراحل مختلف

همه‌گیری باشد؛ به‌عنوان مثال، حین شیوع و پس از آن. بر اساس الگوی مداخله در بحران روانشناختی، در مرحله شیوع دو فعالیت هم‌زمان تعریف شده است: الف) مداخله معطوف به ترس از بیماری، که توسط پزشک و با کمک و همکاری روانشناس اجرا می‌شود؛ ب) مداخله برای کاهش دشواریها و مشکلات سازگاری و انطباق با بیماری و شرایط جدید، که توسط روانشناسان اجتماعی اجرا می‌شود. افرادی که از مشکلات جدی و اساسی روانی رنج می‌برند (مانند خشونت، اقدام به خودکشی، و ...) باید توسط روانپزشک اقدامات درمانی لازم صورت گیرد. در دوره شیوع بیماری، یکپارچگی و هماهنگی سریع دولت و ارکان حاکمیت و نیروهای اجتماعی می‌تواند مدیریت مؤثر بحرانهای روانشناختی را ارتقاء داده و آن را به بیشترین میزان برساند. شناسایی سریع مشکلات هیجانی و استرس افراد بخش مهم و اساسی مداخله های روانشناختی است. برای انجام این کار و غربالگری افراد، پرسشنامه‌های خاصی تدارک شده است. پس از همه‌گیری شیوع بیماری، حمایت روانشناختی اساساً بر بیماران قرنطینه شده و گروه پزشکان و کادر درمانی متمرکز می‌شود (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۹). مدل پیش‌بینی، برنامه‌ریزی، و پیشگیری از خطر و افزایش تاب‌آوری، یک الگوی کارآمد و مؤثر برای شناخت و مدیریت آثار روانشناختی کادر درمانی است. بویژه مدیریت خطر و تاب‌آوری در پاسخ به استرس مربوط به این خطر خاص و بزرگ است.

از آنجا که اطلاعات در مورد کرونا ویروس آشکار می‌شود، افراد ممکن است گستره‌ای از افکار، احساسات و واکنشها را تجربه کنند. رایج‌ترین آنها عبارتند از: اضطراب، نگرانی، هراس یا وحشت‌زدگی، احساس درماندگی، بازداری یا کناره‌گیری اجتماعی، مشکل در تمرکز و خوابیدن، خشم، هوشیاری بیش از حد و گوش به زنگ بودن نسبت به سلامتی و بدن (دانشگاه خدمات سلامت تانگ، ۲۰۲۰). اگرچه کرونا ویروس یک موضوع بهداشتی است که توسط دانشگاه و مسئولان بهداشت عمومی در سراسر جهان بسیار جدی گرفته می‌شود، اجازه ندهید نگرانی شما در مورد این ویروس زندگی شما را کنترل کند. راههای ساده و مؤثر بسیاری برای مدیریت ترس و اضطراب وجود دارد. بسیاری از آنها عناصر اساسی برای یک زندگی سالم هستند. پذیرش آنها می‌تواند به بهبود بهزیستی عاطفی و جسمی شما کمک کند.

### **مداخله ها و راهکارهای پیشنهادی برای کاهش احساس ناامنی و اضطراب جمعی**

گروه هدف ترس و اضطراب کرونا ویروس، درصد کمی نیستند که بتوان به مداخله‌ها و روشهای روانشناختی صرف بسنده نمود. زمانی که بخش قابل توجهی از جامعه، اگر نگوییم عموم جامعه، از این شرایط آسیب‌زا متاثر شده و اضطراب بالایی را تجربه می‌کند، ناگزیر روشها و اقدامات مقابله کارآمد با این پدیده، مستلزم اتخاذ رویکرد چندسطحی و چندوجهی است. وقتی با پدیده‌ای روانشناختی مانند

اضطراب جمعی، که عوامل زمینه ساز، یا مسبب، یا تشدیدکننده آن اساساً در سطحی فراتر از عوامل فردی است، مواجه هستیم، مقابله با آن وضعیت و پدیده با اتکاء صرف به عوامل فردی و روانشناختی توفیق قابل قبولی در پی نخواهد داشت.

#### اقدامات و راهکارهای پیشنهادی در سطح کلان

۱. به نظر می رسد نیاز به تغییرات قابل توجه در دیدگاهها و نگرشهای مسئولان ذیربط در سطح کلان جامعه و مدیریت فرهنگی، رسانه ای، و اجتماعی- سیاسی مشهود است. از دولت انتظار می رود اقدام عملی و اساسی برای کاهش اضطراب و هراس جمعی در باره کروناویروس انجام دهد. به نظر می رسد دست کم دو کار اساسی انجام شدن است:

الف) پایان دادن به محافظه کاری و بیان شفاف و صادقانه واقعیت‌های موجود در زمینه میزان شیوع و آمار مبتلایان توسط نهاد و مسئول فنی و تخصصی مربوطه، که شاید بخشی از اعتماد از دست رفته یا تضعیف شده عمومی به اخبار و آمارهای رسمی نهادهای مسئول، دوباره ترمیم شده و بازگردد.

ب) تاکید بر طراحی و اجرای سیاستها و تدابیر و برنامه های حفاظت کننده و پیشگیرانه در کنار اقدامات درمانی. بدیهی ترین اقدام در این زمینه، تامین اقلام و لوازم مورد نیاز حداقلی برای پیشگیری از افزایش نرخ شیوع و همه گیری بیماری و محافظت از شهروندان است.

۲. جهل و ناآگاهی زمینه ساز و تسهیل کننده پدیدایی و بروز اضطراب و ترس غیرمنطقی و تشدید کننده آن است. یکی از مهمترین مولفه های مواجهه مؤثر با این وضعیت دشوار و بحرانی، افزایش آگاهی نسبت به بیماری و عوامل مؤثر در شیوع آن، و راههای محافظت و پیشگیری، و روند درمان آن است. هرگونه خطای فکری و مواجهه پارانوئیدی و شعاری و فریبکارانه با این پدیده، هزینه های هنگفت و غیرقابل جبران در پی خواهد داشت.

#### اقدامات مداخله‌ای و راهکارهای پیشنهادی در سطح خانواده و فرد

۱. واقعیت ها را بدست آورید. جمع آوری واقعیت‌ها به اتخاذ رویکرد سودمند در پیگیری گزارش های خبری درباره ویروس کمک می کند. برای این منظور، شما می خواهید یک منبع معتبری را پیدا کنید که به آن اعتماد کنید. صفحه وب اختصاص داده شده به "ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا" و گزارشات و اخبار رسمی آن اطلاعات مستند و فنی مربوط به شیوع کرونا ویروس را دارد. همچنین، می توانید از آژانس ها و پایگاههای بهداشت عمومی محلی یا استانی، یا حتی پزشک خانواده خود اطلاعات مفیدی بدست آورید (انجمن روانشناسی امریکا، ۲۰۲۰).

۲. به شبکه های اجتماعی وصل شوید. حفظ ارتباط با این شبکه‌ها، می‌تواند باعث ایجاد یک حس عادی بودن شرایط بشود و رسانه‌های ارزشمندی را برای به اشتراک گذاشتن احساسات و تسکین و کاهش استرس فراهم کند. آزادانه اطلاعات مفیدی را که در وب سایتهای دولتی پیدا کرده‌اید، با دوستان و خانواده خود به اشتراک بگذارید. این امر به آنها کمک می‌کند تا با اضطراب خود بطور مؤثر و کارآمد کنار بیایند (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۲۰).

۳. نگرانی و بی‌قراری و اضطراب را با کم کردن مدت زمانی که برای تماشا یا گوش دادن به اخبار، و یا به تأخیر انداختن بررسی رسانه‌ها را کنترل و کم کنید. اگرچه می‌خواهید آگاه باشید، یادتان باشد که از تماشای اخبار فاصله بگیرید و به چیزهایی توجه کنید که در زندگی شما مثبت است و چیزهایی که شما بر آنها کنترل دارید.

۴. به فرضیات و قضاوتهای خود در مورد دیگران توجه داشته باشید. کسی که مبتلا به سرفه یا تب است، لزوماً کرونا ویروس ندارد. ارتقاء خودآگاهی در عدم برچسب زدن به دیگران در جامعه ما حائز اهمیت است.

۵. نفس عمیق بکشید و به خود یادآوری کنید که تعداد موارد مبتلا به ویروس تایید شده در ایران بسیار کم است. با وجود اینکه اخبار زیادی در این زمینه وجود دارد، اما لزوماً به معنای این نیست که این امر تهدیدی برای شما یا خانواده شما ایجاد می‌کند (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۲۰).

۶. با فرزندان خود ارتباط برقرار کنید. در مورد اخبار مربوط به کرونا ویروس، با اطلاعات صادقانه و متناسب با سن کودکان بحث و گفتگو کنید. همچنین والدین می‌توانند با متمرکز ساختن فرزندان بر کارهای روزمره و برنامه‌هایشان، به کاهش اضطراب آنها کمک کنند. تشویق بچه‌ها و نوجوانان به درگیر شدن با تکالیف درسی به طوری که وقت شان با برنامه‌های درسی یا برنامه‌های متناسب و سودمند دیگر پر شود. به یاد داشته باشید که کودکان رفتارها و هیجانات شما را با دقت مشاهده می‌کنند و روش مواجهه با رویدادها و مدیریت احساسات و هیجاناتشان، شدت از این مشاهداتشان تأثیر می‌پذیرد. اختصاص زمانهای مشخص برای گفتگو در باره کروناویروس و تاکید بر قابل پیشگیری و درمان بودن آن و روشهای پیشگیری درمان آن، بویژه در مواردی که برخی اعضای از خانواده سطح بالایی از ترس و اضطراب را تجربه می‌کنند (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۲۰).

۷. تشویق عضو مضطرب خانواده، بویژه کودکان و نوجوانانی که ترس و اضطراب بالایی دارند، به صحبت کردن در باره افکار و بیان احساساتشان. تلاش برای عادی سازی میزان قابل توجهی از اضطراب در مواجهه با شرایط این چنینی؛ به طوری که عضو مضطرب خانواده درگیر این افکار منفی نشود که نکند

اتفاق عجیب و غریبی برایش افتاده و اوضاع وخیمی دارد. یعنی فرد مضطرب علائم اضطراب و ترس را تهدید کننده و فاجعه تلقی نکند.

۸. پرهیز از سرزنش یا تمسخر و تخفیف فرد مضطرب، و اختصاص زمان کافی- و در صورت امکان بر اساس یک جدول زمانی مشخص- برای گفتگو در باره تجربه ترس یا اضطراب، پذیرش و حس کردن اضطراب و ترس و بازگو کردن آن، پذیرش افکار و تصاویر ذهنی مرتبط با اضطراب، گفتگو در باره آنها، و بیان آنها به صورت جزئی و مفصل. شناسایی افکار اغراق آمیز و ارزیابیهای فاجعه آمیز فرد مضطرب در باره شدت ویرانگری و تهدید کروناویروس، و به چالش کشیدن آنها، یا به بحث گذاشتن آنها بر اساس واقعیت‌های مرتبط با ویروس.

۹. اجتناب از افتادن در دام جریان‌های علم‌گریز و خردستیز و خرافه‌گرا، که با استفاده ابزاری از احساسات شبه دینی خرافه بنیاد، جهل می‌پراکنند و سعی در خاموش کردن چراغ روشنگر عقل دارند؛ که نتیجه قهری این جهل و تاریکی، چیزی جز جانهای سرد و فسرده و مضطرب نخواهد بود. بنا بر این، با اتکاء به علم و آگاهی، و تفکر منطقی و مبتنی بر واقعیت، و باورهای اصیل دینی و معنوی می‌توان مقابله مؤثر با شرایط کنونی داشت.

۱۰. در صورت نیاز به کمک اضافی، جستجو کنید و بخواهید. افرادی که احساس می‌کنند بیش از حد عصبی هستند، یا درگیر اضطراب و تشویش و غم و اندوه سنگین و طولانی هستند، یا سایر واکنش‌های عاطفی طولانی مدت دارند که بر عملکرد شغلی یا روابط بین فردی آنها تأثیر منفی می‌گذارد، باید با یک متخصص بهداشت روانی آموزش دیده و مجرب مشورت کنند و در صورت نیاز، برای دریافت خدمات تخصصی‌تر بهداشت روانی به مراکز درمانی مراجعه نمایند. روانشناسان و سایر ارائه دهندگان خدمات بهداشت روان مناسب، می‌توانند به افراد در مقابله با استرس شدید کمک کنند. این متخصصان با افراد همکاری می‌کنند تا به آنها در یافتن راه‌های سازنده برای مدیریت ناسازگاری و بحران کمک نمایند (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۲۰).