

بازی‌قیمت با روح شهروندان

تأثیر نوسانات اقتصادی بر سلامت روان افراد جامعه انکارناپذیر است. در شرایطی که مسئولان خبر از تورم 36 درصدی می‌دهند، مردم رفتارهای متفاوتی از خود بروز می‌دهند.



تأثیر نوسانات اقتصادی بر سلامت روان افراد جامعه انکارناپذیر است. در شرایطی که مسئولان خبر از تورم 36 درصدی می‌دهند، مردم رفتارهای متفاوتی از خود بروز می‌دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه همشهری، این رفتارها بسته به مهارت های فردی در حل مسئله متفاوت است، اما شکل کلی آن محافظه کارانه خواهد بود. به اعتقاد برخی از کارشناسان تداوم این شرایط می تواند سرمایه اجتماعی را از بین ببرد و به اعتقاد برخی می توان در این شرایط بر مهارت تاب آوری متمرکز شد و اوضاع را به گونه ای دیگر دید.

وحید شریعت، روانپزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت وگو با همشهری گفت: شرایط نامطلوب اقتصادی، از بعد روانی استرس زیاد و مهمی به مردم وارد می کند.

ما در شرایط عادی در جامعه مان استرس متعددی داریم و استرس شرایط مالی به شرایط قبلی اضافه می شود و اوضاع را خیلی سخت تر می کند. به خصوص که این استرس برای تأمین اقلام معیشتی و اولیه زندگی است. ما می دانیم که انسان در زندگی روزمره مجموعه نیازهایی دارد که در «هرم مزلو» گنجانده می شود.

اگر نیازهای اولیه که در پایین هرم قرار دارد تأمین نشود، انسان به نیازهای متعالی که در رأس هرم برای خود شکوفایی و خلاقیت است نمی تواند رسیدگی کند. هرگونه اختلال در پایه این هرم، در برنامه ریزی افراد برای زندگی و پیشرفت در آن تأثیر مخرب می گذارد.

نکته دیگری که شرایط اقتصادی نامطلوب و ناپایدار می تواند بر افراد تحمیل کند، افزایش احتمالی بیماری های روانی است. هر زمان که استرس زیاد شود- به خصوص استرس های مزمن- به تدریج میزان فراوانی اکثر اختلالات روانپزشکی هم بیشتر می شود. انواع اضطراب و افسردگی در رأس بیماری های مزمنی است که امکان شیوع آن بیشتر است.

وی با اشاره به اینکه شرایط اقتصادی نامساعد می تواند تغییر در رفتار ایجاد کند، گفت: استرس ها و ناپایداری ها می تواند تأثیرات رفتاری برجای بگذارد. ممکن است کسی دچار اختلال روانی خاصی نشود ولی رفتارهایش به سمت محافظه کاری برود یا منفعت فردی را در نظر بگیرد که به ضرر منافع جمع باشد.

تخریب روابط، سرمایه اجتماعی و اعتماد عمومی را از بین می برد. آسیب دیدن سرمایه اجتماعی و آرامش مردم، ایجاد احساس ناپایداری و به هم ریختگی تبعات درازمدت و جدی در جامعه دارد. خیلی از رفتارهای اجتماعی- فرهنگی ما در این میان آسیب می بیند.

رفتارهایی که ناشی از فرهنگ پایین است؛ مثل بی اهمیت بودن آسایش و سلامت روان دیگران امکان بروز پیدا می کند. این دست از تغییرات از این جهت اهمیت دارد که برگرداندن اوضاع و رفتارها به مانند قبل کار سختی است.

شرایط اقتصادی که به طور مداوم نامساعد است، ممکن است رفتاری را که دهه ها طول کشیده تا ایجاد شود طی چند سال تخریب کند. کما اینکه این اتفاق در سال های اخیر افتاده است.

بخش عمده ای از سرمایه اجتماعی از بین رفته است. از بین رفتن سرمایه اجتماعی و اعتماد عمومی ارتباط مستقیمی با میزان سلامت روان دارد. در نتیجه جامعه در سیکل معیوبی از اختلالات می افتد و اوضاع را نگران کننده می کند.

در این شرایط افراد رفتار خود را کاملاً طبیعی تلقی می کنند و از دید خود عاقلانه فرض می کنند و می گویند، حال که همه، سرمایه خود را تبدیل به دلار و زمین می کنند و همه از فرصت پیش آمده به نفع خود استفاده می کنند چرا من نکنم؟

رئیس هیأت مدیره انجمن ارتقای بهداشت روان (ابر) در مورد تفاوت های استرس گروهی و فردی گفت: در استرس فردی، بیمار در محیط محدود و کوچک خود ممکن است تغییراتی ایجاد کند. استرس گروهی، تأثیر وسیع تری دارد و می تواند تبعات غیرقابل پیش بینی داشته باشد.

مهارت های فردی می تواند میزان آسیب روانی ناشی از نوسانات اقتصادی را کاهش دهد. افسانه صمدزاده، روانشناس و مدیر مرکز مشاوره دانشگاه آزاد تهران گفت: من نمی توانم پیش بینی کنم در آینده مردم چه رفتاری از خود نشان می دهند اما مطمئنم آموزش می تواند شرایط را تغییر دهد.

همه ما می توانیم در معرض تنش های پیش بینی شده و غیرقابل پیش بینی قرار گیریم. واقعه ای مثل زلزله استرس غیرقابل پیش بینی به افراد تحمیل می کند. اعلام تورم احتمالی ۳۶ درصد برای سال آینده می تواند به عنوان یک رویداد تنش زای پیش بینی شده به حساب بیاید.

وی به عنوان یک روانشناس برای رویداد های پیش بینی شده پیشنهاد داد: در این شرایط باید مهارت هایی به خود اضافه کنیم که کمتر آسیب ببینیم و سلامت روان خود را از دست ندهیم. در برخورد با مسئله استرس زا، بروز واکنش های فیزیولوژیک کاملاً طبیعی است.

مثلاً ممکن است کسی خشمش را نشان دهد، تلافی کند، دلیل تراشی کند. مکانیسم آدم ها با توجه به تفاوت های فردی شان متفاوت است؛ یعنی فردی ممکن است افسرده و خاموش شود و فرد دیگری پرخاشگری از خود نشان دهد.

این مسئله تعمیم پذیر نیست. افرادی وجود دارند که روی شخصیت خود کار کرده اند و مهارت های مقابله ای را آموزش دیده اند تا در موقعیت های تنش زا سلامت روانشان آسیب نبیند. برهم خوردن سلامت روان، هزینه هایی مانند بروز بیماری های روان تنی را در پی دارد.

وی بالا بردن سطح «تاب آوری» در افراد را به عنوان یک مهارت در مواجهه با موقعیت های تنش زا ذکر کرد و گفت: تاب آوری (resiliency) مهارت قابل آموزش همگانی است که برای تمام طول عمر و نه تنها برای شرایط سخت کاربرد دارد. خیلی وقت ها دیده شده که افراد به مشکلات موجود با بزرگ نمایی دامن می زنند.

هجوم افراد برای خرید مرغ، ماشین، سکه و... بزرگ نمایی شایعاتی است که منجر به آسیب روانی می شود. هرچقدر که سطح شناخت و آگاهی مردم بالا برود، کمتر به این شایعات تن می دهند.

این شایعات است که مردم را دچار بحران های روحی می کند. تاب آوری توانایی مقابله با شرایط دشوار و یک پاسخ انعطاف پذیر به فشار های روزانه است.

این مهارت همچنین پایداری در برابر آسیب ها و شرایط تهدیدکننده و شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامون خود است. تاب آوری ظرفیت گذشتن از دشواری پایدار و ترمیم خود است. ما باید تاب و تحمل و سازگاری موفقیت آمیز در مورد مشکلات را داشته باشیم.

وی افزود: درست است که ما نمی توانیم مشکلات زندگی را پاک کنیم و جلوی رویداد های تنش زا را بگیریم اما باید حواسمان باشد این مشکلات نمی تواند خود «زندگی» را پاک کند. شناخت و نگاه ما نسبت به موقعیت ها می تواند تغییر یابد. تاب آوری در برابر مشکلات، توانایی مواجهه سالم با آنها را بیشتر می کند. این سختی ها همه وجود دارد و همین ویژگی در تحمل آن مؤثر است.

وی در مورد تکنیک های تاب آوری گفت: بازسازی «خطاهای شناختی» نسبت به موقعیت درد نخستین تکنیک تاب آوری است.

در این روش مهارت مقابله ای به افراد آموزش داده می شود. کوششی که فرد برای حل و فصل شرایط تنش زا برای خود انجام می دهد، مهارت مقابله است. معمولاً این مهارت به دو دسته مهارت مسئله مداری و هیجان مداری تقسیم

می شود.

افرادی که از مهارت مسئله مداری استفاده می کنند افسردگی کمتری دارند چون تدابیر و شیوه های مقابله شان در جهت پیدا کردن راه حل های گوناگون است.

این افراد تمام راه ها را به روی خود نمی بندند. در نتیجه فرد به جای تغییر محیط، نگاه یا سطح آرزومندی خود را تغییر می دهد. تغییر در سطح آرزومندی بسیار مؤثر است؛ چراکه برآورده نشدن آرزوها تنش و واکنش های متعددی در فرد ایجاد می کند. مهارت هیجان مداری را افرادی انتخاب می کنند که می خواهند دچار فرسودگی ناشی از هیجانات نشوند.

این افراد به این ضرب المثل ایمان دارند که «زهري که من را نکشد، قوي ترم می کند.» فرد خود را به عنوان قربانی ارزیابی نمی کند و متناسب با شرایط فعلی از دیگران تقاضای کمک می کند.

در نتیجه هر زمان که ضرورت ایجاد می کند از منابع تخصصی مثل کتاب و مشاوره و... استفاده می کند. این افراد به هیجانات خود آگاهند و احساس ارزشمندی بیشتری نسبت به خود می کنند. خوش بین تر هستند و رفتارهایشان همراه با احترام می شود. وقتی شبکه حمایتی و عاطفی محکمی داشته باشند، شناخت و نگاهشان نسبت به موقعیت تنش را تغییر می دهند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد گفت: فراموش نکنید که لازمه تغییر، آگاهی دقیق از ویژگی های مثبت و منفی خود و دیگران است. نگاه ما به خودمان باید باشد.

در تاب آوری فرد باید در فرایند مقصر یابی توقف فکری ایجاد کند و دست از فرافکنی، کدورت و کینه بردارد؛ مثلاً در این شرایط فرد برای توهینی که کرده دلیل تراشی می کند و آن را ناشی از شرایط بد اقتصادی می داند درحالی که این سودجویی از شرایط موجود است. همه ما موظفیم شرایط امن برای خود و دیگران فراهم کنیم.

دامن زدن به مشکلات گردابی است که خودمان را هم به درون خواهد کشید. یکی قشنگی منظره را می بیند و دیگری کثیفی پنجره را؛ این بستگی به نگاهمان دارد.

وی در مورد خودآگاهی هیجانی گفت: وقتی در موقعیت هایی مانند ترس، خشم، کینه و نفرت که برانگیزاننده هیجانات و احساسات ماست، قرار می گیریم ممکن است به صورت تکانشی عمل کنیم. اگر نسبت به شرایط بروز این احساسات «آگاهی» داشته باشیم بهتر می توانیم رفتار مناسب و عقلانی از خود نشان دهیم.

خودآگاهی هیجانی در کنترل خشم نقش مهمی دارد. فردی که آموزش دیده باشد می تواند به جای تمرکز بر عصبانیت به دلایل بروز آن دقیق شود. تمام این نکات قابل آموزش است و افراد می توانند این مهارت را به خود اضافه کنند.