



چگونه می توان وحشت و هراس ناشی از کرونا را مدیریت کرد؟

روزنامه هافینگتون پست در گزارشی نوشت: «این روزها از رول های دستمال کاغذی و ماکارونی تا کالاهای کنسرو شده و صابون به سرعت از فروشگاه ها ناپدید می شوند.

روزنامه هافینگتون پست در گزارشی نوشت: «این روزها از رول های دستمال کاغذی و ماکارونی تا کالاهای کنسرو شده و صابون به سرعت از فروشگاه ها ناپدید می شوند. این موضوع در سوپر مارکت های سراسر انگلستان به وفور دیده می شود. فیلم های ویدئویی که در شبکه های مجازی اشتراک گذاشته می شود، خریداران فروشگاه های زنجیره ای را نشان می دهد که با چرخ دستی های سرریز شده از کالا در حرکتند و فروشگاه ها نیز مجبور شده اند برای مدیریت تقاضای خرید، محدودیت هایی را اعمال کنند. به عنوان مثال، تسکو، حداکثر سقف خرید (پنج بسته برای هر مشتری) را روی کالا هایی از جمله محصولات ضد باکتریایی، ماکارونی و شیر مدت دار تحمیل می کند. در همین حال، بسیاری از فروشگاه ها ناچار شده اند، فروش ضد عفونی کننده های دست را محدود کنند.»

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: روزنامه هافینگتون پست در گزارشی نوشت: «این روزها از رول های دستمال کاغذی و ماکارونی تا کالاهای کنسرو شده و صابون به سرعت از فروشگاه ها ناپدید می شوند. این موضوع در سوپر مارکت های سراسر انگلستان به وفور دیده می شود. فیلم های ویدئویی که در شبکه های مجازی اشتراک گذاشته می شود، خریداران فروشگاه های زنجیره ای را نشان می دهد که با چرخ دستی های سرریز شده از کالا در حرکتند و فروشگاه ها نیز مجبور شده اند برای مدیریت تقاضای خرید، محدودیت هایی را اعمال کنند. به عنوان مثال، تسکو، حداکثر سقف خرید (پنج بسته برای هر مشتری) را روی کالا هایی از جمله محصولات ضد باکتریایی، ماکارونی و شیر مدت دار تحمیل می کند. در همین حال، بسیاری از فروشگاه ها ناچار شده اند، فروش ضد عفونی کننده های دست را محدود کنند.

به گزارش سرویس خواندنی های «انتخاب» در ادامه گزارش هافینگتون پست آمده است: «شاید باید این شرایط را شرایط خرید وحشت بنامیم. در حالی که این یک واکنش قابل درک برای یک وضعیت نامشخص است اما تاثیر بزرگی بر زندگی افراد می گذارد و می تواند تاثیر عمیقی بر زنجیره های تأمین نیز داشته باشد. برای مثال یک مادر که فرزندی معلول دارد می گوید برای مدیریت شرایط فرزند خود، در تلاش است تا به دارو دسترسی پیدا کند. همچنین بیم آن وجود دارد که این بیماری بر آسیب پذیرترین اعضای جامعه تأثیر بگذارد: افرادی با درآمد کم، مستمری بگیران و افراد دارای معلولیت یا بیماری های مزمن. چرا این اتفاق می افتد؟»

وحشت درباره ویروس کرونا کاملاً طبیعی است و ممکن است انگیزه انباشت و ذخیره کالا واکنش منطقی به نظر برسد اما مهم است که بدانید خرید وحشت باعث بدتر شدن وضعیت می شود. نه فقط به این دلیل که سهمیه ای که به افراد تعلق می گیرد کم است و افراد دیگر نمی توانند به کالا های مورد نیاز خود دسترسی پیدا کنند. بلکه به این دلیل که این موضوع در بلند مدت برای همه جامعه مضر است.

در همین زمینه، نیک بلکبرن، روانشناس در این خصوص به هافینگتون پست معتقد است: افراد در تلاش اند با خرید وسایل، اضطراب خود را برطرف کنند، اما وقتی به مغازه ها می روند، احتمالاً اضطراب بیشتری را تجربه می کنند، زیرا وسایل کمی در دسترس هستند. سپس این اضطراب وجود دارد که به دلیل این نوع رفتار از سوی دیگران انتقاد هایی جدی دریافت کنید. درواقع دیگران به شما بگویند که چرا این کار را کرده اید. بلکبرن خاطرنشان می کند: "این راهی نیست که افراد وحشت زده احساس بهتری داشته باشند."

اضطراب ممکن است باعث افزایش انباشت کالا شود، اما هانزا پانخانیا، یک درمانگر ۲۵ ساله و عضو انجمن مشاوره و روان درمانی انگلیس (BACP)، معتقد است که این امر نیز به علت احساس ناتوانی، ترس و از دست دادن کنترل انجام می شود. او توضیح می دهد: «وقتی مردم وحشت می کنند این یک "ژست برای کنترل اوضاع" است. افراد برای کمک به خود در شرایطی که احساس ناتوانی می کنند، چنین رفتاری انجام می دهند. وقتی هیچ تصویر بزرگتری نداریم، می خواهیم در «دنیای خرد» خانه و زندگی روزمره خود را کنترل کنیم و در این حالت، مردم این کار را با خریدن وسایل انجام می دهند. عنصر ترس نیز وجود دارد. قابل درک است که برخی از مردم از Covid-۱۹ در گذشته اند، اگرچه فقط تعداد کمی از آن ها در انگلستان زندگی می کنند. علاوه بر این، مردم می ترسند از فروش غذا و مواد غذایی خودداری شود، بنابراین گزینه اصلی بقا فعال می شود که اگر غذا نخوریم می میریم.»

چگونه می توان وحشت و هراس ناشی از کرونا را مدیریت کرد؟

او ادامه می دهد: «اخبار با تعداد افرادی که می میرند یا احساس بیماری می کنند اشباع شده است. گوش دادن به این نوع اخبار، روز به روز بیشتر باعث می شود گزینه بقا ما تحریک شود. به طور کلی انسان ها در برخورد با عدم

اطمینان خیلی خوب نیستند و این روش اطمینان آنهاست. " آیا می توان خرید هراس یا انبار کردن را یک رویکرد معقول دانست؟ راتولا چاکرابورتی، استاد مدیریت بازرگانی در دانشگاه East Anglia، به هافینگتون پست گفت که جمع آوری منابع برای افراد مسن یا خانواده هایی که دارای اعضای هستند که شرایط خاصی دارند، احتمالاً عاقلانه است. او می گوید: «با این وجود، آنچه ما در این کشور مشاهده کردیم این است که مردم هر آنچه را که می توانند می خردند و این روشی معقول نیست. در این فرایند، آن ها دیگران را که نمی توانند چیز های مورد نیاز خود را پیدا کنند مضطرب می کنند، بنابراین منجر به اثر دومینو می شود.»

همچنین، هلن دیکینسون، مدیر اجرایی کنسرسيوم خرده فروشی بریتانیا (BRC)، گفت: «خرده فروشان در حال حاضر با افزایش تقاضا برای برخی محصولات مواجه هستند که "خارج از دوره کریسمس" بی سابقه است. این امر تاکنون عمدتاً محدود به بهداشت و محصولات غذایی با ماندگاری بالا بوده است.»

BRC اکنون با دولت در حال یافتن راه هایی برای کاهش تأثیر ویروس کرونا در بخش سوپر مارکت ها است و فهرست مقرراتی را به دولت داده است (از جمله تمدید ساعت تحویل کالا و انعطاف پذیری در زمان تحویل فروشگاه ها) که باعث کاهش فشار در زنجیره تأمین می شود. اما اگر خرید وحشت جواب نمی دهد چاره کار چیست؟

بلکبرن اظهار داشت: «ما باید با شیوه های دیگر با شیوع بیماری مقابله کنیم. مورد اول بسیار ساده است: خود را با اطلاعاتی با کیفیت خوب که به آن ها اعتماد دارید آگاه کنید. بهداشت عمومی انگلستان (PHE)، وزارت بهداشت و درمان اجتماعی (DHSC) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) را امتحان کنید. ثانیاً، سعی کنید در معرض اضطراب گروهی قرار گرفتن خود را محدود کنید. افرادی که درباره این نگران هستند که اطلاعات و خبر ها تا چه حد واقعیت دارند، به احتمال زیاد اضطراب بیشتری را تحمل می کنند. بر این اساس بسیار مهم است که با دوستان یا اعضای خانواده در ارتباط باشید تا احساسات خود را با آن ها به اشتراک بگذارید و بررسی کنید که آن ها خوب هستند یا خیر. بسیاری از مردم فقط می خواهند در مورد این واقعیت که ترسیده اند صحبت کنند و این [اضطراب] را کاهش می دهد.»

در آخر این بسیار مهم است که واقعاً برنامه ریزی کنید. بلکبرن می گوید: «فکر می کنم اگر شما خرید وحشت را برنامه ریزی کرده اید، شاید ماهیت این کار دیگر خرید وحشت نیست بلکه داشتن یک برنامه از قبل اضطراب را کاهش می دهد. درواقع شما می توانید به هر معنی چیز هایی بخرید، اما این کار را معقولانه انجام دهید. آخرین توصیه این است که اگر افراد در معرض خطر کرونا یا Covid-۱۹ هستند، ممکن است مجبور شوند برای چند هفته خود را قرنطینه کنند. رویکرد عقل سلیم این است که آن ها به مایحتاج خانه تقریباً برای دو تا سه هفته نیاز دارند. می توانید برخی اقلام مثل دستمال کاغذی، بسته ماکارونی و برنج را ذخیره کنید. اگر ذخیره کالا ها به پایان رسید، می توانید از طریق فروشگاه آنلاین خوراکی های خود را سفارش داده و یا غذای آماده بخرید.»

ممکن است لازم باشد افراد با شرایط بهداشتی و اساسی کمی بیشتر در خانه بمانند. در این صورت، اطمینان حاصل کنید که این اعضای خانواده و دوستان شما می توانند در صورت لزوم دریافت منظم داشته باشند. با یک دوست یا عضو خانواده خود صحبت کنید تا بتوانید شکلی از سیستم گردش خوراکی را تنظیم کنید، بنابراین می دانید که هر هفته لوازم مورد نیاز خود را دریافت می کنید.

در همین ارتباط پروفیسور چاکرابورتی می گوید: «لازم نیست برای شش ماه خرید کنید. فقط کافیه برای مدت دو یا سه هفته خرید کنید و به زندگی عادی خود ادامه دهید. ما هرکدام یک مسئولیت اجتماعی برای مراقبت از دیگران نیز داریم؛ که خریدن افراطی صابون یا دستمال کاغذی چاره کار نیست. مردم باید نسبت به آنچه نیاز دارند معقول باشند.»