

بگموگوهای کرونایی

این روزها حال و هوای شهرها و خانه های مردم تفاوت بزرگی به نسبت ماه های گذشته دارد و سبک زندگی مردم تحت تاثیر شیوع ویروس کووید ۱۹ یا همان کرونا قرار گرفته است.



ایسنا/همدان: این روزها حال و هوای شهرها و خانه های مردم تفاوت بزرگی به نسبت ماه های گذشته دارد و سبک زندگی مردم تحت تاثیر شیوع ویروس کووید ۱۹ یا همان کرونا قرار گرفته است.

کروناویروس با جولان در کوی و برزن، افراد را به ماندن در خانه و قرنطینه خانگی مجبور کرده، یک خانه نشینی اجباری که اگر در مورد گذران آن چاره اندیشی نشود، به اختلافاتی جبران ناپذیر از نوع خطرناک کوویدی ختم می شود.

مردی که تا دیروز بیشتر زمان خود را بیرون از منزل و در محل کار خود سپری می کرد حالا باید در منزل باشد و این زمان را به هر شکلی پر کند و خانمی که خانه عادت به انجام امور منزل براساس برنامه های منظمی داشته تا در زمان حضور و استراحت همسر در منزل شرایط را به گونه ای هماهنگ سازد که همسر خود را در نهایت آرامش و شادی به استراحت بپردازد اما کرونا تمام این معادلات را بر هم ریخته، عادت هایی که تا قبل از قرنطینه موجب آرامش زندگی افراد بود تبدیل به نقطه بحران زندگیشان شده و در این میان همسرانی هستند که ذره بینی به دست گرفته و موشکافانه به دنبال عیوب دیگری می گردند تا کوچکترین مسئله ای را دست مایه دعوا و مجادله و تلخ کردن کام دیگر اعضای خانواده کنند و اوضاع را وخامت بخشند.

خانواده ها در چنین شرایطی باید تهدید را به فرصت تبدیل کنند چراکه کوچکترین غفلتی ممکن است کانون گرم خانواده را سرد کند و حتی به فروپاشی آن منجر شود این در حالیست که می توان از این قرنطینه اجباری نهایت بهره را برای نزدیک شدن به اعضای خانواده به ویژه همسران کرد.

خانواده ها در روابط خود منطقی باشند

دادستان عمومی و انقلاب اسلامی استان همدان در این باره به خبرنگار ایسنا گفت: این روزها با شیوع کروناویروس رخداد های تلخی را تجربه می کنیم که پیامد آن احساس تنش، استرس، اضطراب و بحران های روانی برای همه افراد جامعه است.

حسن خانجانی با بیان اینکه مصادیق اختلاف زوجین بسیار متعدد است، افزود: در این روز ها که افراد به منظور پیشگیری از شیوع کرونا مجبور به دوری از اجتماعات بوده و ضرورت ماندن اعضای خانواده در منزل موجب شده که ساعات بیشتری را در کنار هم باشند، به همین علت علاوه بر دغدغه سلامتی، نگرانی های اقتصادی و مالی فکر اعضای خانواده را درگیر خود می کند و این عوامل می توانند باعث افزایش اختلافات خانوادگی شوند.

وی با بیان اینکه در شرایط فعلی ناشی از فراگیری کرونا افراد در روابط خود باید خویشتن دار و منطقی باشند، اظهار کرد: باید خانواده در این موقعیت مسائل همدیگر را درک کنند و با توجه به برخی کمبودها و بیکاری همسر، او را در سپری کردن این روزها تا زمان شکست کرونا و بازگشت به وضعیت و شرایط عادی یاری دهند.

افزایش اختلافات خانوادگی در ایام قرنطینه

خانجانی از افزایش اختلافات خانوادگی در ایام شیوع کروناویروس در همدان خبر داد و اعلام کرد: یکی از انواع اختلاف ها ممکن است به علت شرایط بهداشتی باشد؛ برای مثال یکی از اعضای خانواده کمتر موارد بهداشتی را رعایت کند و دیگران انتظار بیشتری در این مورد داشته باشند و همین تفاوت های سلیقه ای منجر به بروز اختلاف ها شود.

دادستان عمومی و انقلاب اسلامی استان همدان بیان کرد: افراد خانواده باید ارتباطات خود با یکدیگر را افزایش دهند و مطابق استاندارد ها عمل کنند تا این اختلاف نظر ها که بیشترین اختلاف نظر میان خانواده هاست، کمتر شود.

ناکامی در تحقق توقعات پیش زمینه افزایش مشاجرات خانوادگی

دانشیار روانشناسی تربیتی دانشگاه پیام نور مرکز همدان نیز در گفت و گو با ایسنا، درباره افزایش اختلافات زوجین در ایام قرنطینه تشریح کرد: خانه نشین شدن اجباری مردان ایرانی به منظور جلوگیری از شیوع کروناویروس در جامعه شرایط بسیار خوبی را ایجاد کرده تا زن و شوهرها اوقات بیشتری را با هم سپری کنند و به هم نزدیک تر شوند اما در بعضی موارد این شرایط باعث افزایش اختلافات بین زوجین شده است.

دکتر نصرالله عرفانی با بیان اینکه در ایام قرنطینه ناکامی در تحقق توقعات می تواند زمینه مشاجره و اختلاف را بین زوجین و اعضای خانواده فراهم کند، افزود: زن و شوهرها نباید رفتار همدیگر را زیر ذره بین ببرند و دائماً در حال رصد کردن رفتار طرف مقابل باشند و با یادآوری مسائل تلخ گذشته اعصاب یکدیگر را به هم بریزند.

لزوم افزایش سطح تاب آوری در ایام قرنطینه

وی با تأکید بر افزایش سطح تاب آوری در افراد به ویژه زوجین جوان اظهار کرد: تاب آوری به معنای آن است که فرد زندگی روزمره را انجام داده و خلاقیت خود را برای انجام انواع فعالیت ها در کانون خانواده به کار گیرد و اکنون فرصت مناسبی است که افراد خانواده فردیت را کنار گذاشته و به انجام فعالیت های جمعی در کانون خانواده بپردازند.

این روانشناس با بیان اینکه بهترین راهکار برای مقابله با این نگرانی ها داشتن برنامه ریزی برای طول روز است، تصریح کرد: در ایام قرنطینه زن و شوهر با در نظر گرفتن نقش طرف مقابل و بررسی مسائل از زاویه دید یکدیگر می توانند درک بهتری از موضوع داشته باشند و این شرایط سخت را با همدلی و مدیریت بهتری پشت سر بگذارند.

عرفانی با تأکید بر مدیریت و استفاده درست از زمان بیان کرد: بسیاری از افراد همیشه دنبال زمانی برای انجام کارهای عقب افتاده خود بودند و اکنون با شیوع کروناویروس و اجرای طرح فاصله گذاری اجتماعی در جامعه عملاً این زمان محقق شده و افراد می توانند از این زمان به نحو احسن استفاده کنند.

وی با بیان اینکه کروناویروس در واقع به همه ما یادآور شد که زندگی کوتاه است و باید قدر یکدیگر را بیشتر بدانیم، ادامه داد: برای اینکه تنش ها در میان خانواده ها کمتر شود باید هر کدام از اعضای خانواده وظایف گوناگونی را بر عهده بگیرند و این روز هایی که همه خانه نشین شده ایم بهترین فرصت برای ارتباط بیشتر با خانواده ها و نزدیکی به یکدیگر و درک سلیق هم است.

عرفانی مرور خاطرات و نقل اتفاقات شیرین گذشته و دیدن تصاویر در قالب آلبوم و فیلم را در نزدیکی افراد و کاهش اختلافات مؤثر دانست و خاطرنشان کرد: هم اکنون و در این شرایط که همه افراد ممکن است کمی دچار استرس بوده و ناخوش احوال باشند، به هیچ وجه فرصت مناسبی برای مورد انتقاد قرار دادن یکدیگر نیست.

قرنطینه فرصت مناسبی برای آشتی با کتاب و ادبیات مکتوب

وی با اشاره به ادبیات غنی ایران و جهان گفت: امروزه ادبیات مکتوب ایران و جهان مورد غفلت قرار گرفته است اما افراد می توانند از این فرصت برای آشتی با کتاب و ادبیات استفاده کرده و بخشی از زمان خود را به مطالعه اختصاص دهند همچنین می توانند ساعاتی درباره آن کتاب با همدیگر بحث و گفت و گو کنند.

عرفانی ایام قرنطینه را فرصت خوبی برای آشنا کردن کودکان و نوجوانان با کتاب و کتابخوانی برشمرد و اعلام کرد: ایجاد فضای شاد در محیط خانواده با استفاده از بازی های دسته جمعی یکی از روش های کم کردن اضطراب و استرس در ایام قرنطینه است.

وی با بیان اینکه تعمیرات جزئی و تغییر دکوراسیون منزل یکنواختی را از محیط دور کرده و به جذاب تر شدن آن کمک می کند، اضافه کرد: زن و شوهرها نباید بیشتر اوقات خود را در شبکه های اجتماعی بگذارند و باید این شرایط خاص را به صورت صحیحی مدیریت کنند.

افزایش ۲۰ درصدی تماس های اختلاف زوجین در ایام قرنطینه

معاون امور فرهنگی و پیشگیری بهزیستی استان همدان هم در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به شیوع کروناویروس و

خانه نشینی خانواده ها و بروز برخی اختلاف ها میان زوجین مطرح کرد: خط ۱۴۸۰ (صدای مشاور) سازمان بهزیستی با استفاده از مشاورین مجرب خدمات مفیدی در زمینه های مختلف به مردم ارائه می دهد.

امیر کوکائیان با بیان اینکه اختلاف با همسر یکی از خدمات مشاوره ای سامانه ۱۴۸۰ بهزیستی است، افزود: بعد از شیوع کرونا و افزایش حساسیت های موجود در جامعه مشاورین سامانه ۱۴۸۰ آموزش ویژه دیده و از ابتدای فروردین ماه از ساعت ۸ صبح تا ۱۲ شب در سه شیفت در حال ارائه خدمات مشاوره ای هستند.

وی با بیان اینکه از اول تا ۱۵ فروردین ماه ۴۲۷۶ تماس با خط ۱۴۸۰ گرفته شده که از این تعداد حدود ۱۲۹۰ تماس مربوط به مشاوره های کروناویروس بوده است، اظهار کرد: ۳۰ درصد تماس های گرفته شده با سامانه ۱۴۸۰ مربوط به نگرانی، ترس و اضطراب در مورد کروناویروس بوده است.

کوکائیان با بیان اینکه در این بازه زمانی حدود ۵۲۸ تماس با کد اختلاف همسر در سامانه ۱۴۸۰ ثبت شده است، اضافه کرد: میزان تماس های زوجین مربوط به اختلافات خانوادگی در ایام قرنطینه نشان می دهد که آمار اختلافات زوجین نسبت به مدت مشابه در ماه گذشته ۲۰ درصد افزایش یافته است.

معاون امور فرهنگی و پیشگیری بهزیستی استان همدان با توصیه به خانواده ها مبنی بر اینکه سعی کنند از طریقی اوقات خوش فراهم آورند، گفت: با شروع دوران در خانه ماندن، حضور تقریبی تمام افراد خانواده به مدت طولانی، هراس از ابتلا به بیماری، احساس استیصال، بی حوصلگی و نگرانی از پیامدهای اقتصادی احتمال تنش در خانواده را بالا می برد.

والدین زمینه آسایش فرزندان در قرنطینه را فراهم کنند

وی بیان کرد: با توجه به شرایط پیش آمده والدین باید زمینه آرامش و آسایش کودکان را فراهم کنند تا دچار افسردگی نشوند و همچنین اعضای خانواده از کنار هم بودن احساس خوبی داشته باشند و با گفت و گو، امید روزهای بهتر را به یکدیگر بدهند.

کوکائیان با بیان اینکه پیگیری لحظه به لحظه اخبار در دوران شیوع کرونا می تواند منجر به افزایش اضطراب شود، خاطرنشان کرد: در این دوران افراد می توانند بیشترین بهره را در زمان خانه نشینی و فاصله گذاری اجتماعی از فناوری نوین و تماس های مجازی ببرند، حفظ تماس با همکاران، دوستان و اعضای خانواده با ویدئو کنفرانس، ارسال پیامک و شبکه های اجتماعی به بهبود روحیه افراد کمک می کند.

فاصله گذاری اجتماعی مانند یک چاقوی دو لبه عمل می کند

یک جامعه شناس نیز به خبرنگار ایسنا گفت: شیوع کروناویروس و اجرای طرح فاصله گذاری اجتماعی در جامعه مانند یک چاقوی دولبه عمل کرده و می تواند باعث تجربه اوقات خوش بین اعضای خانواده شده و یا چالش ها و مشکلات سر باز کنند و باعث بروز اختلافات خانوادگی شود.

دکتر صفی الله صفایی با بیان اینکه تنش روانی افراد در این مدت به علت نگرانی در باب ابتلای اطرافیان به کروناویروس باعث کاهش آستانه تحمل آنها می شود، اظهار کرد: بسیاری از افراد حقوق ثابتی ندارند و با در خانه ماندن آنها در ایام قرنطینه باعث افزایش مشکلات اقتصادی می شود و افزایش این مشکلات اضطراب خانوادگی را تشدید می کند.

وی با بیان اینکه در ایام قرنطینه کارگری که دارای درآمد روزمزد است و یا کسانی که مستاجر هستند باید از چه طریقی زندگی خود را تأمین کنند؟ تأکید کرد: دولت باید در این ایام آرامش و امنیت را در جامعه ایجاد کرده و به کسب و کارهایی که تعطیل شده کمک کند تا مردم با بحران کمتری مواجه شوند.

صفایی با بیان اینکه باید از روانشناسان اجتماعی در برنامه های مختلف تلویزیونی برای توضیح مسائل روان شناختی دعوت شود، گفت: زوج ها در خانواده علاوه بر اینکه باید از فرزندان خود مراقبت کنند، باید به همدیگر نیز روحیه بدهند.

وی با بیان اینکه یکی از سرگرمی های نسل های قدیم قبل از ظهور تکنولوژی های جدید، انجام بازی های دسته جمعی خانگی بود، به خانواده ها پیشنهاد کرد که در روزهای قرنطینه خود و خانواده را با انجام انواع بازی های گروهی

موجود همچون اسم فامیل، بازی نمایشی همچون پانتومیم و انواع بازی های تست هوش سرگرم کنند.

این جامعه شناس در پایان خاطرنشان کرد: همدلی، درک و پذیرش این واقعیت که فشارهای حال حاضر که تمام اعضای خانواده را تحت تأثیر تا حدودی آزار دهنده قرار داده، کمک می کند تا مهربان تر باشیم.