

فاصله‌های اضطرابی و احساس تنهایی ما

رونا ارتباطات را محدود کرده، معاشرت‌ها را تعطیل کرده و ارتباطات فیزیکی افراد جامعه از هم گسسته است. مردم به زندگی انفرادی و فاصله بیشتر پناه برده‌اند و در واقع این انتخاب ناگزیری برای آنها بوده است. پیامد این شرایط، احساس تنهایی بیشتر برای انسان‌هاست.



کرونا ارتباطات را محدود کرده، معاشرت‌ها را تعطیل کرده و ارتباطات فیزیکی افراد جامعه از هم گسسته است. مردم به زندگی انفرادی و فاصله بیشتر پناه برده‌اند و در واقع این انتخاب ناگزیری برای آنها بوده است. پیامد این شرایط، احساس تنهایی بیشتر برای انسان‌هاست.

به گزارش ایسنا، امیرحسین جلالی ندوشن، روانپزشک، در یادداشتی در روزنامه همشهری نوشت: «زندگی ای که ما در ماه‌های اخیر تجربه کرده‌ایم، شباهتی به هیچ یک از تجربه‌های پیشینی مان نداشته است. کرونا ارتباطات را محدود کرده، معاشرت‌ها را تعطیل کرده و ارتباطات فیزیکی افراد جامعه از هم گسسته است. مردم به زندگی انفرادی و فاصله بیشتر پناه برده‌اند و در واقع این انتخاب ناگزیری برای آنها بوده است. پیامد این شرایط، احساس تنهایی بیشتر برای انسان‌هاست. این تنهایی و احساس فاصله از منع جمع شدن کنار یکدیگر تا منع دست دادن و در آغوش کشیدن را شامل می‌شود.

افزون بر اینها شکل زندگی روزمره با بروز کرونا تغییر کرده، آن قدر که حتی با برداشتن محدودیت‌ها نیز مردم همچنان ناگزیرند، فاصله اجتماعی را رعایت کنند. برای مدت زمان نامشخصی این شرایط ادامه دارد و همین در کنار هم بودن‌های محدود هم با ترس و واکنش از شیوع بیماری همراه است. این تغییرات به طور مستمر و دائمی در زندگی حال حاضر ما حضور دارند و می‌توانند عوارض روانشناختی ایجاد کنند و بر فشارهای روانی و فردی بیفزایند. اکنون ما با پدیده‌ای روبه‌رو هستیم که برایمان ناشناس و نامشخص است و اطلاعاتی که درخصوص کووید-۱۹ داریم بسیار محدود است. اگر چه اطلاعات امروز ما نسبت به ماه‌های اول شیوع این ویروس بیشتر شده، اما همچنان پرسش‌های بی‌پاسخ درباره این ویروس فراوان است و نادانسته‌های ما بیشتر از دانسته‌هاست.

در ماه‌های اخیر حتی ارتباط مردم و بیماران با متخصصان سلامت روان نیز به دلیل مخاطرات این بیماری کاهش یافته است، این مسئله مهمی است و پیامدهایی برای جامعه خواهد داشت. مردم هم خسته شده و بیماری را نادیده گرفته، در کنار متخصصان نیز تجدید نظر در مورد توصیه‌های بهداشتی را نادیده گرفته‌اند و همچنان توصیه‌های چند ماه قبل را تکرار می‌کنند؛ در حالی که اکنون وضعیت زندگی و کار مردم با ماه‌های ابتدایی شیوع کرونا تغییر پیدا کرده و توصیه‌ها نیز باید به نسبت شرایط جدید جامعه تغییر پیدا کند. مسئولان بهداشت و سلامت مردم تا چند ماه قبل تصور می‌کردند، اگر جامعه را محدود کنند بیماری ظرف چند ماه ریشه کن خواهد شد؛ در حالی که دنیا خودش را برای ۲ سال همزیستی و مقابله با این بیماری آماده می‌کند. توصیه‌ها، دستورالعمل‌ها و شیوه‌نامه‌هایی که برای کمک به مردم ارائه می‌شود باید با وضعیت فعلی زندگی مردم سازگاری داشته باشد و در مورد آنها تجدید نظر شود. مسئله‌ای که نباید فراموش کنیم این است که جامعه باید برای زندگی با کرونا آماده شود. یکی از بزرگ‌ترین و البته بدترین شعارهایی که الان عنوان می‌شود این است که «کرونا را شکست می‌دهیم».

با ویروس کرونا به گونه‌ای رفتار می‌شود گویی که دشمن است و با چند حمله برق‌آسا می‌توانیم آن را شکست دهیم اما این پدیده قرار است با زندگی مردم همانند سرماخوردگی همراه شود و به جای شکست دادن آن باید از مدیریت کردن و کنترل کردنش صحبت کنیم. اگر چه برخوردهای جنگی و تند در روزهای اول لازم بود ولی برای ماه‌های آینده باید طور دیگری به این مسئله نگاه کنیم.

الان در کنار غربالگری ویروس کرونا، باید غربالگری سلامت مردم را نیز در نظر داشته باشیم و افرادی که نیاز به کمک دارند مورد سنجش قرار بگیرند و به افرادی که در اثر شرایط زمانه دچار اضطراب و افسردگی شده‌اند، کمک کنیم. لازم است دامنه مشاوره‌ها و خدمات به سمت سازمان‌های مردم‌نهاد نیز گسترش پیدا کند. سازمان‌هایی که در روزهای ابتدای شیوع ویروس به کمک وزارت بهداشت آمدند تا تجهیزات مورد نیاز را تهیه کنند، اکنون می‌توانند در جبهه دیگری به کمک این وزارتخانه و مردم بیایند. در شرایط کنونی سلامت روانی جامعه دچار اختلال شده و سازمان‌های مردم‌نهاد می‌توانند تکیه خود را به حمایت روانی اجتماعی از جامعه، قربانی‌ها و گروه‌هایی که در معرض خطر قرار دارند، سوق دهند. در این مسئله باید رویکرد‌های اجتماعی و فرهنگی مدنظر قرار بگیرد تا بتوانیم با کمک خود مردم و البته زیرنظر متخصصان شرایط اجتماعی بهتری را برای صیانت از سلامت روان جامعه فراهم کنیم.»