



صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

معاونت سیاسی

اداره پژوهش های سیاسی

امنیت روانی و پیشگیری از گسترش کرونا



فرآورده‌های خبری و تولیدات پژوهشی در بخش های زیر قابل دسترس است:

– وب سایت خبرگزاری صداوسیما (سرویس پژوهش) <http://www.iribnews.ir>

پژوهشگر: فریفته هدایتی

*ریشه نگرانی، تصور نگران کننده نسبت به موضوعی در آینده است. حدی از نگرانی برای پیشگیری و مقابله با خطر و تهدیدهای محیطی لازم است.

*نگرانی مطلوب موجب حرکت و رفتارهای پیشگیرانه است. اما نگرانی نامطلوب موجب اختلال در حرکت و بی حرکتی و یا رفتارهای وسواس گونه می شود.

*نگرانی سردسته عواملی است که باعث می شود بشدت ایمنی انسان پایین بیاید.

*اضطراب و استرس، عامل مهمی برای سخت تر شدن مسیر مقابله با تهدیدات این ویروس از جمله بی تفاوتی نسبت به رعایت نکات پیشگیرانه است.

*اگر فضای جامعه از رخدادهای ناخوشایند و انتشار گسترده آن لبریز باشد، ناخودآگاه به جامعه احساس ضعف، درماندگی و ناامیدی منتقل می شود. از ظرفیتها و قدرت اراده و تواناییهای خود غافل می شود

* احساسات منفی ناشی از بمباران خبرهای ضد و نقیض داخلی و جنگ روانی رسانه های خارجی برای تضعیف روحیه مردم، ناهماهنگی و گاه سردرگمی و تغییر در تصمیم گیری های مسئولان باعث می شود که افراد آنها نسبت به راه های پیشگیرانه بی تفاوت و بی اعتماد شوند و بیشتر در معرض ابتلا و انتشار این ویروس قرار بگیرند.

*احساس ناامنی باعث ناامیدی و بی تفاوتی به رفع مشکلات می شود.

*کاهش اعتماد اجتماعی در بخش هایی از جامعه موجب می شود که پیام های هشدارگونه مسئولان را به درستی دریافت نکنند و حاصل آن بی تفاوتی نسبت به مخاطراتی است که تهدیدشان می کند.

*اگر افراد ترس و نگرانی داشته باشند ولی بدانند برای پیشگیری مجهز هستند و احتمال بهره مندی از راهکارها برای جلوگیری از بروز آن موضوع برای آنها وجود دارد در آن موقع ترس و نگرانی موثر است. ترس باید با ابزار راهبردی و پیشگیرانه همراه باشد.

*عملکرد یکپارچه و تدابیر و تصمیم گیری های قاطعانه و امیدبخش مسئولان و رسانه های رسمی می تواند بیشترین تاثیر را در اعتماد افزایی و همراهی مردم داشته باشد.

شیوع همه‌گیری کرونا (کووید ۱۹) این روزها به بحرانی فراگیر در اکثر نقاط جهان تبدیل شده و کشور ما نیز بنا به گفته کارشناسان هنوز سیر صعودی این بیماری را طی می‌کند و در روزهای آینده شاهد دوره اوج ابتلا به این بیماری خواهیم بود. این روزها تقریباً همه مردم به مدد اطلاع‌رسانی در رسانه‌ها و فضای مجازی و آموزش و هشدارهای گوناگون از سوی مسئولان، نسبت به نحوه گسترش و سرایت بیماری و راه‌های پیشگیری و عواقب آن به اندازه کافی آگاهی دارند و انتظار می‌رود که دستورالعمل‌های بهداشتی پیشگیرانه را بیشتر رعایت کنند. اما نتایج نظرسنجی اخیر که دکتر زالی رئیس ستاد مبارزه با کرونا اعلام کرده حاکی از این است که متأسفانه در کلان‌شهر تهران، بیش از ۶۰ درصد مردم هنوز بیماری را جدی نگرفته‌اند و ۴۰ درصد معتقدند که ماندن در خانه تاثیری در عدم ابتلا به این بیماری ندارد. در عین حال ۳۰ درصد مردم در استان تهران هیچ مدلی از پیشگیری را رعایت نمی‌کنند. خبرها و گزارش‌ها از سایر نقاط کشور هم این موضوع را تایید می‌کند که بخش زیادی از مردم به رغم نگران بودن، همچنان نسبت به این مسئله رفتار جدی و پیشگیرانه ندارند. نگرانی، واکنش طبیعی انسان است وقتی از یک خطر جدی آگاهی داشته باشد. اما در مورد بعضی از افراد این نگرانی طبیعی جای خود را به وحشت و هراس می‌دهد که برای خود و اطرفیان‌شان خیلی آزاردهنده است. گاه برخی عوامل باعث می‌شود که خطر وقوع یک بیماری یا اتفاق را بیش از میزان واقعی تخمین بزنیم و البته واکنش‌های متفاوتی در این هنگام از افراد سر می‌زند. این نوشتار به نحوه واکنش جامعه و افراد نسبت به نگرانی‌هایشان و چگونگی کاستن از نگرانی‌های منفی می‌پردازد تا راه‌هایی برای جدی گرفتن کرونا اما نترسیدن و اضطراب نداشتن، بیابیم.

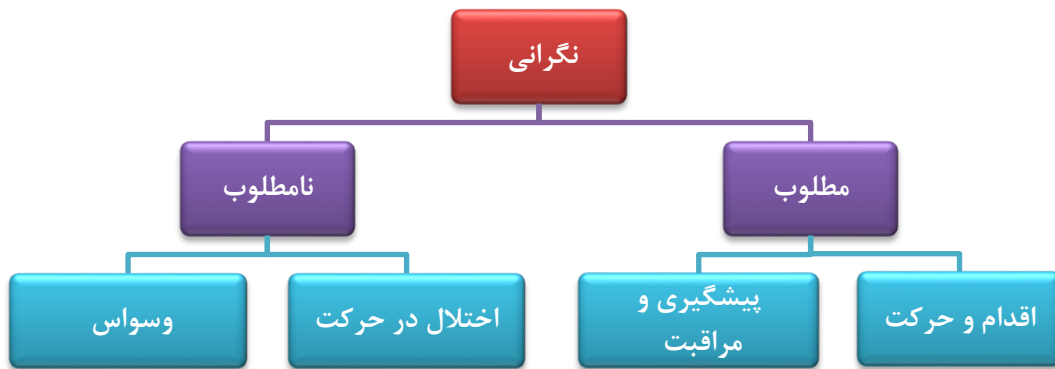
□ منشأ اضطراب و نگرانی

دکتر سید مجتبی حورایی روانشناس می‌گوید: به طور کلی دو مدل نگرانی داریم مطلوب و نامطلوب. یک اندازه‌ای نگرانی باید در افراد وجود داشته باشد که بتوانند اقدام، حرکت، پیشگیری و مراقبت کنند. یک اندازه‌ای از نگرانی باید باشد که در این شرایط ما را وادار کند که در خانه بمانیم و مراقبت و پیشگیری کنیم. اما نگرانی نامطلوب این است که در آن اختلال در حرکت است. افراد با نگرانی نامطلوب دو دسته‌اند: گاه فرد آنقدر نگران است که فعالیت‌های روزمره‌اش را هم نمی‌تواند انجام دهد. گاه هم دچار وسواس می‌شود. آدم‌های وسواسی و اضطرابی و استرسی هم نگرانی نامطلوب دارند. اینها معمولاً افرادی هستند که به طور کلی در طول زندگی نیاموخته‌اند که چطور در بحران‌ها دچار اضطراب و استرس نشوند و حالا اینجا خودش را نشان داده است.^۱

کسانی که نگرانی نامطلوب دارند، مدام به یک موضوع خطرناک در آینده فکر می‌کنند (مثلاً مرگ خود یا اطرفیان و یا بدبخت شدن و ورشکستگی و ...). به یقین در چنین شرایطی نمی‌توانند آرامش داشته باشند. ما الان مواجهیم با کودکان ده ساله‌ای که اضطراب پدر و مادر بگونه‌ای افراطی به آنها منتقل شده است. آنقدر دست‌ها را می‌شوید و الکی می‌کند که ناراحتی پوستی پیدا کرده است.^۲

۱. دکتر سید مجتبی حورایی، روانشناس، پیام تصویری در اینستاگرام. seyedmojtaba.hooraei

۲. همان



❖ ریشه نگرانی، تصور نگران کننده نسبت به موضوعی در آینده است

یکی از دلایل اضطراب ما نگاه به آینده است. آینده اگر مبهم هم باشد، که اغلب این گونه است، سطح اضطراب ما بالاتر خواهد رفت. در مورد کرونا نیز این گونه است. کرونا درمان ندارد و هر شبکه و کانال و گروه تلگرامی و غیره اطلاعات متضاد، واقعی و غیرواقعی به مخاطبین خود می دهند و این موج اطلاعات نه تنها باعث کاهش اضطراب نخواهد شد بلکه با به خطر انداختن امنیت روانی در جامعه، به افزایش استرس و اضطراب دامن خواهد زد.^۱

❖ احساس ناامنی باعث ناامیدی و بی تفاوتی به رفع مشکلات می شود

تاثیر احساس ناامنی از خود ناامنی بسیار بیشتر است. احساس ناامنی بهداشت روانی مردم را به مخاطره می اندازد. احساس ناامنی باعث ناامیدی و در نهایت افسردگی و بی تفاوتی نسبت به رفع مشکلات جامعه می شود. فشارهای عصبی و اختلالات روحی در پی نگرانی شدید از وجود و گسترش این بیماری در جامعه موجب بیمار شدن جسم و روح افراد و آمادگی آنها برای پذیرش بیماری کرونا می شود. احساسات منفی و تضعیف روحیه در افراد باعث می شود که آنها نسبت به راه های پیشگیرانه بی تفاوت و بی اعتماد شوند و بیشتر در معرض ابتلا و انتشار این ویروس قرار بگیرند.^۲

□ عواملی که باعث می شوند خطر ابتلا به کرونا را بیش از میزان واقعی تخمین بزنیم

هرچقدر تصاویر و اخبار دراماتیک بیشتری درباره یک موضوع شنیده و خوانده باشیم، در ذهن ما ارزش بیشتری پیدا می کند و برای ما مشغله فکری بیشتری ایجاد می کند.

هرچقدر میزان عدم قطعیت راجع به موضوعی بیشتر باشد نگرانی در مورد آن بیشتر می شود. زندگی در شرایط عدم قطعیت اضطراب را افزایش می دهد.

احساس عدم کنترل و اینکه انگار کنترلی روی این بیماری نداریم ترس از ابتلا را بیشتر می کند.

بروز ناگهانی یک مسئله روی ترس ما تاثیر دارد، اینکه کرونا کمی ناگهانی وارد زندگی روزمره ما شد باعث می شود ترس ما از ابتلا کمی بیشتر از معمول باشد.

□ نقش و سهم سیاست گذاران، مسئولان و رسانه ها در امنیت روانی مردم

دکتر عبدالله باقری، جامعه شناس معتقد است که بنا بر دانش جامعه شناختی، اگر فضای جامعه از رخداد های ناخوشایند و انتشار گسترده آن لبریز باشد، ناخود آگاه به جامعه احساس ضعف، درماندگی و ناامیدی منتقل می شود. از ظرفیت ها و

۱. دکتر سید مجتبی حورایی، روانشناس، پیام تصویری در اینستاگرام. seyedmojtaba.hooraei

۲. افسانه برومند، روانشناس بالینی، مقابله با کرونا بیش از هر چیزی نیازمند امنیت روانی و آرامش عمومی است. ایرنا، ۹۸/۱۲/۱۴

قدرت اراده و توانایی‌های خود غافل می‌شود و امنیت روانی جامعه به هم می‌ریزد. مردم نگران حیات و جان خود و خانواده خود خواهند شد و جامعه دچار فروپاشی روانی می‌شود.^۱

اگر مسئولان به‌رغم همه تلاش‌هایشان، خود در مدیریت بحران دچار آشفتگی، سردرگمی و عدم انسجام در عملکرد و پیام‌رسانی باشند، حاصل آن وضعیتی خواهد بود که در آن مردم احساس ضعف، بی‌قدرتی و بی‌پناهی در مقابل سیل حوادث ناگوار می‌کنند؛ به ویژه اگر آشفتگی در خبررسانی داخلی با شیطنت‌های رسانه‌های بیگانه و جنگ روانی رسانه‌های مختلف علیه کارآمدی نظام سیاسی کشور در مدیریت بحران نیز همراه شود. با توجه به اینکه انواع فشارهای اقتصادی و حوادث و سوانح سال‌های اخیر، خواسته یا ناخواسته بخشی از سرمایه اجتماعی و اعتماد اجتماعی نسبت به کارآمدی نهادهای اجرایی و رسانه‌های رسمی را مختل کرده است، تخریب افکار عمومی نسبت به کارآمدی نظام سیاسی در این شرایط می‌تواند بخش‌هایی از مردم را دچار یاس و ناامیدی کند و این احساس را در آنها به وجود آورد که در شرایط کنونی کاری از دست‌شان بر نمی‌آید. واکنش طبیعی به چنین شرایطی همانا بی‌تفاوتی و جدی نگرفتن موضوع است. در واقع کاهش اعتماد اجتماعی در بخش‌هایی از جامعه موجب می‌شود که پیام‌های هشدارگونه مسئولان را به درستی دریافت نکنند و حاصل آن بی‌تفاوتی نسبت به مخاطراتی است که تهدیدشان می‌کند.

در همین ارتباط، **مجتبی ناجی روانشناس**، معتقد است که حساس‌سازی جامعه نسبت به عوامل مخاطره‌آمیز برای پیشگیری از بی‌تفاوت شدن مردم یک ضرورت است؛ اما اگر حساس‌سازی همراه با استرس، تهدید و وحشت باشد، ممکن است افراد به درجه‌ای از وحشت برسند که احساس کنند هیچ اقدام عملی و فردی نمی‌توانند برای رهایی از این مشکل انجام بدهند. پژوهش‌های انجام شده بیانگر آن است که اگر ترس باعث ناتوانی و درماندگی افراد شود تأثیری در پیشگیری ندارد و ممکن است باعث بروز بیماری دیگری شود. ترس تا زمانی می‌تواند جنبه مثبت داشته باشد که در کنار آن راه اجتناب و پرهیز از بروز حادثه هم برای افراد وجود داشته باشد. اگر افراد ترس داشته باشند ولی بدانند برای پیشگیری مجهز هستند و احتمال بهره‌مندی از راهکارها برای جلوگیری از بروز آن موضوع برای آنها وجود دارد در آن موقع ترس موثر است. ترس باید با ابزار راهبردی و پیشگیرانه همراه باشد. در شرایط فعلی که ویروس کرونا در جامعه در حال انتشار است باید افراد راهکارهای لازم مانند استفاده از ماسک و ضدعفونی کردن اعضا و وسایل خود را به‌منظور پیشگیری از ابتلا به این بیماری به‌کار گیرند.^۲ بلا تکلیفی و چشم‌انتظاری نیز بر بهداشت روانی مردم اثر می‌گذارد. به یاد داشته باشیم که مردم زندگی و دغدغه‌های خانوادگی، شغلی، مالی و... دارند و نمی‌توانند به دلیل ضعف در تصمیم‌گیری یک شخص یا مدیر یک سازمان هزینه دهند.

□ لزوم مدیریت اضطراب در شرایط کنونی

دکتر حورایی روانشناس می‌گوید هرکس که ایمنی بدنش بیشتر باشد احتمال اینکه به این بیماری (کرونا) مبتلا شود کمتر است. یک سری کارها ایمنی ما را افزایش می‌دهد از جمله: غذای خوب، خواب کافی و مراقبت‌ها و... اما سردهسته عواملی که باعث می‌شود بشدت ایمنی انسان پایین بیاید نگرانی است. کسی که همه موارد را رعایت می‌کند ولی اضطراب شدید دارد سطح ایمنی‌اش خیلی پایین است. به‌علاوه اینکه نگرانی روی اطرافیان هم تأثیر می‌گذارد. پدر و مادرهایی که

^۱. دکتر عبدالله باقری، جامعه‌شناس، کانال تلگرامی انجمن جامعه‌شناسی مرکز قم.

^۲. روانشناسان: مقابله با کرونا بیش از هر چیزی نیازمند امنیت روانی و آرامش عمومی است، ایرنا، ۹۸/۱۲/۱۴

بشدت مراقب سلامت بچه‌ها هستند معمولاً فرزندانشان بیشتر مریض می‌شوند. مراقبت باید انجام شود ولی وسواس بیش از حد باعث می‌شود که سیستم ایمنی ضعیف شود و در آن صورت، هر بیماری ما را از پا در می‌آورد. باید با مدیریت اضطراب عمومی در شرایط کنونی به آرامش و امیدواری در جامعه پرداخته شود. اپیدمی و شایع شدن سرایت بیماری کرونا در جامعه موجب شده که بسیاری از افراد به جای رعایت نکات پیشگیرانه به نقطه‌ای از ناامیدی و اضطراب برسند که این راهکارها را بی اثر بدانند.

□ راهکارها

- تصورهایمان را مراقبت کنیم. آن تصویری را که منجر به حرکت و پیشگیری و مانع بی‌تفاوتی می‌شود نگه داریم و آن اندازه‌ای از تصور نگران‌کننده را که به حرکت‌های روزانه آسیب می‌زند رها کنیم.

- تمرین ذهنی تصورهای مثبت و امیدوارکننده و پرهیز از مرور ذهنی اتفاقات ناگوار. مرور ذهنی به ما اضطراب می‌دهد. خوراک ذهن ما از دیدن‌ها شنیدن‌ها و خواندن‌ها می‌آید هرکس می‌خواهد از اضطرابش جلوگیری کند باید از فضای مجازی فاصله بگیرد. پیام‌ها و آمارهایی که درستی یا نادرستی آنها معلوم نیست، در هر صورت تاثیری به حال ما ندارد.

- پرهیز از تجسس زیادی در خبرها و انتخاب شبکه‌های خبری معتبر که از پنهان‌کاری و اغراق بدورند. به ویژه کسانی که استرس دارند باید خود را در معرض بمباران اخباری که خیلی از آنها هم صحیح نیست قرار ندهند. کسب مداوم خبرهای منفی دو گونه ناهنجاری رفتاری ایجاد می‌کند: یکی سوءظن و دیگری وسواس. توصیه این است که تجسس نکنید. آدم وسواسی اول شک می‌کند و بعد تجسس و تحقیق زیاد برای اثبات آن شک بدبینانه می‌کند. پس تجسس ممنوع.

- استفاده از تکنیک انحراف ذهنی به شدت آرامش بخش است. ممکن است به طور مستقیم در گفتگوهای روزمره صحبت‌هایی نگران‌کننده درباره کرونا بشنویم. در این شرایط باید ذهن خود را از موضوع منحرف کنیم، در موسیقی درمانی هم، از همین تکنیک انحراف ذهن بیمار از درد و بیماریش استفاده می‌شود.

- ایجاد مشغولیت ذهنی و جسمی: این خیلی مهم است که خانواده‌ها در خانه مشغولیت ذهنی و جسمی برای خودشان درست کنند. خود مشغولیت جسمی ضد استرس است. (مثلاً خانه‌تکانی، بازی کردن با بچه‌ها، برنامه‌ریزی برای سال آینده، مطالعه و انجام کارها و برنامه‌هایی که قبلاً برای آن فراغت نداشتیم. الان وقت فوق‌العاده‌ای است که پدر و مادر با هم آیین‌نامه مشترکی برای تربیت فرزند تدارک ببینند و عدم توافرها را حل کنند. وقت مناسبی است برای اینکه رابطه خود را با فرزندان جوان و نوجوان‌مان بازسازی و تقویت کنیم. این مشغولیت بسیار مهم است.

- امیرالمومنین (ع) مطالعه و کتاب را بوستان آرامش می‌داند و ما خیلی از وقت‌ها به خاطر مشغله‌هایمان فرصت نداشتیم. الان بهترین فرصت برای مطالعه است. می‌توان در این فرصت ۴-۵ کتاب خوب در زمینه ایجاد آرامش و بهبود روابط خانوادگی خواند. زمان بگذاریم و با هم کتاب بخوانیم. هم فکرممان را از آن موضوع منحرف کرده‌ایم و هم بار اطلاعاتی مثبت و سازنده و مفیدمان را اضافه کرده‌ایم و هم دچار اضطراب و استرس نشده‌ایم.

- توکل بر خدا به عنوان قویترین نقطه اتکا: نهال‌هایی که ضعیف است یک چوب قوی و قیم به آن وصل می‌کنند که از باد و طوفان در امان باشد. همه ما الان یک تکیه‌گاه نیاز داریم که آن هم خداست. اگر خدا نخواهد همه جور مراقبت کنیم باز هم ممکن است عمرمان به این دنیا نباشد. آنهایی که لنگر و تکیه‌گاه دارند در حوادث به هم نمی‌ریزند. ماه رجب و شعبان فرصت خیلی خوبی است که به این تکیه‌گاه بیشتر اتکا کنیم. اتکا به یک قدرت ماورایی که همیشه ما را حمایت می‌کند.

-از فرصت اینترنت رایگان استفاده نامناسب نکنیم. یادمان باشد پزشکان و کادر درمانی که خودشان در خط مقدم مبارزه با کرونا هستند، فرصت چندانی برای پست گذاشتن در فضای مجازی ندارند و اینهایی که مشاهده می‌کنیم اغلب غیرواقعی است. در این فضا دل‌ها را به هم نزدیک کنیم.^۱

□ راهکارهای غلبه بر اضطراب در سطح فردی



پروژه
حمایت
معاونت سیاسی

□ جمع بندی

بی تفاوتی افراد در رعایت موارد پیشگیرانه زنگ خطر جدی برای سلامت جامعه است که باید نگذاشت که به صدا درآید. احساس وسواسی، تشویش، دلشوره و عدم اعتماد به نفس از تبعات نگرانی شدید افراد درباره ابتلا به بیماری کرونا است. مردم باید حقایق در خصوص یک بحران مثل بیماری کرونا را فراگیرند و دروغ و زیاده‌گویی‌ها را از واقعیت‌ها جدا کنند که در این خصوص رسانه‌ها و نهادهای فرهنگی و آموزشی نقش مهمی دارند.

طبق آمار مرکز کنترل بیماری‌ها در امریکا، بیشترین عوامل مرگ و میر (مثل سبک زندگی ناسالم، چاقی و مصرف مواد و الکل)، خیلی به ندرت از عواملی هستند که مردم از آن نگرانند و راجع به آن مشغله ذهنی پیدا می‌کنند! زیرا ذهن ما غالباً از چیزی که به آن عادت دارد نمی‌ترسد! اضطراب و استرس، عامل مهمی برای سخت تر شدن مسیر مقابله با تهدیدات این ویروس از جمله بی تفاوتی نسبت به رعایت نکات پیشگیرانه است. لازم است با تمهیدات مطلوب، این حجم شدید از نگرانی و تشویش عمومی را مدیریت و کنترل کرد و جامعه را به سمت امیدواری و بهبود شرایط موجود با رعایت موارد بهداشتی تاکید شده پیش برد. در این راستا قطعاً عملکرد یکپارچه و تدابیر و تصمیم‌گیری‌های قاطعانه و امیدبخش مسئولان و رسانه‌های رسمی می‌تواند بیشترین تاثیر را در اعتماد افزایی و همراهی مردم داشته باشد.

^۱. دکتر سید مجتبی حورایی، روانشناس، پیام تصویری در اینستاگرام. seyedmojtaba.hooraei