

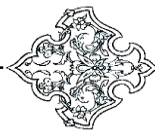
کرونا ویروس؛

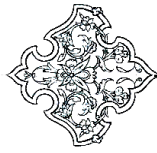
روان باختگان بیش از جان باختگان

تاریخ گزارش ۱۳۹۹/۰۱/۱۶



مرکز مطالعات و
برنامه‌ریزی شیراز





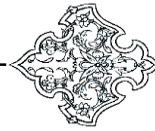
مرکز مطالعات و برنامه ریزی شهر تهران

این مستند پیش نویس است و محتوای این سند نهایی نیست و ممکن است متن قبل از انتشار مورد تجدید نظر قرار بگیرد.

تدوین: محمد تیموری (۱۳۹۹/۰۱/۱۶)

بازبینی: حمید قربانی، علیرضا نوری (۱۳۹۹/۰۱/۱۶)

ارسال به سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران (۱۳۹۹/۰۱/۲۲)



مقدمه

«کرونا» مهمان خودخوانده‌ی بشری چه نشأت گرفته از توحش انسانی بر حیات طبیعی و چه به عنوان یک حمله‌ی بیوتروریستی ناشی از توحش انسان بر خودش دسامبر ۲۰۱۹ با زنده کردن خاطرات مشابه پاندمیک در دهه‌های پیشین جامعه جهانی را وارد شوک سلامت کرد.

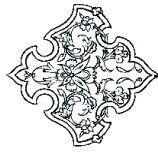
اما سازمان بهداشت جهانی (who) با وجود گمانه‌زنی‌های بسیار در مورد همه‌گیری «کووید ۱۹» در سطح بین‌المللی، انتشار این ویروس را در ابتدا اپیدمی (فراگیری در ناحیه جغرافیایی مشخص) و قابل کنترل و پس از مدتی پاندمی (فراگیری خارج از کنترل و جهانی) خواند.

یکی از عوامل اصلی تأخیر این سازمان در پاندمی خواندن ویروس جدید کرونا به جز تلاش اولیه برای مهار آن در محل تولدش، جلوگیری از بروز وحشت زود هنگام در سطح جامعه‌ی بین‌المللی و بازتاب‌های اقتصادی-اجتماعی ناشی از آن بود. به عبارت دیگر می‌توان گفت اثرات پاندمی ترس از کرونا می‌توانست اثراتی مخرب‌تر از ابتلا به آن داشته باشد.

ترس‌ها تا کجا مراقب ما هستند؟

ترس، هیجانی اضطراب‌آور برای برانگیختن واکنش مناسب در زمان خطر و حفظ حیات است که در موقعیت‌هایی تجربه می‌شود که یا انتظار بروز آن را نداریم یا توانایی و زمان لازم برای واکنش مناسب در برابر محرک آن وجود ندارد. اما ترس‌های بیش از اندازه علاوه بر کاهش عملکرد سیستم‌های زیستی دیگر مانند سیستم ایمنی به صورت خودکار، سبب‌ساز بروز خطایی هیجانی شده و برانگیختگی بیش از حد لازم را فرامی‌خواند و نهایتاً در اثر این فشار، هیجان ترس که برای حفظ سلامت بالفعل شده است توانایی تخریب بالقوه بیشتری بر حالت سازنده خود می‌یابد و می‌تواند واکنش‌های اجتنابی آسیب‌زننده‌ای را موجب شود.

ابتلا به کرونا و ویروس COVID-19 هم خطری جدید و ناشناخته برای انسان است که در حال حاضر بشر نمی‌داند چطور باید در مقابل ابتلا به آن از خود دفاع کند و پیدا کردن درمان مشخص برای آن نیز مستلزم زمان است، بنابراین با اینکه این ویروس به اندازه‌ی چند دهم یک آنفولانزای معمولی هم کشنده نیست با انتشار خبر همه‌گیری ناخودآگاه تنش روانی فراتر از خطر واقعی دنیا را در بر می‌گیرد که ابتدایی‌ترین نتیجه‌ی آن حمله به فروشگاه‌ها و خرید بیش از اندازه اقلام خوراکی و بهداشتی است که امکان سرایت بیماری که از خصوصیت بارز این ویروس



است را در جامعه افزایش داده و تیم‌های درمانی که خط مقدم مبارزه با این ویروس هستند را دچار مشکل کمبود ابتدایی‌ترین لوازم بهداشتی می‌نماید.

از «کووید ۱۹» به اندازه‌ای بترسیم که از دنیا نرویم!

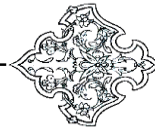
سرعت انتقال، دوره‌ی کمون حداکثر ۱۴ روزه، زنده ماندن برای مدت نسبتاً طولانی خارج از بدن میزبان و خطر جانی ابتلا برای گروه‌های آسیب‌پذیر جسمی در مدت زمان کوتاهی به COVID-19 شهری بین‌المللی می‌بخشد و موجب می‌شود تا موجی از هراس اجتماعات بشری را در برگیرد. اما این هراس بیش از آنکه با توجه به خصوصیات این ویروس مربوط به احتمال ابتلا و خطرات ناشی از بیماری باشد، مربوط به امکان بیماری است. به عبارت دیگر با وقوع خطای هیجانی ناشی از وحشت‌زدگی توان تفکیک ذهنی احتمال ابتلا و بهبودی با امکان بیماری و مرگ از انسان سلب شده و واکنش‌های هیجانی به اندازه‌ی حضور در هواپیمایی در آستانه‌ی سقوط بروز می‌نماید و این واکنش‌ها خود عامل رفتارهایی می‌شود که بیمار کننده و حتی مرگ‌آور است. با وقوع این خطای شناختی - هیجانی ما از ترس بیماری، بیمار می‌شویم و از ترس مرگ خودکشی می‌کنیم. افزایش مسمومیت‌هایی ناشی از مصرف الکل (Methanol) و کلوروکین (Chloroquine) در این روزها، که صدمات جسمی جبران‌ناپذیر و مرگ را در پی داشته است و ابتلا به اختلالات مختلف وسواسی و اختلالات اضطرابی ناشی از شستشوی بیش از اندازه و درگیری ذهنی شدید با بیماری و مرگ که بعد از پایان تراژدی کرونا اوج خواهند گرفت و اثراتی طولانی مدت خواهند داشت از جمله این رفتارهاست.

رسیدگی به وضعیت روانی در بحران‌های اجتماعی تا چه اندازه مهم است؟

توجه به وضعیت روانی جامعه در زمان شیوع ترس‌های همه‌گیر به دلایل ذیل ضروری است:

۱. کنترل رفتارهای ضد اجتماعی

با گسترش اپیدمی‌ها و آغاز پاندمی‌ها شرایط اضطراری در سطح بین‌المللی اعلام می‌شود و نیروها و تجهیزات نظامی به کمک دولت‌ها می‌آیند تا شرایط بحرانی قابل کنترل گردد و در این مداخله پیامی اجتماعی مستتر است که جنگی تمام عیار در حال وقوع می‌باشد. در چنین شرایطی هراس اجتماعی نیز گسترش یافته و بدترین خصلت‌های انسانی امکان بروز می‌یابند و جامعه به نسبت رشد یافتگی خود با پیامدهای فردی و اجتماعی متنوعی ناشی



از ترس روبه‌رو می‌شود. برای نمونه فداکاری پزشکان و پرستاران به عنوان سربازان خط مقدم این مبارزه از یک نمونه بهترین این خصلت‌ها و احتکار لوازم بهداشتی و مراقبتی برای سودجویی در شرایط بحرانی یکی از بدترین آن‌هاست. کنترل ترس غالب بر مردم به کاهش اثرات منفی این هیجان‌زدگی کمک شایانی می‌نماید.

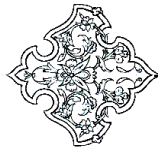
۲. تأثیر مستقیم سلامت روانی بر سلامت جسمانی

سیستم فیزیولوژیک ما از طریق ارسال سیگنال‌های عصبی و ترشح هورمون‌ها به اضطراب‌های ما واکنش نشان داده و بدن را آماده‌ی رویارویی با عوامل خطر ساز می‌نماید. نتیجه این واکنش عصبی- شیمیایی ترشح هورمون‌هایی از جمله کورتیزول (Cortisol) در خون است که به منزله‌ی صدور مجوزی برای استفاده از ذخایر مهم عناصر و ویتامین‌های حیاتی بدن چون روی، منیزیم، ویتامین‌های گروه ب و ویتامین ث است. تحمل اضطراب به مدت طولانی با کاهش این ذخایر و تضعیف سیستم ایمنی، بدن را آماده پذیرایی بهتر از مهمانان ناخوانده‌ای چون کرونا ویروس می‌نماید. و این به معنی افزایش تعداد مبتلایان و جانباختگان بیماری است.

۳. آثار خاموش و ماندگار مشکلات روانی

تشخیص افتراقی بین علایم بروز هیجانات در سطح طبیعی با مشکلات جدی روانی در شرایط بحرانی کار آسانی نیست به همین خاطر این مشکلات می‌توانند با سرعت زیاد رشد نموده و زمانی در اولویت درمان قرار گیرند که به شکل یک اختلال حاد با علائم شدید بروز نمایند. در چنین وضعیتی در مدت زمان کوتاهی علاوه بر مبارزه با بیماری اپیدمی شده باید آماده مقابله با موج گسترده‌ای از اختلالات اضطرابی، وسواس‌ها، سوگ‌های ابراز نیافته، افسردگی‌ها و حتی افزایش آمار خودکشی بود و طبق تجربه پاندمی‌های سابق، جنگ با ویروس کرونا نیز دیر یا زود به پایان می‌رسد اما آثار و مشکلات روانی ناشی از این اتفاق برای مدت‌ها گریبان‌گیر جوامع بشری خواهد بود.

با این تفسیر غلبه بر هراس اجتماعی و رسیدگی به وضعیت روانی جامعه یکی از اقدامات مهم در کنار اقدامات پزشکی برای کنترل و غلبه بر بیماری است.



برای کاهش هراس اجتماعی ناشی از اپیدمی ها و کنترل پیامدهای آن چه باید کرد؟

۱. ایجاد منبع امن و قابل اعتماد برای نشر اخبار و تکذیب شایعات

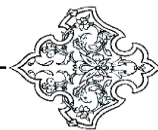
دلیل عمده‌ی تشدید هراس‌های اجتماعی در بسیاری از جوامع، بی‌اعتمادی به حاکمیت است. کوچک‌انگاری ابعاد بحران، اعلام نظرات ضد و نقیض از سوی مدیران بحران و ... سردرگمی عمومی ایجاد می‌نماید که به تلاش‌های فردی برای حفظ بقا می‌انجامد. روراستی در انتقال اخبار و اقدامات انجام شده، همراهی عمومی و بهبود شرایط را در پی خواهد داشت. یکی از دلایل جدی گرفته نشدن هشدارهای مکرر برای حفظ قرنطینه از طرف مردم، بی‌اعتمادی به توانایی مدیران در شیوه‌ی مدیریت بحران است.

۲. ایجاد شبکه اطلاع‌رسانی منسجم با ابزارهای نوین

یکی از مهم‌ترین دلایل بروز هراس‌های اجتماعی، بی‌اطلاعی از وضع موجود و اقدامات انجام شده برای مدیریت شرایط بحرانی و پراکنده شدن شایعات مختلف در حوزه‌ی بحران است. تلاش‌های فردی نظیر خرید بیش از اندازه، استفاده از درمان‌های غیرمعارف و ... پاسخ‌های رفتاری برای آرام‌سازی فردی است بنابراین ایجاد شبکه اطلاع‌رسانی منسجم با ابزارهای نوین به صورت مستقیم و غیرمستقیم (نماهنگ، انیمیشن و ...) در کاهش اضطراب اجتماعی بسیار موثر است.

۳. کوچک‌سازی و ایجاد ستادهای منطقه‌ای و محلی

هر چه ستاد فرماندهی مدیریت بحران به مردم نزدیک‌تر باشد، با ایجاد احساس تسلط بیشتر بر اوضاع موجب کاهش هراس می‌شود. به علاوه اینکه در چنین شرایطی مشارکت مردم در مدیریت بحران نیز به حداکثر خود می‌رسد. بر همین اساس ایجاد ستادهای کوچک مدیریت بحران در هر شهر با معرفی شهردار به عنوان فرمانده اصلی و شهرداران هر منطقه و ناحیه به عنوان فرماندهان میانی و خدمات‌دهی منظم به صورت منطقه‌ای و محلی به کاهش اثرات منفی روانی بحران‌ها کمک می‌نماید.



مرکز مطالعات و برنامه ریزی شهر تهران

