



مسئولیت اجتماعی در برابر بحران COVID-19

که انسان فردی عاقل، خردمند، دارای اراده خدادادی و حق انتخاب و همچنین مسئولیت‌پذیر نسبت به سلامت و سعادت خود و جامعه‌اش می‌باشد. بدیهی است به منظور تغییر رفتار و تغییر سبک زندگی روزمره فردی، خانوادگی یا اجتماعی و نهادینه کردن آن، داشتن آگاهی، انگیزه، نگرش درست و یادگیری مهارت‌های زندگی لازم و ضروری است اما کافی نیست. نهادینه‌سازی خودمراقبتی در زندگی مستلزم یک سری شرایط و متغیرهای اجتماعی ضروری است.

روش‌های تامین سلامت روان در بحران بیماری کرونا

با محدود شدن ارتباطات اجتماعی، دورهمی‌ها و بسته شدن مدارس و دانشگاه‌ها، بسیاری نشاط خود را از دست داده‌اند و بازدهی لازم در فعالیتهای خود ندارند. علاوه بر این، احساس اضطراب، انزوا و ناامیدی تأثیرات منفی در زندگی اشخاص داشته است. در این بخش به روش‌های تامین سلامت روان جامعه در شرایط بحرانی پرداخته می‌شود.

- باید پذیرفت که اضطراب کاملاً طبیعی است
- داشتن اضطراب در مورد این بیماری کاملاً قابل درک است و طبق توصیه‌های متخصصین علوم رفتاری لازم است اطلاعات خود را از منابع معتبر کسب کنیم.
- ذهن را متوجه موضوعات دیگر کنیم.
- وقتی به مدت طولانی در شرایط سخت قرار می‌گیریم، بهترین کار این است که مشکلات را به دو دسته تقسیم کنیم:

زمانی که یک بیماری پاندمیک می‌گردد، علاوه بر مسائل سلامتی، یک چالش همه جانبه در تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی افراد پدیدار می‌گردد. در حال حاضر بیماری کووید-۱۹ چنین وضعیتی پیدا کرده است و بحران سخت را ایجاد نموده است. این بیماری همانند سایر بیماری‌های ویروسی، درمان قطعی ندارد و بهترین راه مقابله با این بحران، پیشگیری و افزایش مقاومت و توان سیستم دفاعی بدن قبل از بروز بیماری و یا در زمان ابتلای به بیماری است. لذا بهترین راهبرد پیشگیری و مقابله، خودمراقبتی است.

علائم بیماری کووید-۱۹ بیشتر شبیه سرماخوردگی یا شبیه بیماری‌های شدید تنفسی است. شایع‌ترین علائم این بیماری عبارتند از: سرفه، تب، تنگی نفس، خستگی اندام‌ها و از دست دادن ناگهانی حس بویایی و چشایی. علیرغم تلاش‌های زیاد محققان و دانشمندان، تاکنون درمان یا واکسنی برای بیماری کووید-۱۹ شناخته و تولید نشده است. بنابراین پیشگیری تنها راه محافظت افراد می‌باشد. بیماری کووید-۱۹ درمان دارویی مؤثر و علاج‌کننده‌ای ندارد. اما برخی داروهای کمکی وجود دارند که پزشکان بسته به شرایط بیمار، شدت بیماری و بیماری زمینه‌ای تجویز می‌کنند که باید مطابق دستور مصرف شوند، اما عوارض بیماری به مدت یک تا دو هفته و یا بیشتر بیمار را گرفتار و ناراحت کرده و زندگی را برای وی سخت می‌نماید.

خودمراقبتی تغییر در رفتار و سبک زندگی است که مبتنی بر کرامت و خرد انسانی است و بر این پیش‌فرض استوار است

استفاده‌ی خردمندان از رسانه‌های اجتماعی هم بستر را برای سازمان‌های مسئول بهداشت و درمان فراهم می‌کند و هم مردم را در مواجهه با اخبار غلط مصون می‌سازد. پویای‌های زیر نظر سازمان‌های معتبر بهداشتی-درمانی نیز از طریق همین سکوها شبکه‌های اجتماعی می‌توانند پرش‌های چشمگیر و بلندی در آموزش و اطلاع‌رسانی صحیح داشته باشند.

تحلیل روانشناختی رفتار از تأثیر پیام‌های دریافت‌شده در بستر فضای مجازی بر سلامت روان با اعلام وضعیت اضطراری بهداشت عمومی نسبت به این بیماری اتخاذ تدابیر گسترده و متنوع برای جلوگیری از بروز بیماری و محدود کردن شیوع آن، سبک زندگی و فعالیت‌های روزمره میلیون‌ها نفر به طرز چشمگیری تغییر کرده است. هرگونه تغییر و تطابق با شرایط جدید می‌تواند با استرس و فشار روانی همراه باشد. در همین راستا سازمان بهداشت جهانی دستورالعمل‌هایی برای مدیریت این مشکل از نظر پزشکی و روانشناختی صادر کرده است. برخی از رایج‌ترین مکانسیم‌های دفاعی روان ناشی از تهدید درک شده عبارتند از:

- ۱) واکنش دفاعی انکار
- ۲) واکنش دفاعی دلیل تراشی
- ۳) واکنش دفاعی شوخ طبعی
- ۴) واکنش دفاعی متقابل یا متضاد
- ۵) واکنش درون فکنی
- ۶) مکانیزم دفاعی کوچک‌انگاری
- ۷) مکانیزم جابه‌جایی
- ۸) واکنش دفاعی والایش

مدیریت دریافت پیام‌های درباره کووید-۱۹

اکنون این موضوع قابل طرح است چگونه می‌توان پیام‌های صحیح پیرامون کووید-۱۹ را دریافت کرد. پنج راهکار بیان شده زیر می‌تواند شما را تا حد زیادی در تشخیص اخبار صحیح از اخبار جعلی کمک نماید.

- راهکار اول: توجه به اعتبار منبع ارسال پیام
 - راهکار دوم: راستی‌آزمایی منبع پیام
 - راهکار سوم: توجه به جعل پیام
 - راهکار چهارم: توجه به اغراق در پیام
 - راهکار پنجم: توجه به گمنامی فرستنده پیام
- بهترین منابع برای مراجعه به اطلاعات بهداشتی درباره کووید-۱۹ کانال‌ها و وبسایت‌های بهداشتی رسمی و وبسایت سازمان بهداشت جهانی هستند. منابع اولیه معمولاً از مقالات خبری بهتر هستند. با این که پیام‌های رسمی و رسانه‌های

موارد قابل کنترل و موارد غیرقابل کنترل. در شرایط بحرانی مشکلات از دسته دوم هستند و تنها کاری که می‌توان انجام داد کنار آمدن با شرایط و دور کردن افکار منفی است.

- بر روی خود تمرکز کنیم.
- همه‌ی ما علایقی داریم که قبل‌تر فرصت پرداختن به آنها را نداشتیم. در این شرایط می‌توان از فرصت استفاده کرد و به علایقمان بپردازیم.
- احساسات را بشناسیم و بپذیریم.
- راه‌های جدید برای ارتباط با جامعه بیابیم.
- استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند جایگزین خوبی برای روابط اجتماعی باشد تا تعامل با افراد جامعه همچنان پابرجا باشد.
- مسئله مهم دیگر این است که برنامه‌ریزان بهتر است به جای استفاده از واژه‌هایی همچون فاصله اجتماعی از اصطلاح فاصله فیزیکی استفاده کنند. چرا که در مفهوم فاصله اجتماعی نیازهای روانشناختی کم‌ارزش می‌شوند و اگر چه افراد جامعه باید از لحاظ فیزیکی از هم فاصله بگیرند اما از لحاظ اجتماعی بیش از هر زمان دیگری به همراهی و علاقه اجتماعی نیاز دارند.

نگرش‌های منفی و رفتارهای تبعیض آمیز

چرا این ویروس می‌تواند این میزان نگرش منفی را در ایجاد کند؟ چون ناشناخته است و ما از ناشناخته‌ها می‌ترسیم. گاهی راحت‌تر است که ترس از مسری بودن را به دیگران نسبت دهیم. این نگرش‌های منفی باعث از بین رفتن یکپارچگی جامعه و منزوی شدن گروهی از افراد می‌شود. و عده‌ای ممکن است بیماری خود را پنهان کنند و دیرتر برای بیماری مراجعه کنند. باعث می‌شود افراد مبتلا علاوه بر رنج و نگرانی بیماری، از نظر روانی تحت فشار قرار گیرند. افراد جامعه نسبت به همدیگر مسئولیت دارند و در این شرایط نحوه برخوردشان با هم اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بنابراین باید به کلماتی که استفاده می‌کنیم توجه کنیم. مراقب افراد سالمند و مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای باشیم و در حضور آنان نگوئیم خوشبختانه فقط افراد سالمند یا دارای بیماری زمینه‌ای در خطر مرگ هستند. با افراد مبتلا دلجویانه رفتار کنیم و آنها را از سایر افراد متمایز نکنیم. همینطور درباره ابتلای آشنایان و اطرافیان به شایعات دامن نزنیم. این بایدها و نبایدهای به ظاهر ساده نقش مهمی در روحیات افراد جامعه دارد.

نقش دوگانه شبکه‌های اجتماعی در آگاه‌سازی همگانی درباره کووید-۱۹

کنار بگذاریم و همدلانه در کنار هم باشیم.

پیام آخر

نقش هر یک از ما در شکستن چرخه‌ی آسیب‌های اجتماعی بسیار مهم و حیاتی است. فرد مبتلا به این ویروس می‌تواند در هر شرایطی باشد، ممکن است علی‌رغم رعایت تمامی اصول بهداشتی و قرنطینه مبتلا شده باشد، حتی ممکن است هر یک از ما یا عزیزان ما باشد. افراد مبتلا به ویروس جدید کرونا "دیگرانی" جدا از ما نیستند. کلیشه‌ها را کنار بگذاریم و همدلانه در کنار هم باشیم.

اصیل هم ممکن است مرتکب اشتباه شوند؛ اما از منابع غیرقابل اطمینان در رسانه‌های اجتماعی قابل اعتمادتر هستند.

نقش هر یک از ما در شکستن چرخه‌ی آسیب‌های اجتماعی بسیار مهم و حیاتی است. فرد مبتلا به این ویروس می‌تواند اهل هر مکانی باشد، هر سنی داشته باشد، ممکن است علی‌رغم رعایت تمامی اصول بهداشتی و قرنطینه مبتلا شده باشد، حتی ممکن است هر یک از ما یا عزیزان ما باشد. افراد مبتلا به ویروس جدید کرونا "دیگرانی" جدا از ما نیستند. کلیشه‌ها را

در پایان از کادر محترم و عزیز درمان به نوبه‌ی خود تشکر ویژه می‌نماییم که از ساعات اول تا الان خالصانه در جهت خدمت به هم‌وطنان عزیزمان خدمت رسانی می‌کنند.

#کرونا_را_شکست_می_دهیم