روی خط اضطراب

گزارشی از صدای مشاور بهزیستی که این روزها حال‌وهوای کرونایی پیدا کرده است

گزارش
سعیده آل ابراهیم
s.aleebrahim@shahraranews.ir

«از وقتی ویروس کرونا شیوع پیدا کرده است، دچار اضطراب و وسواس زیادی شده‌ام. هر روز تا نیمه‌های شب مشغول بشوروبساب هستم. هرجایی از خانه و آشپزخانه را چندبار تمیز می‌کنم، اما بازهم فکر می‌کنم ممکن است ویروس بر روی سطحی باقی مانده باشد. خیلی می‌ترسم که خودم، همسر یا فرزندم دچار این بیماری شویم. چند روز پیش، همسرم از بیرون آمد و فرزندم به لباس‌های او دست زد؛ بلافاصله او را به حمام بردم، علاوه‌بر اینکه وی را تنبیه بدنی کردم، سه ساعت تمام او را شستم تا خدای‌ناکرده ویروس به او منتقل نشود. خیلی از کارهای معمولی را که هر روز در خانه انجام می‌دادم، دیگر نمی‌توانم انجام بدهم؛ به این خاطر که دائم درحال شست‌وشو هستم. خودم هم دیگر خسته شده‌ام.» این نمونه یکی از افرادی است که از زمان شیوع کرونا، با خط صدای مشاور بهزیستی یا همان سامانه ۱۴۸۰ تماس گرفته است. مشاور پس از صحبت با این فرد متوجه شده است که این خانم حتی در دوره نوجوانی، مواقعی که امتحان داشته یا معلم از او می‌خواسته است برای سؤال‌وجواب درسی پای تخته‌سیاه برود، دچار اضطراب زیادی می‌شده است، تاجایی که تسلط بر رفتارش را از دست می‌داده، ضمن اینکه در این روزهای کرونایی با همسرش نیز دچار مشکل شده و شوهرش به‌دلیل وسواس بیش از حدش، به او بی‌توجه شده است. تجویز مشاور برای او، مراجعه به روان‌پزشک و دریافت نسخه داروهای آرام‌بخش برای رسیدن به آرامش بیشتر و دست‌یافتن به حالت تعادل است. توصیه‌ها که تمام می‌شود، مشاور به‌آرامی شروع می‌کند به صحبت کردن با او درمورد راه‌های کاهش استرس و کنترل آن.

درد کرونا که رسید، برای خیلی‌ها غم نان و مسکن و تفریح، به درد دوم و سوم تبدیل شد. شوخی‌بردار که نیست؛ شنیدن آمار روزانه مبتلایان، فوتی‌ها، همه‌گیری ویروس در کل دنیا و آماری که روزبه‌روز درحال افزایش است، اختصاص حجم زیادی از اخبار رسانه‌ها به این موضوع، دوری از دیدوبازدید با اقوام‌وخویشان و نزدیکان، بشوروبساب چندین و چندباره هر چیزی که دورواطرافمان قرار دارد، وسواس‌های فکری و عملی، بدبینی به محیط، ماندن طولانی در خانه، افسردگی‌های مزمن و پریشانی، چشم‌انتظاری برای رسیدن اجل و حتی خواب و کابوس‌های کرونایی، بیش از سه ماه است که روز و شب خیلی از ما را پر کرده است. فکرش را بکنید، اگر قرار بود در شرایط غیرکرونایی به این موضوعات فکر کنیم، سرسام می‌گرفتیم، اما حالا ما در متن این مشکل و صدها عارضه و مشکل ناشی از کرونا گیر افتاده‌ایم و راه فراری هم نداریم. فعلا هم از علم دانشمندان برای کشف قطعی واکسن خبری نیست و این یعنی اینکه باید همچنان با این رویه بسازیم و دم نزنیم. شواهد نشان می‌دهد که خیلی‌ها با این رویه کنار آمده‌اند و برخی دیگر از ماسک و دستکش استفاده نمی‌کنند و تلاش می‌کنند روال عادی زندگی را در پیش بگیرند اما نمی‌توان استرس و نگرانی‌های موجود در جامعه را نادیده گرفت. همین عوامل و سختی‌هایی که از اوایل اسفند سال گذشته بر ما حاکم شده است، دست از سرمان برنمی‌دارد. آیا همه این‌ها کافی نیست که به‌جز تغییر در جریان زندگی، تعادل روحی و جریان عادی فکر و اندیشه ما هم مختل شود؟ قطعا بسیاری از ما کم یا زیاد با چنین وسواس‌هایی درگیر شده‌ایم و نمی‌دانیم در این ایام چه باید بکنیم.

۳شیفت درحال مشاوره

طبق گفته بهزاد وحیدنیا، مدیرکل مشاوره و امور روان‌شناختی سازمان بهزیستی کشور، از ابتدای راه‌اندازی خط «صدای مشاور» آمار تماس‌های مردمی برای دریافت مشاوره، با افزایش بی‌سابقه‌ای مواجه شده و نزدیک به ۲۵درصد از تماس‌ها مربوط به مشاوره درمورد کرونا و اصلاح رفتارهای اجتماعی هفته در مواجهه با این بیماری بوده است.

فرزانه یزدان‌فر، یکی از مشاوران خط صدای مشاور بهزیستی خراسان رضوی، نیز مُهر تایید بر این موضوع می‌زند و می‌گوید: از زمان شیوع کرونا، سه نوبت مشاوره می‌دهیم. تا پیش از این، مشاوره‌ها دو شیفت بود اما حالا از ساعت ۷:۳۰صبح تا ساعت ۱۲شب مشاوران پاسخ‌گو هستند، حتی روزهای تعطیل نیز سر کار هستیم؛ چون متقاضی برای مشاوره زیاد داریم.

هرمعضل، یک مشاور

وارد ساختمان مرکز مشاوره در بولوارخیام می‌شویم. فضای بزرگی در یکی از ساختمان‌های بهزیستی به دو بخش تقسیم شده است که یک طرف آن مربوط به اورژانس اجتماعی(۱۲۳) و طرف دیگر مربوط به خط صدای مشاور(۱۴۸۰) است که درِ ورودی هر دو با پلاک‌هایی مشخص شده است. اتاق مربوط به خط صدای مشاور، با پارتیشن به ۹کابین تقسیم شده است. هرکدام از مشاوران در جایگاه خود نشسته‌اند. اینجا هر مشکلی در زمینه خانواده(روابط زناشویی، مشاوره‌های پیش از ازدواج و طلاق)، اعتیاد، تحصیل، کودک و نوجوان و... به مشاور تخصصی همان بخش، ارجاع داده می‌شود.

به درخواست ما، یزدان‌فر برای دقایقی نسبتاطولانی از ارائه خدمات مشاوره خودداری می‌کند تا پاسخ‌گوی سوالات ما باشد. پنج سالی می‌شود که در خط صدای مشاور، شنونده دردودل‌های افراد مختلف است و ضمن هم‌دردی، راهکارهایی را پیش پای آن‌ها می‌گذارد. ازآنجاکه سیستم برای هر تماس تنها ۲۵دقیقه وقت درنظر گرفته است، به قولِ خودش، اصولا هیچ مشاوره‌ای با یک مرحلَه به سرانجام نمی‌رسد و حتی پیش آمده است که با این افراد تا شش ماه در ارتباط بوده و مشاوره می‌داده است تا مشکلشان رفع شود.

ترس از ویروس ناشناخته

او می‌گوید: به‌دلیل اینکه کرونا، ویروس ناشناخته‌ای بود و اصولا افراد از چیزهای ناشناخته می‌ترسند، این موضوع سطح اضطراب مردم را بالا برد و باتوجه‌به افزایش اضطراب، میزان تماس‌ها نیز افزایش پیدا کرد؛ به‌خصوص در اوایل شیوع ویروس و اوج آن، بیشتر تماس‌ها مربوط به اضطراب و ترس ناشی از ابتلا به ویروس بود؛ البته بیشتر این اضطراب‌ها ناشی از ترس از مرگ هم بود.

وی ادامه می‌دهد: همه کسانی که با ما در این مورد صحبت می‌کردند، دچار اضطراب شده بودند، زیرا اضطراب یکی از روش‌های دفاعی بدن است که فرد با خود می‌گوید باید به‌دنبال یک راه‌حل باشم؛ البته تا این حد اندیشیدن و به‌دنبال چاره بودن طبیعی است، اما در بعضی‌ها اضطراب به‌حدی افزایش می‌یابد که زندگی معمولی فرد مختل می‌شود، ضمن اینکه اغلب مطالبی که در مدت شیوع کرونا، در فضای مجازی منتشر شد، جنبه تخصصی و کارشناسی نداشت. اغلب این افراد که دچار استرس شده بودند، در شبکه‌های مختلف اخبار گوناگون داخلی و خارجی را دنبال می‌کردند و این موضوع، سطح اضطراب آن‌ها را افزایش داده بود.

ریشه اضطراب کرونا از گذشته تابه‌حال

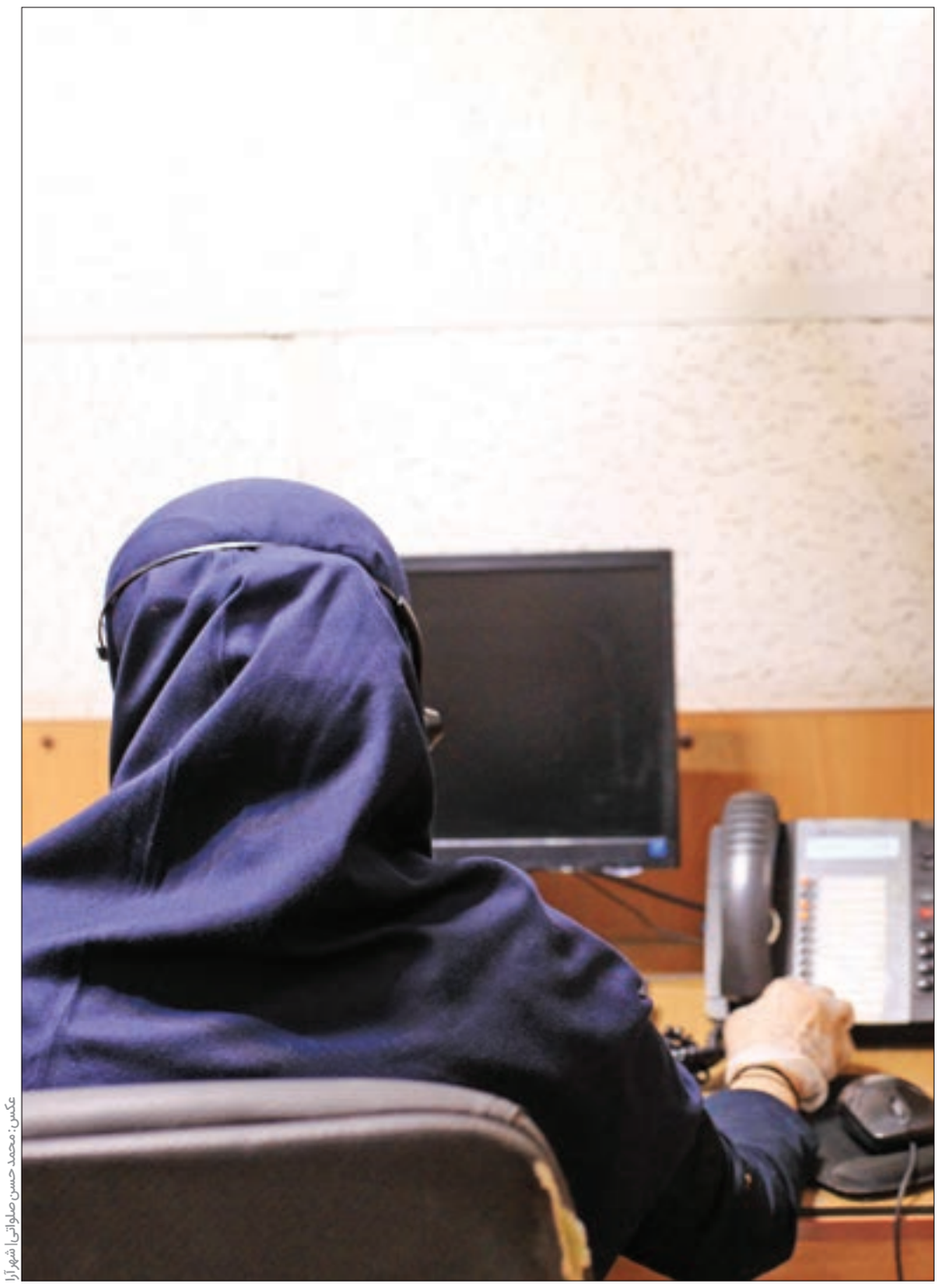
این روان‌شناس بیان می‌کند: خانم هفتادساله‌ای برای مشاوره تماس گرفته بود و بیان می‌کرد که صحبت‌های یک کارشناس را در تلویزیون شنیده است مبنی‌بر اینکه «ممکن است کرونا بر روی سیستم مغزی نیز اثر بگذارد.» این خانم به‌شدت نگران بود و می‌گفت: احساس می‌کنم داخل مغزم صدایی می‌شنوم. نکند به این ویروس مبتلا شده باشم. بعد از صحبت تقریبا طولانی با او متوجه شدم این خانم دچار مشکلات ریشه‌داری در زندگی زناشویی است، به‌حدی‌که ۳۰سال است از همسرش طلاق عاطفی گرفته است و در دو طبقه مجزا از یکدیگر زندگی می‌کنند. این فرد دچار اختلال حافظه نیز بود و مدت‌ها پیش به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کرده و بعد از آن، اقدام به خوددرمانی کرده بود.

وی اضافه می‌کند: بیمار دیگری داشتم که دختری نوزده‌ساله بود و تنها یک هفته از فوت پسرخاله‌اش بر اثر بیماری کرونا گذشته بود و به‌دلیل اینکه متوفی فقط ۲۱سال داشته و تا چند روز قبل حالش خوب بوده، این دختر شوک‌زده بود. دائم گریه می‌کرد و می‌گفت به‌دلیل ترس از ابتلا به کرونا و درنهایت مرگ، مضطرب است و به همین دلیل، تمرکزی برای درس خواندن ندارد.

اضطراب؛ مادر تمام بیماری‌های روانی

یزدان‌فر با اشاره به اینکه اضطراب، مادر تمام بیماری‌های روانی است و حتی خیلی از بیماری‌های جسمی نیز ریشه در اضطراب دارد، می‌گوید: در این مدت که ویروس کرونا شیوع پیدا کرده است، برخی افراد که برای مشاوره تماس می‌گرفتند، پس از گرفتن پاره‌ای اطلاعات متقاعد می‌شدند که برخی رفتارهای آن‌ها دیگر جنبه طبیعی ندارد؛ به‌طور مثال خانمی تماس گرفته بود و بیان می‌کرد از اسفند تا انتهای فروردین، حتی جلوی در منزلشان هم نرفته است. او زمانی که باید برای درمان بیماری دیگری به دکتر مراجعه می‌کرد، نیز به مطب دکتر نرفته بود که مبادا در مطب پزشک به این ویروس مبتلا شود؛ البته از نظر خودش، توضیحات معقولی می‌داد. اگر بررسی کنیم، می‌بینیم فردی که دچار اختلال وسواس است، این امر ریشه در اضطراب او دارد، ضمن اینکه اضطراب با پرخاشگری و بدخلقی فرد نیز ارتباط دارد.

وی اضافه می‌کند: اولِ هر چیزی برای مردم عجیب‌وغریب جلوه می‌کند، اما کم‌کم آن‌ها به حالت عادی برمی‌گردند و اکنون تعداد تماس‌ها، نسبت‌به اوایل شیوع ویروس، کاهش پیدا کرده است.



عکس: محمدحسن صلواتی| شهرآرا

هشدار سازمان بهداشت جهانی درباره موج دوم کرونا

سازمان بهداشت جهانی روز دوشنبه هشدار داد: کشورهایی که با کاهش آلودگی ناشی از ویروس کرونا روبه‌رو هستند، اگر اجازه دهند تدابیر محدودکننده و قرنطینه‌ای زودتر از موعد متوقف شود، هنوز در معرض خطر شیوع موج دوم این ویروس قرار دارند.

به گزارش تسنیم، مایک رایان، رئیس بخش فوریت‌های سازمان بهداشت جهانی، اعلام کرده که جهان هنوز در وسط موج نخست شیوع ویروس کرونا قرار دارد. گرچه تعداد آمار ابتلا به ویروس کرونا در بسیاری از کشورها رو به کاهش است، هنوز با افزایش مبتلایان به این ویروس در آمریکای جنوبی، جنوب آسیا و آفریقا روبه‌رو هستیم.

به گفته وی بیماری‌های اپیدمی غالبا با موج‌های مختلفی همراه می‌شوند و این بدان معناست که شیوع ویروس می‌تواند مجددا در ماه‌های آینده همه‌گیر شود. در مناطقی که نخستین موج این ویروس آغاز شده است، این احتمال وجود دارد که اگر تدابیری که برای متوقف کردن موج نخست ویروس کرونا پیش‌بینی شده است، زودتر از موعد لغو شود، موج دوم با سرعت بیشتری آغاز شود.

وی به این نکته نیز اشاره دارد که کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی باید همچنان تدابیر و اقدامات بهداشتی و اجتماعی را اجرا کنند.

بسیاری از کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی در هفته‌های اخیر، اقدام به کاهش تدابیر محدودکننده و قرنطینه‌ای کرده‌اند.

۲۰۰هزار واحد صنفی متخلف از پروتکل‌های کرونا پلمب شدند

معاون مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی خبر از پلمب بیش از ۲۰۰هزار واحد صنفی متخلف از پروتکل‌های بهداشتی کرونا داده و اعلام کرده که با توجه به روند بازگشایی‌ها، نظارت و برخورد با متخلفان تشدید می‌شود.

محسن فرهادی در گفت‌وگو با ایرنا اعلام کرده به‌طور میانگین در کل کشور حدود ۷۰درصد اصناف، پروتکل‌های بهداشتی ابلاغ‌شده برای پیشگیری از کرونا را رعایت کرده‌اند. در شهر تهران، میزان رعایت پروتکل‌ها کمتر از میانگین کشوری و حدود ۵۶درصد است؛ البته در استان تهران، وضعیت رعایت پروتکل‌ها بهتر و حدود ۷۰درصد است و به‌طور کلی میزان رعایت پروتکل‌ها در کلان‌شهرهایی مانند تهران، اصفهان، مشهد یا تبریز از میانگین کشوری کمتر است.

وی بیان کرده که در افزایش سختگیری‌ها برای رعایت پروتکل‌های بهداشتی، وزارت بهداشت تنها نیست. دستگاه‌های نظارتی دیگر در وزارتخانه‌ها، شهرداری‌ها و قوه قضائیه نیز در این مسیر با وزارت بهداشت همکاری می‌کنند و تیم‌های نظارتی بیشتر می‌شوند.

به گفته فرهادی تاثیر استفاده از ماسک در محیط‌هایی که افراد در فاصله‌های نزدیکی از هم حضور دارند، مثل اتوبوس و مترو مفید است؛ البته تاثیرگذاری نوع ماسک‌ها فرق می‌کند. ماسک‌های سه‌لایه معمولی در اماکن عمومی و وسایل حمل‌ونقل تاحدودی ایمنی ایجاد می‌کند. افرادی که بیمار هستند یا افرادی که با بیماران سروکار دارند، حتما باید ماسک بزنند. مسلما ماسک N95 ایمن‌تر است اما استفاده از آن سخت‌تر است و کمتر در بازار پیدا می‌شود. لزومی هم ندارد به همه مردم توصیه کنیم از این نوع ماسک‌های فیلتردار بزرگ استفاده کنند. ماسک N95 بیشتر برای مراکز درمانی، لازم است و برای اتوبوس و مترو همین ماسک‌های معمولی سه‌لایه کفایت می‌کند.

فرهادی ادامه داده که طرح رنگ‌بندی شهرهای کشور تاکنون موفق بوده و روند تغییرات به این شکل بوده است که شمار شهرهای سفید رو به افزایش است نه اینکه شهرهای سفید، زرد یا قرمز بشوند، ضمن اینکه هنوز در هیچ‌جای کشور، منطقه سبز و عاری از بیماری نداریم.

مهم‌ترین راهکار مبارزه با قاچاق تجهیزات پزشکی

کوتاه از کرونا

اگرچه در سال‌های گذشته با پدیده نامبارک قاچاق دارو روبه‌رو بوده‌ایم، با آغاز موج شیوع کرونا، شاهد موج قاچاق دارو و تجهیزات پزشکی نیز هستیم؛ اتفاقی که محمدرضا شانه‌ساز، رئیس سازمان غذاودارویِ کشور، درباره‌اش به فارس این‌گونه گفته است: یکی از راهکارهای مهم مبارزه با قاچاق، سامان‌دهی سیستم توزیع تجهیزات پزشکی است. پیشنهاد ما در سازمان غذاودارو نه‌تنها در زمان شیوع کرونا بلکه از یک دهه قبل، این است که باید به‌سمتی برویم که همه کالاهای سلامت‌محور اعم از آرایشی و بهداشتی، غذایی، مکمل‌ها و به‌خصوص تجهیزات پزشکی مانند دارو به شرکت‌های پخش تخصصی برای توزیع نظام‌مند و قابل رصد نیاز دارند.

ویروس کرونا تا ۷روز می‌ماند

مطالعات جدید محققان ایتالیایی نشان می‌دهد که ویروس کرونا قادر است تا هفت روز روی ماسک‌ها و تا چهار روز در فضای داخلی آن‌ها زنده بماند.

به‌گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، انستیتوی سلامت ملی ایتالیا اعلام کرده است: همان‌طور که شست‌وشوی کامل دست و صورت برای کاهش ابتلا به ویروس کرونا مهم است، تعویض و شست‌وشوی ماسک‌های استفاده‌شده نیز اهمیت دارد.

این مرکز مطالعاتی بیان کرد: مردم در استفاده از ماسک‌ها توجه و هرچند ساعت پس از استفاده، آن‌ها را تعویض کنند.

۱۷۸۷مبتلا و ۵۷ فوتی جدید کرونا در کشور

ویروس کرونا براساس آخرین آمار و ارقام رسیده، ۱۷۸۷نفر دیگر از هم‌وطنان را گرفتار کرد و جان ۵۷نفر دیگر را گرفت. طبق اعلام سخن‌گوی وزارت بهداشت، تا ظهر روز گذشته و در مدت ۲۴ساعت، از بین مبتلایان جدید، ۳۵۲نفر بستری شدند و هزار و ۴۳۵نفر از افراد در تماس با مبتلایان بودند که شناسایی شدند.

به گفته کیانوش جهانپور، مجموع بیماران کووید۱۹ در کشور به ۱۳۹هزار و ۵۱۱نفر رسیده است، ضمن اینکه مجموع جان‌باختگان این بیماری به ۷هزار و ۵۰۸نفر رسیده و تاکنون ۱۰۹هزار و ۴۳۷نفر از بیماران، بهبود یافته و ترخیص شده‌اند.

بر این اساس، ۲۵۶۷نفر از بیماران مبتلا به کووید۱۹ در وضعیت وخیم این بیماری تحت مراقبت هستند و تاکنون ۸۳۷هزار و ۹۰آزمایش تشخیص کووید۱۹ در کشور انجام شده است.

جهانپور بر این نکته نیز تأکید کرده است که رعایت نکات بهداشت فردی و اجتماعی همچنین فاصله‌گذاری و استفاده از ماسک به‌ویژه در اماکن شلوغ، می‌تواند خطر ابتلا به کرونا را تا حد بسیار زیادی کاهش دهد. به گفته وی، خوزستان کماکان در وضعیت قرمز به سر می‌برد.

یادداشت

کرونا شکست‌دادنی است

مهدی خادمی
روان‌شناس و مدرس دانشگاه

به‌خوبی دقت کنید؛ دنیایی که به‌خاطر کرونایش باید در خانه بمانی و به‌خاطر زلزله‌اش از خانه بیرون بروی، ارزش آن‌چنانی ندارد. در کرونا، قید دیدارها را زدیم و در زلزله، قید مال‌واموال را.

همه این اتفاق‌های بد نشان می‌دهد که نباید این دنیا را آن‌قدرها جدی گرفت. نباید این روزها را فراموش کنیم؛ روزهای تلخ را. تمام این اتفاقات تلخ به زبان ساده به ما می‌گوید که باهم مهربان باشیم، سخت نگیریم، پول و مال دنیا را جدی نگیریم و از زندگی‌مان لذت ببریم. حدود سه ماه است که عجیب دلمان برای زندگی کردن تنگ شده است، پس بیاییم قدر زندگی کردن با یکدیگر را بدانیم. انگار کرونا آمده است تا حالاحالاها بماند؛ ویروسی که به‌یک‌باره سروکله‌اش از ناکجاآباد مصرف‌زدگی و بی‌مبالاتی انسان مدرن پیدا شد و شهر به شهر، کشور به کشور و قاره به قاره همه جهان را در عرض چند هفته درنوردید و تمام مناسبات فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و اقتصادی کشورها را دستخوش تغییروتحول و دگرگونی کرد تا همه انسان‌ها اعم از فقیر و غنی، حساب کار دستشان بیاید و به خود غره نشوند.

همان‌طور که باخبر هستید، ویروس کرونا، پشت در زندان‌ها نمی‌ایستاد و همانند کل کشورهای دنیا، همه سیستم‌ها را به‌هم ریخته و تحت‌تاثیر خود قرار داده است. در زندان‌های کل کشور هم سیستم ملاقات زندانیان را تاحدی به‌هم ریخته و محدودیت‌هایی ایجاد کرده است. سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی هم با همکاری و موافقت مقامات قضایی، کار بزرگی کردند و مدافعان سلامت زندان‌ها شبانه‌روز تلاش کردند و جمعیت کیفری زندان‌ها را کاهش دادند و تاجایی‌که در خاطر دارم، برای اولین‌بار بود که بیش از ۱۰۰هزار زندانی واجد شرایط را به مرخصی فرستادند. از ابتدای این طرح، نگرانی‌هایی درباره کسانی که می‌خواهند از مرخصی به زندان برگردند و اینکه ممکن است ناقل ویروس کرونا باشند، وجود داشته است؛ البته با توجه به اینکه تأمین سلامت و امنیت زندانیان همیشه در اولویت سازمان زندان‌ها قرار داشته است، پروتکل‌هایی با دستور رئیس قوه قضائیه آماده شده است تا با همکاری وزارت بهداشت نهایی شود و براساس آن زندانیانی که از مرخصی بازمی‌گردند یا برای نخستین‌بار وارد زندان می‌شوند، براساس این پروتکل‌ها پذیرش شوند.

در حال حاضر هم مدافعان سلامت زندان‌ها به‌خوبی درحال کنترل شرایط هستند، به‌گونه‌ای که در بخش زندانیان تازه‌وارد، چکاپ اولیه و غربالگری بادقت انجام می‌شود و پذیرش و اسکان زندانیان با حفظ فاصله اجتماعی، صورت می‌گیرد.

متاسفانه ویروس کرونا موجب شد در آغاز سال، ناآرامی‌هایی در تعدادی از زندان‌های کشور ایجاد شود که خوشبختانه شرایط خیلی زود کنترل شد، اما باید بدانیم الحمدا... تاکنون در هیچ‌یک از زندان‌های کشور، فوتی ناشی از ابتلا به کرونا به ثبت نرسیده است و لازم است یاد کنیم از رشادت کادر درمان، پزشکان و پرستارانی که پیش‌گامان مبارزه با کرونا در کشور هستند.

ایرج حریرچی، معاون کل وزارت بهداشت:
باید قبول کنیم که کرونا داشتن نوعی «انگ» اجتماعی یا تابو نیست و ۸۵درصد مبتلایان بدون هیچ اقدامی بهبود می‌یابند و میزان بهبودی در موارد بستری نیز بسیار زیاد است و وقتی هم بیماران خوب شدند و بیماری در بدنشان از بین رفت، به هیچ‌وجه عامل انتقال بیماری نخواهند بود. ما برای کاهش اثر کرونا در کشور، تاکنون یک‌میلیون و ۵۱۶هزار محل را گندزدایی کرده‌ایم.