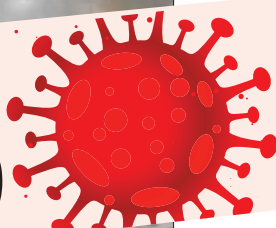




زخم‌های کاری کرونا

درباره آسیب‌های روحی ایام شیوع کووید ۱۹ که هنوز گریبان‌گیر بسیاری از شهروندان است



گزارش روز

روزنامه نگار
تکمه جاوید

با آرنج دکمه آسانسور را می‌زند. وارد که می‌شود، طوری می‌ایستد که نه به در و دیوار بخورد، نه به دیگران نزدیک شود. دستکش یک بار مصرف پوشیده و پلاستیک زباله را با فاصله زیادی از خودش گرفته است. آسانسور که به طبقه همکف می‌رسد، زودتر از بقیه خارج می‌شود. زباله را کنار در می‌گذارد و می‌رود سراغ ماشینش. با همان دستکش‌ها و خیالی که ظاهر آسوده‌است، در را باز می‌کند و راه می‌افتد. این تصویر، شمارا به یاد چه زمانی می‌اندازد؟ ایام شیوع کرونا. اما می‌دانید نکته غم‌انگیز داستان کجاست؟ تصویری که پیش چشمتان ترسیم شد، مربوط به همین دیروز بود، نه دو یا سه سال پیش. برای همسایه‌ها عجیب است که چرا بعد از گذشت چند سال از تمام شدن کرونا، یک نفر هنوز دستکش می‌پوشد اما آن‌ها نمی‌دانند که آن بیماری چه ترسی در جان آقای همسایه انداخته است که تمام شدنی نیست. در حقیقت آن دستکش و رعایت افراطی بهداشت نیز به آقای بختیاری آرامش نداده است و نخواهد داد. کووید ۱۹ تنها یک بیماری جسمی با علائمی همچون سرفه و بدن درد نبود، بلکه به شدت روح و روان‌ها را خراشید، به طوری که اثر زخم‌هایش همچنان باقی است. کدام یک از ما با شنیدن خبر ابتلای یک همکار به کرونا نگران نمی‌شویم؟ کدامان احساس غم و خستگی مداوم نمی‌کنیم؟ بی‌انگیزه شدن در زندگی روزمره چطور؟ چهره عزیزی که گاه و بیگاه به خاطرم می‌آیند، اختلال در تمرکز و پرخوری یا بی‌اشتهایی عصبی را چه کنیم؟ تحقیقات نشان می‌دهد گذر کردن از یک استرس ناگهانی و شدید، می‌تواند همه بخش‌های سیستم روحی و روانی شما را برای همیشه تحت تأثیر قرار بدهد. ما همان طور که به وجود ویروس کرونا عادت کردیم، داریم با اختلالات روحی وجودمان نیز زندگی می‌کنیم، رنج می‌کشیم و دنبال درمان نیستیم.

دل‌تنگی ابدی

باشد اما یک هفته نشده مادرم هم تمام کرد. دنیا روی سرم خراب شد. نمی‌دانستم مراقب مرسته باشم یا برای عزیزانم عزاداری کنم، آن هم چه عزاداری‌ای که نمی‌توانستم کسی را در آغوش بگیرم و زار بزنم و خیلی‌ها هم، مریض بودند و نیامدند و ترسیدند از ما کرونا بگیرند. سر مزار برادرم تعداد همکارانش از فامیل بیشتر بود. هرطور بود، مراسم را برگزار کردند اما غم را چه می‌کردند؟ نسیم ادامه می‌دهد: از آن روز به بعد، مرسته بچه دیگری شده است؛ نه با کسی حرف می‌زند، نه دوست پیدا می‌کند. نمره هایش هم خراب است. شش ماهی مدرسه هم نمی‌رفت تا اینکه به کمک روان‌شناس به مدرسه برگشت. بیشتر وقت‌ها داروهایش را نمی‌خورد. برای جلسات مشاوره هم گاهی به زور می‌برمش و خیلی وقت‌ها حریفش نمی‌شوم. هر دوی ما مصیبت دیده‌ایم و دیگر هیچ چیز خوشحالم نمی‌کند. خودم هم حال بدی دارم، ولی باید زندگی‌مان را اداره کنیم. لعنت به کرونا!

مادرش را وقتی هشت ساله بود، از دست داد، آن هم بعد از یک دوره چندساله بیماری هم‌زمان ام اس با تومور مغزی. مرسته، خاطره چندانی از مادرش ندارد؛ چون آن روزها با عمه‌اش در خانه مادر بزرگش زندگی می‌کرد. وقتی مادرش رفت هم، به خانه برگشت. کنار مادر بزرگش ماند و پدرش هم آمد همان‌جا. سه سالی گذشته بود که کرونا شایع شد. از درس و تحصیلش عقب ماند اما خیلی هم برایش مهم نبود تا آن اتفاقات غم‌انگیز افتاد. پدرش کارمند یکی از ادارات دولتی بود و سال ۱۴۰۰ در زمان شیوع سویه دلتا، به کرونا مبتلا شد. یک هفته بعد هم مادر بزرگش. چند روز بعد هر دویشان در بیمارستان امام رضا^(ع) بستری بودند؛ به مدت یک ماه.

نسیم، عمه مرسته، تعریف می‌کند: یک ماه بستری بودند اما روز به روز حالشان بدتر می‌شد تا اینکه در کمال ناپاوری خبر دادند برادرم فوت کرده است. می‌خواستیم خبر را نگوئیم و صبر کنیم مادرم مرخص شود تا مایه دلگرمی‌مان

ماندن در اتاقک تنهایی

اگر می‌شنیدم کسی از خانواده‌ام کرونا گرفته است، زیر در اتاق را پارچه و دستمال می‌گذاشتم که وقتی برای دکتر رفتن از حیاط رد می‌شوند، ویروس هوارد اتاقم نشوند. حالا نه اینکه به اندازه زمان کرونا، وسواسش شدید باشد اما خیلی هم خوب نیست و می‌گوید: به اصرار والدینم از اتاق بیرون آمدم اما تا مدت‌ها دلم شور می‌زد. دعا و اهیمن تمای نمی‌داشت. من می‌گفتم باید وسایل را بشوید، همه می‌گفتند کرونا تمام شده است. همچنان اتاقم را نگه داشته‌ام و گاهی چند روزی آنجا می‌مانم. از نظر من، خانه پدرم آلوده است و نظافت بقیه را هم قبول ندارم. حال روحی خودم هم که خوب نیست. مدام احساس ناتوانی و خستگی می‌کنم. دلم می‌خواهد همه‌جا را بسایم ولی توانش را ندارم. نه غذایی که می‌خورم، لذت بخش است، نه جایی که می‌روم. از آن موقع به بعد خیلی منزوی‌تر شده‌ام.

افسانه قبل از حرف و حدیث کرونا هم وسواس داشت که خودش اسمش را گذاشته است و وسواس ریز: «من وسواس نظم داشتم، آن هم فقط در مرتب کردن اشیاء و محیط کار و زندگی‌ام. از به هم ریختگی بدم می‌آمد. من از آن حد وسواس راضی بودم، اطرافیانم هم زیاد معترض نبودند. اما زمان کرونا روز به روز حالم بدتر شد؛ چون وسواس شستن هم به مشکلاتم اضافه شد. من از همان‌هایی شدم که پلاستیک خوراکی‌ها را می‌شستم».

اوضاع او آن قدر وخیم شد که شش ماه نگذشته از کرونا، تصمیم گرفت اتاقش را از پدر و مادر و بقیه اعضای خانواده جدا کند: «یک اتاق کوچک در زیرزمین داشتیم که زمان کنکور آنجا درس می‌خواندم. چون احساس می‌کردم اعضای خانواده‌ام نمی‌توانند درست شیوه‌نامه‌های بهداشتی را رعایت کنند، وسایلم را جمع کردم و رفتم آنجا. شاید باورتان نشود تا آخر کرونا اجازه ندادم کسی به داخل اتاقم بیاید.

یک سال مشاوره لازم است

شرکت کنید و دارو بخورید تا درمان شوید. او اضافه می‌کند: شاید اکنون سیستم عصبی قوی باشد و بتوانید فشارهای روحی را تحمل کنید اما دو سال بعد این‌ها به بخش‌های بدن آسیب جدی می‌زند. این دردهای روحی از ۳۵ سال به بالا آسیب‌هایش را نشان می‌دهد. اسماعیلی ادامه می‌دهد: گوش کردن به چند جلسه سخنرانی و لایو اینستاگرام برای مردم جذابیت دارد؛ چون رایگان است و دیگر اینکه درد آن‌ها را ببین می‌کند اما باقی‌ماندن روی این اختلالات، عواقب دارد. صوت‌های خرد و گوش نمی‌دهند. کلاس‌ها را هم شرکت می‌کنند اما در نهایت به جایی می‌رسند که دردهای زندگی بیشتر می‌شود. اگر به مطلب روان‌پزشکان حاذق شهر مشهد مراجعه کنید، می‌بینید چقدر شلوغ‌تر شده‌اند؛ به ویژه جوان‌ترها. آدم‌های بسیاری نیاز به مشاوره دارند ولی به جای مراجعه به روان‌شناس با این‌و آن حرف می‌زنند. برای درمان عوارض روحی کرونا باید نسخه خود را بگیرید و درمان آن در مصرف مکمل نیست.

اختلالات روحی، دردهای جسمی

«آن‌ها که اختلالات روحی داشتند و درمان نگرفتند، به تدریج دچار بیماری‌های جسمی شدند». این جمله را کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی می‌گوید و ادامه می‌دهد: برخی پیوسته در قسمت‌های مختلف بدن خود، احساس درد می‌کنند که پس از بررسی معلوم می‌شود بیماری خاصی در کار نیست. وقتی مشکلات روحی خیلی عمیق شود، با عوارض جسمانی مانند پادرد و کمردرد و دردهای مبهیم شکمی، خودش را نشان می‌دهد. این دردهای روحی است و اثر آن شرایط سخت طولانی.

او یادآوری می‌کند: به خیابان‌های احمدآباد که سر نریند، می‌بینید مطب‌های پزشکان چقدر شلوغ است. بخشی از شلوغی آنجا یا همان خودبیمارانگاری است و وسواس در پدیدار کردن بیماری یا دردهای مبهم ناشی از اختلالات روحی. بیشتر وقت‌ها فرد اظهار بیماری و درد می‌کند و نمی‌پذیرد که برای تسکین دردهایش باید داروی آرام‌بخش بخورد. از نگاه او اما داروی آرام‌بخش هست و به عقیده او باید یکی از آن‌ها را درآب شهری بریزند که همه مصرف کنند؛ زیرا اختلالات همه‌گیر است. حرفش درست است. در شرایطی که فرد مشاوره نمی‌رود، باید دارو بخورد. هر چند توصیه ما به افراد، حضور هم‌زمان در جلسات تریابی و مصرف داروست.

اسماعیلی در پاسخ به این پرسش که آیا این واکنش‌ها پس از همه بحران‌های می‌دهد و طبیعی است یا خیر، می‌گوید: طبیعی است و ما هم تجربه‌ای از اتفاقی همچون کرونا نداشته‌ایم. قبل از آن، بیماری‌هایی مربوط به گروه‌های خاصی بود که درگیر آن بودند، نه به این شکل. هنوز خیلی‌ها آموزش‌های دوران کرونا را یاد نبرده‌اند؛ هر چند که بعدها برخی از آن‌ها نقض شد؛ مثلاً مدام ماسک می‌زنند. حتی کسانی را می‌بینیم که توی جیب و کیفشان اسپری الکل دارند و هر چیزی را ضد عفونی می‌کنند؛ یعنی هنوز نگران‌اند. یکی از آسیب‌های روحی رایج برای افرادی است که عزیز خود را از دست داده‌اند. او اضافه می‌کند: وقتی فردی با مرگ نزدیکان مواجه می‌شود، باید پنج مرحله انکار، عصبانیت، مذاکره، افسردگی و فرایند سوگواری را برای پذیرش از دست دادن تجربه کند. نبودن مراسم تشییع جنازه و آداب و رسوم آن در ایام کرونا باعث ایجاد درد روحی می‌شد و آسیب‌های عاطفی را بیشتر کرد. درد ناشی از ضربه روحی، می‌تواند عواقب جسمی فوری و طولانی مدت همچون اختلال استرس پس از سانحه ایجاد کند.

روان‌شناسی زرد، درمان نیست

اسماعیلی ادامه می‌دهد: علت دیگر افزایش اختلالات روحی و شدت یافتن آن‌ها، این است که ما بحران بزرگی را از سر گذرانده‌ایم و دچار مشکلات روحی شدیم اما برای درمانش اقدامی نکردیم. با همه حالات روحی بد، هنوز بسیاری از افراد حاضر نیستند به روان‌شناس مراجعه کنند یا هزینه آن را بپردازند. می‌دانند یا روان‌شناس را قبول ندارند و به جای همه این‌ها از اطلاعات اغلب غلط دنیای مجازی استفاده می‌کنند.

به گفته او دنبال کردن‌های میلیونی صفحات روان‌شناسی زرد یعنی آن مخاطبان نیاز به راه چاره و درمان دارند اما سراغ درمانگر واقعی نمی‌روند. سخنرانی‌ها و همایش‌هایی را گوش می‌کنند که شرایط هر فرد را در نظر نمی‌گیرد و تنها جملاتی زیباست.

این روان‌شناس درباره اینکه این گونه اطلاعات گرفتن اشتباه است، توضیح می‌دهد: کارهایی که آن بلاگرها می‌گویند، مخاطبان‌شان انجام می‌دهند اما حالشان خوب نمی‌شود. در اینستاگرام زیاد می‌بینم که نوشته‌اند: «ترابی ممنوع! فلان کار رو انجام می‌دم». درست کردن غذا، بختن کیک و بازی کردن با حیوانات خانگی شاید حال را به طور موقت خوب کند اما درمان‌کننده نیست. درمان واقعی و اصولی حال درونی نمی‌شود. برای درمان آسیب‌های روحی که در مدت کرونا به همه ما وارد شده است، باید دست‌کم یک سال مداوم در جلسات مشاوره

از ۴۰ بهمن سال ۱۳۹۸ تا دوازدهم خرداد سال ۱۴۰۱ روزگار عجیبی بر مردم ایران و دنیا گذشت؛ بیش از دو سال خیلی سخت، ناگهانی و طولانی. قبل از آنکه فرد کرونا بگیرد، یاد گرفت که از دیگران فاصله بگیرد. بیمار شدن در تنهایی، غذا را پشت در گذاشتن و سوگواری بدون حضور عزیزان، از دست دادن شغل، کار کردن در میان بیماران و زندگی بدون مهمانی و دورهمی و سفر و حبس شدن در خانه و تنهایی، بعضی دردهای این چند ماه بود و همه ما با هر نوع روحیه و حال درونی افتادیم میان این همه رنج، بدون آنکه قوی باشیم و آماده.

کرونا هسته پایش را از روی گلوبیان برداشت و رفت اما اثر حضورش هنوز ما را رنج می‌دهد. ما مانده‌ایم و کلی حال روحی خراب، غم، بی‌حوصلگی و رفتارهای خشن. چرا حالا که کرونا رفته است، از خانه بیرون نمی‌آییم؟ مثل روزهای قبل خوشحال نمی‌شویم و خبرهای بد را فراموش نمی‌کنیم؟ کرونا عوارض روحی و روانی در ناکی به جا گذاشت که به گفته یک روان‌شناس برای درمانش «باید دست‌کم یک سال تمام مشاوره بگیرید و دارو بخورید».

نجمه اسماعیلی، بامدرک کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، سابقه کار در حوزه‌های مختلف پیش از ازدواج، زوج درمانی، درمان اختلالات جنسی و مشاوره فردی را دارد. علاوه بر روان‌شناس بودن آنچه از تجربه‌کاری‌اش برایشان جالب بود، کار کردن در یکی از آزمایشگاه‌های مشهور شهر آن هم در زمان کرونا بود. هم بیمار مبتلا زیاد دید، هم همکارانی که در استرس‌های مداوم بودند.

او عوارض روحی باقی‌مانده از روزهای کرونا را به چند دسته تقسیم می‌کند: عده‌ای به وسواس فکری عملی مبتلا شدند. مثل نظافت کردن یا استفاده از ماسک که می‌بینید چقدر رایج شده است. برخی دیگر مدام در جسم خودشان دنبال علائم بیماری می‌گردند و به اصطلاح خودمان، خودبیمارانگاری دارند. بایک سرفه می‌گویند کرونا گرفتیم. گروهی دیگر به شدت مشغول خوددرمانی هستند. از بس سایت‌ها را جست‌وجو و استفاده کرده‌اند، خودشان بیماری را تشخیص می‌دهند و دارو می‌خورند. آن‌ها که عزیزی را در کرونا از دست داده‌اند، هم می‌توانند جزو هر کدام از این دسته‌ها باشند و ترس همراهشان باشد.

این روان‌شناس یکی از مصداق‌های تأثیرات روحی و روانی کرونا را شرح می‌دهد: بعد از کرونا تمایل خانواده‌ها به تزریق واکسن آنفلوآنزا خیلی بیشتر شده است. همیشه این طور رایج بود که سالمندان و بیماران خاص واکسن بزنند اما امسال شاهد این بودیم که از هر سن و سالی واکسن می‌خواهند. همه به شدت به مصرف داروهای مکمل روی آورده‌اند و خوددرمانی بیشتر شده است.



درمان آسیب‌های روحی کرونا



استفاده مداوم از ماسک



نظافت کردن افراتی



تمایل افراتی به تزریق واکسن آنفلوآنزا



دردهای جسمانی مبهم ناشی از اختلالات روانی



برخی از مصادیق تأثیرات روحی و روانی کرونا



عوارض روحی باقی‌مانده از کرونا



ابتلا به وسواس فکری



وسواس خودبیمارانگاری



خوددرمانی



دست‌کم یک سال حضور در جلسات مشاوره



مصرف داروهای مورد نیاز