

چرا کرونا برای مان عادی شد؟

رکورد تعداد مبتلایان به کرونا در ۲۴ ساعت گذشته شکسته شد اما چرا برخلاف قبل آمار را جدی نمی گیریم؟ این بی تفاوتی خطرناک دلایل روان شناختی دارد

پرونده

اعلام وضعیت قمر مز در چندین شهر کشور مثل تهران و قزوین، گزارش هایی از بیمارستان ها در شهرهای مختلف که ظاهرا دیگر تخت خالی برای پذیرش بیماران کرونا بی ندارند و... دیگر توجه مردم را مثل قبل جلب نمی کند. کرونا در کشور جولان می دهد و هر روز جان افراد زیادی را به خطر می اندازد اما به نظر می رسد که حساسیت مردم به خبرهای ناگوار در این باره کمتر و کمتر شده است. در آخرین مورد، روز گذشته «سیما لاری» سخنگوی وزارت بهداشت خبر داد که در ۲۴ ساعت گذشته بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، سه هزار و ۹۰۲ بیمار جدید مبتلا به کووید ۱۹ در کشور شناسایی شدند که هزار و ۹۵۲ نفر از آن ها بستری هستند. این تعداد مبتلا متأسفانه باعث شد تا رکورد ابتلای کرونا در یک روز شکسته شود و رکورد فوتی ها هم رکورد ۷ مراد را به عنوان بالاترین رکورد تکرار کند و فوتی ها به ۲۳۵ نفر برسند. همه این اتفاقات بهانه ای شد تا در پرونده امروز زندگی سلام از یک روان شناس بخواهیم تا علت های روان شناختی نگران نشدن مردم از شنیدن این آمارها را بررسی کند.

بی تفاوتی بعد از توجه زیاد و سوگیری تایید

شو که نشدن مردم از آمارهای ترسناک مبتلایان و فوتی های کرونا در چند وقت اخیر چندین دلیل روان شناختی دارد

دکتر ساحل گرامی | روان شناس

با توجه به جدیدترین اخبار منتشر شده از وزارت بهداشت، آمار افرادی که به دلیل ابتلا به کرونا، جان خود را از دست داده اند در روز دوشنبه به بالاترین میزان خود رسیده است اما کمتر کسی از شنیدن این خبر شوکه یا حتی نگران می شود. انگار دیگر برای مان شنیدن تعداد مبتلایان و کشته ها، هشدار نیست تا پروتکل های بهداشتی را با دقت بیشتری رعایت کنیم. در ادامه این مطلب در نظر داریم تا علت های روان شناختی این مسئله را بررسی کنیم و درباره این که آسان گیری و برگشت به روال زندگی سابق به رغم خطرهای زیادی که برای مان خواهد داشت، چه دلایلی دارد صحبت کنیم.

❖ **۲ دلیل بی توجهی به آمارهای ترسناک کووید**

دو دلیل از بهترین دلایلی که می تواند این آسان گیری دسته جمعی را به کرونا بی توجهی به آمارهای ترسناک کووید در چند روز اخیر و رعایت نکردن پروتکل های بهداشتی را در جامعه بعد از گذشت نزدیک به هشت ماه از شیوع این ویروس در کشور مان توجیه کند، مفهوم «سوگیری تایید» و «خستگی ناشی از توجه زیاد به یک مسئله» است که از روان شناسی اجتماعی وام گرفته شده اند. احتمالا می پرسید که هر کدام از این مفاهیم، چه معنایی دارند و چطور باید کار کنیم تا در دام شان نیفتیم؟

❖ **بی تفاوتی بعد از توجه زیاد به یک موضوع**



خستگی ناشی از توجه زیاد به یک موضوع، زمانی اتفاق می افتد که مردم از دیدن و شنیدن اخبار مربوط به یک موضوع خاص به حد اشباع می رسند و در نتیجه دچار بی تفاوتی می شوند. ماه ها است که مردم به صورت مکرر در معرض اخبار مربوط به پروتکل های بهداشتی، کشف واکسن کرونا، آمار مربوط به مبتلایان، بهبود یافته ها و فوتی های ناشی از این ویروس در رسانه ها، شبکه های اجتماعی، روزنامه ها... قرار گرفته اند. این امر برای بسیاری از مردم خسته کننده می شود، این که مدام به این فکر کنند که می توانم ماسکم را در بیورم؟ آیا باید دست هایم را بار دیگر ضد عفونی کنم؟ آیا خرید هایم را خوب شسته و ضد عفونی کرده ام؟ همه و همه باعث نوعی فشار روانی و خستگی می شود. در نتیجه برای توجیه کردن این احساس فشار و بی علاقتی، از سوگیری تایید استفاده می کنند.

❖ **در گیر سوگیری تایید شدید**

«سوگیری تایید» زمانی اتفاق می افتد که شما انتخاب می کنید تا مسائل را طوری ببینید که خواسته مد نظر شما را تایید کند. حال با مثالی بیشتر این مفهوم را توضیح می دهیم تا به صورت منطقی تر با آن روبه رو شوید. انسان ها دوست دارند که به زندگی طبیعی خود بازگردند که این می تواند برگشت به سر کار یا مهمانی رفتن و گشت و گذار با دوستان و خانواده در طبیعت بدون ترس از کرونا باشد. حال آن ها چیزهایی را جست و جوی می کنند که این خواسته ها را تایید و تصدیق کند مثلا به افرادی که داخل رستوران در حال غذا خوردن هستند نگاه می کنند، چشم شان افرادی را پاید می کند که در حال انجام کارهای روتین و معمولی هستند، آن هایی که ماسک نمی زنند و سالم هستند و... در نتیجه این باور در آن ها تقویت می شود که کرونا چیز خطرناکی نیست چرا که آدم هایی که شرح حال شان مطرح شد، خیلی راحت در حال انجام کارهای سابق خود هستند. اگر کرونا خطرناک است پس چرا همه کسب و کارها و مغازه ها باز است یا این همه انسان به مسافرت رفته و مبتلا نشده اند؟



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه ۱۵ مهر ۱۳۹۹
۱۸ صفر ۱۴۴۲ • ۱۶ اکتبر ۲۰۲۰
شماره ۲۰۴۹۳

۱۷۱۳

ایام شیوع کرونا لبنیات مصرف کنیم؟

زخم های روانی قربانیان زور گیری

دانشگاهی برای سالمندان

بررسی طرح دانشکده سالمندی که قرار است به زودی اجرا شود

با افرادی که پروتکل ها را رعایت نمی کنند چه کنیم؟

این روزها با افزایش آمار ابتلا به کرونا، رعایت نکردن دستورالعمل های بهداشتی توسط اطرافیان، بیشتر از قبل باعث نگرانی ما می شود. اما چطور می توانیم از افراد دیگری که در مغازه ها و محیط های عمومی نکات بهداشتی را رعایت نمی کنند، درخواست کنیم تا همراهی بیشتری داشته باشند.

ماسک و مایع ضد عفونی کننده تعارف کنید

اگر کسی که ماسک نزده یا دست هایش را ضد عفونی نکرده، با شما آشناست، می توانید به کمک تعارف کردن ماسک یا مایع ضد عفونی کننده، رعایت این موارد را به او یادآوری و به او کمک کنید تا همراهی بیشتری با دستورالعمل ها داشته باشد. البته که می توانیم حتی به غریبه ها هم پیشنهاد دادن ماسک و... بدهیم. در ارتباط با غریبه ها فقط باید حواس مان بیشتر جمع باشد تا لحن صحبت ما حالت نیش و کنایه نداشته باشد تا به همراهی بیشتر منجر شود.

به جای مشاجره، فاصله را بیشتر کنید

اگر با وجود تذکر شما یا دیگر افراد حاضر، فردی به هر دلیلی حاضر به رعایت دستورالعمل های بهداشتی نیست، به جای مشاجره و تلاش برای مجبور کردن او، با فاصله محیط را ترک کنید یا فاصله خود را از او بیشتر کنید. یادتان باشد با دور شدن از افرادی که مسائل بهداشتی را رعایت نمی کنند، ما می توانیم بهتر از خود محافظت کنیم.

متمن نکنید

یکی از اشتباهات در زمان تذکر دادن، وارد کردن قضاوت شخصی خود مان در باره رفتار دیگران است. مثل این که «میشه از خودخواهی خودتون کم کنین و ماسک بزنین» یا «به ماسک مگه چقدر قیمت داده که استفاده نمی کنین». چنین جملاتی احتمال همراهی را کاهش می دهد. در عوض می توانید جمله خود را باینان احساس خود شروع کنید و سپس درخواست خود را شفاف بیان کنید، به عنوان مثال: «باتوجه به افزایش آمار ابتلا به کرونا، من نگران سلامت خودم هستم. میشه لطفا ماسک استفاده کنید تا همه در امان باشیم.»

تشر نزنید، دعوت کنید

اگر یک نفر در صف نانوایی فاصله گذاری را رعایت نمی کند، در عوض تشر زدن و گفتن «فاصله رو رعایت کنین»، «برو عقبتر» و... از او دعوت کنید تا دستورالعمل های بهداشتی را رعایت کند. برای این کار از ضمیر «ما» استفاده کنید. به عنوان مثال: «حالا که همه ما لازم به فاصله داریم، لطفا فاصلهتون رو با من بیشتر کنید.» چنین جملاتی هم تنش کمتری ایجاد می کند و هم همراهی را افزایش می دهد.

ویروسی جهش یافته در حال چرخش است

وضعیت این روزهای کادر درمان و درخواست یک پزشک برای این که نگذاریم موج سوم به سونامی تدفین بدل شود



کردن های نگران کننده و گاه اسرارآمیز ویروس هستیم. همچنان هیچ داروی قطعی برای کرونا وجود ندارد و هنوز واکسنی که در مسیر علمی درست جلوه داده باشد به تایید نهایی نرسیده است و البته همه امیدواریم. تا آن موقع، تنها راه کاهش فراگیری مخوف فعلی، استفاده از ماسک، فاصله اجتماعی و ضد عفونی مکرر دست هاست. خبرهای خوب درباره واکسن کرونا، این امیدواری را تقویت کرده که از اواخر بهار سال آینده، شاهد پایان «کابوس» کرونا باشیم و البته شاید ویروس تا همیشه با ما باشد و به واکسن سالانه، نیاز داشته باشیم. شما را به سلامت سوگند، بیشتر مراقبت کنیم تا موج سوم به سونامی تدفین خود یا عزیزان مان بدل نشود.

* برگرفته از اینستاگرام دکتر «مصطفی جلالی فخر»

سرماخوردگی، حساسیت، سینوزیت و ویروس های گوارشی می توانند علایمی ایجاد کنند که شبیه کروناست و همین باعث خطای بزرگ استراتژیک می شود. بیمار نمی خواهد تشخیص کرونا را بپذیرد و وارد فاز انکار و چانه زنی می شود. چرا؟ هم به دلیل ترس از عنوان کرونا و هم به علت نگرانی های شغلی و درآمدی به دنبال قرنطینه، در حالی که هیولای تورم و گرانی روز به روز ترسناک تر شده است. متأسفانه خستگی مردم و واکنش های دفاعی روانی باعث اقبال برخی به تفکر ویرانگر «جدی نگرفتن کرونا» و ایجاد لنگر گاه هایی برای سهل انگاری شده است. تمام ایران در وضع هشدار است. تبیین ابعاد نگران کننده بیماری برای رعایت حد اکثری اصول سه گانه پیشگیری ضروری است. وقتی در پاندمی حضور داریم هر شکایت و نشانه متناسب به کرونا را باید کرونا فرض کرد، نه تشخیص های دیگری مثل آنفلوآنزا و سرماخوردگی و حساسیت. به ویژه در شرایطی که شاهد جهش های متعدد و شکل عوض

دکتر مصطفی جلالی فخر | پزشک

در چند روز اخیر با فراگیرترین حالت کرونا روبه رو شده ایم. این ویروس شبیه منفجر شدن یک بمب بزرگ در شهر شده. از رکوردهای خودمان عبور کرده ایم. تخت خالی نداریم. آی سی یوها، حتی در بیمارستان های خصوصی پر شده اند. اعضای خانواده ها به صورت دسته جمعی مبتلا می شوند. شمار ابتلای کادر درمان و خروج آن ها از زنجیره خدمت زیاد شده است. به نظر می رسد ویروسی جدید یا چند ویروس جهش یافته در حال چرخش است. علایم بالینی متنوعی در برابر ماست. موارد کشداری بیماری با علایم متوسط زیاد شده و گاهی بدحالی ناگهانی در بیماری با علایم خفیف، مراقبان را دستپاچه می کند. از آغاز ورود این ذره مرمر به کشور مان، شاهد انواع و اقسام شکایت ها و نشانه هایی بوده ایم که کرونا از آب درآمده اند. نکته مهم تر این که همپوشانی علایم زیاد است. آنفلوآنزا،