

گزارشی از دغدغه‌های مادران مازندران در مورد بیماری کرونا؛

واکنش‌های سختگیرانه، نگرانی‌های مادرانه

ساری (پانا) - امروز همه در اخبار مجازی و غیرمجازی بیشتر در پی آگاهی از یک موضوع هستند. کروناویروس. این واژه که این روزها آشناتر از هر کلامی شده، ذهن‌ها را به خود مشغول کرده و قرار نیست به راحتی از ذهن آن‌ها خارج شود.

Covid19 یا کروناویروس به همان سرعتی که منتشر می‌شود و انتقال می‌دهد، خبرش هم به صدر اخبار کشور رسید و آن‌ها را خبرسازتر کرد این است که هنوز روش درمانی و یا راهی برای جلوگیری از شیوع بیشتر آن یافت نشده است.

تا زمان تنظیم این گزارش بر اساس اعلام وزارت بهداشت، تاکنون ۹۷۰ نفر مبتلا شده‌اند و ۵۴ نفر جانشان را از دست داده‌اند. در مازندران نیز ابتلای ۴۶ نفر به این بیماری قطعی شده است.

همه نگران ابتلا به این ویروس تندرو هستند و مراقب خود و سلامتی‌شان، اما در این میان مادران بیش از دیگر افراد جامعه دغدغه دارند؛ دغدغه ابتلای خود به این بیماری و بالاتر از آن انتقال آن به فرزندانشان.

بازار انواع و اقسام پیشنهادها و راهکارهای خودمراقبتی و پیشگیری در فضاهای مجازی و شبکه‌های اجتماعی هم داغ است. فرقی نمی‌دهد؛ کند بحث روز جامعه چه باشد، فضای مجازی همیشه حرف‌های زیادی برای گفتن دارد؛ حتی ضد و نقیض.

در حالی‌که متخصصان معتقدند استرس می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند، بسیاری از افراد جامعه و مادران نگران هستند و با وجود علم به این واقعیت که نگرانی راه‌حل مناسبی برای رفع مشکل نیست، اما قادر به حذف آن نیستند.

آزاده. ع که ۳۶ سال سن دارد، می‌گوید: «به نظر من کرونا یک بحران است و پیشگیری از آن به برخوردی عالمانه و متخصصانه نیاز دارد؛ نه اظهار نظرهای متعصبانه و کورکورانه. در چنین شرایطی، حفاظت از جان مردم، مسئولیتی عمومی و جمعی است و بر هر یک از ما لازم است با رعایت بهداشت فردی و کنترل هراس، سلامت و آرامش را در زندگی شخصی و به دنبال آن در سطح عمومی جامعه خلق کنیم.»

شهروند ۳۶ ساله: پیشگیری از کرونا به برخوردی عالمانه و متخصصانه نیاز دارد نه اظهارنظرهای متعصبانه و کورکورانه.

او معتقد است که فارغ از دغدغه ابتلای جسمی به این بیماری، مسئله دیگری در جامعه ما بروز یافته که باید از آن با عنوان رواج موج ناامنی و ناامیدی میان مردم یاد کرد. نگرانی‌هایی مثل وجود نداشتن امنیت جانی و روانی، نبود منابع اطلاع‌رسانی، دقیق در باب میزان و گستردگی شیوع کرونا و مسائل دیگری مثل هراس از افزایش قیمت برخی از ملزومات در آستانه سال نو که افزایش آن به فاجعه‌ای فراگیر تبدیل خواهد شد.

او عامل اصلی ظهور و بروز این میزان هراس میان مردم را بی‌اعتمادی می‌داند: «مردم اکنون با هیجان‌هایی مثل ترس، خشم، اضطراب و ضعف مواجه شده‌اند که این هیجان‌ها زمانی مهار می‌شود که همه مردم در کنار هم و در کنار مسئولان قرار بگیرند.»

آزاده نقش شبکه‌های اجتماعی در آگاهی‌رسانی به مردم در رابطه با راه‌های پیشگیری از کرونا و اتفاقاتی که در این رابطه رخ داد را مثبت ارزیابی می‌کند: «گرچه مثل هر بحران دیگری موجی از شایعات را نیز با خود به همراه داشته است. البته باید به این نکته هم اشاره کرد که برخی هراس و ترس خود را از این بیماری طی این روزهای دلهره‌آمیز در شبکه‌های اجتماعی بازتاب داده‌اند، ولی به نظر می‌رسد باز هم وزنه اثرگذاری مثبت شبکه‌های اجتماعی در آگاهی به مردم سنگین‌تر از اثرات مخرب آن بوده است.»

یک مادر دیگر که صاحب دو فرزند است با اظهار تاسف نسبت به وحشت زیادی که از بیماری کرونا در مردم ایجاد شده، می‌گوید: «آدم باورش نمی‌شود با این همه تکنولوژی هنوز هم در این موقعیت‌ها خلع سلاح می‌شویم. ما در این جور مواقع اول از همه همدلی و شفاف‌سازی و صداقت می‌خواهیم تا بار وحشت از این بیماری را راحت‌تر تحمل کنیم.»

او معتقد است که با اطمینان از حمایت دولت و تدبیر آن در این شرایط، می‌توان با کنترل بیماری، خود و جامعه را از این بحران دور کرد.

آذیتا که مادر یک فرزند دانشجو است، می‌گوید: «متأسفانه نگرانی من آن‌قدر زیاد است که در روح و روان من و خانواده‌ام تاثیر گذاشته است.»

مادر دو فرزند: شبکه‌های اجتماعی مرا دچار ترس بیش‌از اندازه کرده است. انگار نمی‌توانم دیگر حجم این اطلاعات و اخبار را تحمل کنم.

مادری که دو فرزندش خود صاحب خانواده هستند، می‌گوید به شدت نگران آن‌هاست: «شبکه‌های اجتماعی هم مرا دچار ترس بیش‌از اندازه کرده است. احساس بیماری دارم. انگار نمی‌توانم دیگر حجم این اطلاعات و اخبار را تحمل کنم.»

اضطراب، سیستم ایمنی شما را آسیب‌پذیر می‌کند

دکتر میرمتین رستم‌کلاهی متخصص اعصاب و روان در توضیح علت نگرانی فزاینده افراد در موقعیت‌هایی مانند آن‌چه در حال حاضر پیش آمده، به اصطلاح «اضطراب» اشاره می‌کند که زمانی اتفاق می‌افتد که فرد یک منبع خطر را تجربه می‌کند یا فکر می‌کند که خطری وجود دارد: «در قبال این تجربه خطر، واکنش‌هایی از فرد سر می‌زند. اولین واکنش، یک هیجان منفی است به نام اضطراب که روی نگاه و فکر تأثیر منفی دارد و باعث می‌شود فرد در تصمیم‌گیری درست عمل نکند. زیرا فضای آرامی که می‌توان در آن تصمیم عاقلانه و واقع‌بینانه گرفت، از بین رفته است. فضای غیرواقعی به تصمیم نادرست می‌انجامد و تصمیم نادرست نیز روی رفتار اثر می‌گذارد که یا رفتار را تشدید یافته و سختگیرانه می‌کند یا بی‌پروایانه.»

او معتقد است: فضایی که این‌روزها خانواده‌ها را در بر گرفته، باعث ارزیابی نامناسب از ماجرا و در نتیجه تشدید اضطراب در آنان شده است که در نهایت به رفتار غیرواقعی می‌انجامد؛ رفتاری که می‌تواند روابط بین اعضای خانواده را به هم بزند.

رستم‌کلاهی به سه سیستم هورمونی، ایمنی و روانی-عصبی بدن اشاره می‌کند که در ارتباط با هم هستند و خوب یا بد عمل کردن یکی از این سه، منجر به بهتر یا بدتر عمل کردن دوتای دیگر می‌شود. «در فضای مملو از اضطراب، سیستم روانی-عصبی آسیب‌بیند و در نتیجه به سیستم ایمنی نیز آسیب می‌رساند. وقتی می‌گوییم ترس از کرونا بیشتر از خود بیماری می‌تواند آسیب برساند، در واقع از همین زاویه گفته شده است.»

به گفته او ارزیابی غیرواقعی بینانه از منبع خطر روی سیستم ایمنی بدن، قدرت تصمیم‌گیری، نوع

واکنش‌ها و روابط بین فردی اثر منفی می‌گذارد. برای ارزیابی مناسب از اضطراب، لازم است که مراقب منابع اطلاعاتی‌مان باشیم. در فضای مجازی به هر دلیلی ممکن است اخبار نادرست منتشر شود که نه تنها کمکی نمی‌کند بلکه قدرت تصمیم‌گیری درست را از ما می‌گیرد.

رستم‌کلایی به چهار اقدام مناسب برای این روزها اشاره می‌کند و آن‌ها را چنین برمی‌شمرد: اول اینکه اطلاعاتمان را از منابع رسمی تأیید شده کسب کنیم. دوم اینکه رفتار ویروس را بشناسیم. در ۸۰ درصد موارد ابتلا به ویرس، فرد با قرنطینه خانگی بهبود می‌یابد. در ۲۰ درصد دیگر که علائم شدیدتری دارند، ۶ درصد ممکن است با خطر بیشتری مواجه باشند. احتمال مرگ نیز برای ۲ تا ۳ درصد وجود دارد. آن هم در افرادی که عامل خطرآفرین مانند بیماریهای مزمن دارند.

دکتر رستم‌کلایی: به خود باور داشته باشیم. به خود بگوییم من از پس ماجرا برمی‌آیم زیرا می‌توانم بهداشت شخصی را رعایت کنم، فاصله مناسب با افراد مقابلم رعایت کنم و در مجموع به توانایی و اطلاعات خودم آگاهی دارم.

این متخصص اعصاب و روان امیدوارانه به ماجرا نگاه کردن را سومین اقدام مناسب برمی‌شمرد: پذیریم که ممکن است تجربیات گذشته مشابه با کرونا مانند سارس که در سال ۲۰۰۳ در چین اتفاق افتاد، در شرایط فعلی نیز رخ دهد. اطلاعات سازمان بهداشت جهانی از بیماری سارس نشان داده است که این بیماری طی دو ماه در چین شکل گرفت و طی دو ماه بعدی از بین رفت. با این مشابهت رفتاری می‌توان حدس زد همان‌طور که وزیر بهداشت اطلاع دادند شرایط فعلی بیماری کرونا نیز یک اوج خواهد داشت؛ البته این به معنای فاجعه نیست، بلکه به این معناست که در یک دوره، شیوع بیماری افزایش خواهد یافت، سپس فروکش کرده و تمام می‌شود.

او توجه به خوداتکایی در روبه‌رو شدن با این بیماری را اقدام مثبتی در برخورد با آن می‌داند: به این معنا که به خود بگوییم من از پس ماجرا برمی‌آیم. زیرا می‌توانم بهداشت شخصی را رعایت کنم، فاصله مناسب با افراد مقابلم را رعایت کنم و در مجموع به توانایی و اطلاعات خودم آگاهی دارم.

رستم‌کلایی بر افزایش تاب‌آوری نیز تأکید می‌کند: به یاد داشته باشیم که نسل بشر با فجایع بزرگ‌تری هم روبرو شده و آن را پشت سر گذاشته است. با آرامش است که قدرت عقلانیت انسان افزایش می‌یابد و واکنش‌ها منطقی می‌شود.

خبر، همیشه خوب نیست؛ همیشه هم بد نیست. اما اطلاعات نادرست، همیشه بد و ترس ناآگاهانه، همواره بد عاقبت است. در شرایط فعلی که نگرانی و ترس در هم تنیده شده و ذهن‌ها را مشوش کرده است، بهتر این است باور داشته باشیم که می‌توانیم از این بحران به سلامت عبور کنیم و به روزی برسیم که وقتی به عقب نگاه می‌کنیم، از درایت و استقامت خود حس خشنودی و رضایت داشته باشیم.

گزارش: سمانه عباسی‌رستمی