

## سیاه و سفیدهای دوران پسا کرونا

تهران (پانا) - یک روانشناس جهان پسا کرونا را با شماری از آسیب‌های روحی نظیر دلمردگی و خودبیماری انگاری توصیف می‌کند و معتقد است تقویت همدلی و همبستگی و برخی رویدادها همچون آشتی با کتاب نیز از دستاوردهای اثربخش این جهان خواهد بود.

به ZWNJ& می‌گزارش ایرنا، حسین ابراهیمی ZWNJ& مقدم در خصوص جهان پسا کرونا اظهار کرد: آثار و نتایج گذار از کرونا به طور ختم با مدت زمان اتمام و چگونگی مخاطره تغییر می‌ZWNJ& یابد.

وی افزود: به ZWNJ& عبارت دیگر میزان اتلاف انرژی براساس مدت زمان گذار از یک مخاطره و بدنبال آن آثار و تبعات آن نیز تغییر می‌ZWNJ& کند، اما یکی از آثار و نتایج شیوع ویروس کرونا در کشور افزایش شمار جانباختگان است.

ابراهیمی ZWNJ& مقدم ادامه داد: این اتفاق با توجه به عدم برگزاری مراسم ختم و سوگواری و همراهی و مساعدت خویشاوندان (به ZWNJ& جهت جلوگیری از شیوع بیماری) بی ZWNJ& شک سبب افسردگی، دلمردگی و کاهش امید به زندگی می‌ZWNJ& شود.

وی تصریح کرد: همچنین از مهمترین تبعات یک آسیب گاه افزایش میزان خودکشی است؛ کاهش اعتقادات و تردید در باورهای مذهبی به ZWNJ& دلیل بروز آسیب و تحمل رنج و اندوه از دیگر تبعات مخرب دوران پسا کرونا محسوب می‌ZWNJ& شود.

به ZWNJ& گفته ابراهیمی مقدم، احساس گناه نیز که گاه وقوع یک اتفاق دردناک را تنبیهی (از جانب آفریدگار) به جهت انجام گناه تلقی می‌ZWNJ& کند، پدیدار می‌ZWNJ& شود.

این استاد دانشگاه تاکید کرد: وسواس، اضطراب، تنش و خودبیماری انگاری نیز در جهان پسا کرونا بروز می‌ZWNJ& کند؛ افراط در شست و شو و جست و جو برای علائم بیماری که می‌ZWNJ& تواند جامعه را با یک بحران روانی همراه سازد.

فقر اقتصادی در جهان پسا کرونا گسترش می‌ZWNJ& یابد

وی افزود: فقر اقتصادی نیز که با اختلال در چرخه اقتصادی جوامع گسترش می‌ZWNJ& یابد، گاه موجب برخی آسیب‌های اجتماعی همچون بروز سرقت، قاچاق و فحشا می‌ZWNJ& شود.

به ZWNJ& گفته ابراهیمی مقدم، این آثار و نتایج (فقر اقتصادی و...) گاه با برخی از آسیب‌های ZWNJ& نظیر مصرف مواد مخدر با هدف دستیابی به آرامش نیز همراه می‌ZWNJ& شود.

وی خاطرنشان کرد: آرامش و اطمینان ZWNJ& خاطر نیز به جهت بروز یک واقعه مشابه در جهان پسا کرونا رنگ می‌بازد و این مساله خود در بروز دلمردگی، افسردگی و ایستایی جوامع نقش موثری ایفا می‌کند.

ابراهیمی مقدم افزود: بحران فلاکت فرهنگ و دانش هم می‌ZWNJ& تواند در جهان پسا کرونا ظهور یابد؛ لغو کلاس‌های آموزشی در مدارس و دانشگاه‌ها ZWNJ& و کسب اطلاعات از طریق فضای ZWNJ& مجازی و کانال‌های ارتباط جمعی همچون رادیو و تلویزیون ZWNJ& بی ZWNJ& شک جایگزین تدریس در مراکز علمی - آموزشی

نخواهد بود.

به گفته این استاد دانشگاه، بخش اعظمی از زیرساخت‌ها و اعتبارات نیز به‌زودی منظور مقابله با این بیماری هزینه و این مساله نیز بر دوران پسا کرونا به طور قطع اثرگذار است.

وی در ادامه با اشاره به نقش اثربخش پزشکان و پرستاران در دوران شیوع کرونا تصریح کرد: در جهان پسا کرونا نیز بی‌شک روانشناسان و مشاوران باید جهت مقابله با برخی از آسیب‌های روانی و اجتماعی از طریق فضای مجازی و

ابراهیمی مقدم ادامه داد: بنابراین مردم نیز در دوران شیوع این بیماری باید با بهره‌گیری از خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش سیستم ایمنی بدن را تقویت و با دریافت حمایت‌های روانی و اجتماعی از طریق فضای مجازی و تلفن و... ارتباطات اجتماعی را گسترش و از انزوای طلبی جلوگیری کنند.

او گفت: تقویت اعتقادات و باورهای دینی - مذهبی نیز که گاه تحت تاثیر یک بحران در جامعه قرار می‌گیرد، باید تقویت شود؛ توسعه و گسترش باورها به معنویت به طور حتم در دوران پسا کرونا اثربخش خواهد بود.

این مشاور افزود: دولتمردان نیز باید با برنامه‌ریزی‌های دقیق و جامع و همچنین تامین اعتبارات اقتصادی شرایط پس از بحران را بهبود بخشند؛ با حمایت‌های اقتصادی از روانشناسان امکان عدم دریافت ویزیت و مشاوره‌های رایگان را فراهم و از طریق اهدای وام شرایط را برای راه‌اندازی کسب و کارها تسهیل کنند.

وی تزریق شادی و نشاط به جامعه را از دیگر اقدامات اساسی دولت عنوان کرد و گفت: روحیه نشاط و امیدواری نیز در جهان پسا کرونا باید از طریق برگزاری اعیاد ملی و جشن‌های مذهبی ارتقا یابد که این امر بی‌شک و تردید باروری و بازدهی جامعه را نیز افزایش می‌دهد.

به گفته این متخصص روانشناسی، گسترش احساس تعلق به جامعه نیز باید از اهداف اساسی جوامع باشد، زیرا همدلی و همبستگی مردم با دولت‌ها است که سبب پویایی جامعه می‌شود.

او تاکید کرد: یکی از مهمترین راهکارها جهت افزایش تعلق آدمی نسبت به جامعه دستیابی به آمار و اطلاعات صحیح و جامع در خصوص رویدادها از رسانه‌های داخلی است که اعتماد اجتماعی را نیز تقویت می‌کند.

ابراهیمی مقدم ادامه داد: در زمان حاضر جامعه برای کسب آمار و اطلاعات درباره کرونا ویروس شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های بیگانه را دنبال می‌کند و این مساله باید با مدیریت صحیح برطرف شود.

وی گفت: آشتی با کتاب اما از دستاوردهای اثربخش این شیوع ویروس کرونا در جامعه بود، درک اهمیت ارتباطات اجتماعی و ارزش حمایت از یکدیگر برای مقابله با بحران‌ها که گاه برای هر یک ما تجربه می‌شود.