

جامعه‌ای خسته اما ایستاده؛ روایت سلامت روان در روزهای بحران

دکتر حمیدرضا یعقوبی؛ دکترای تخصصی روانشناس بالینی و رئیس جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی



در آغاز لازم می‌دانم از تلاش‌های خستگی‌ناپذیر وزارت بهداشت و به‌ویژه کادر درمان کشور که در روزهای سخت، بار سنگین سلامت جسم و روان جامعه را بر دوش دارند، صمیمانه قدردانی کنم.

اگر بخواهیم تصویری کلی از وضعیت سلامت روان جامعه ترسیم کنیم، باید گفت جامعه امروز ایران در وضعیتی آسیب‌پذیر اما همچنان ایستاده قرار دارد. سال‌ها انباشت فشارهای اقتصادی و اجتماعی، نااطمینانی‌های مداوم، بحران‌های پی‌درپی و رخداد‌های تلخ اخیر، سطح استرس پایه را افزایش داده، احساس پیش‌بینی‌پذیری را کاهش و حس کنترل فردی و جمعی را تضعیف کرده است. با این حال، وجود ظرفیت‌هایی همچون تاب‌آوری خانوادگی، شبکه‌های حمایت رسمی و غیررسمی و منابع فرهنگی، مانع از فروپاشی گسترده سلامت روان جامعه شده است.

افزایش فشار روانی در سطح جامعه، خود را از طریق مجموعه‌ای از نشانه‌های رفتاری، هیجانی و جسمانی نشان می‌دهد؛ از جمله افزایش تحریک‌پذیری و پرخاشگری، کاهش آستانه تحمل، اختلالات خواب، خستگی مزمن، افزایش شکایات جسمانی بدون علت پزشکی مشخص، افت تمرکز و کاهش انگیزه. در سطح اجتماعی نیز افزایش تعارضات بین فردی، بی‌اعتمادی، کناره‌گیری اجتماعی و افزایش مراجعه به خدمات سلامت روان، می‌تواند به‌عنوان شاخص‌های هشداردهنده در نظر گرفته شود.

در ادبیات علمی، مفاهیمی مانند «اضطراب جمعی» و «فرسودگی روانی جمعی» «به‌خوبی شناخته شده‌اند و در شرایط کنونی حتی می‌توان از نوعی «سوگ جمعی ملی» سخن گفت. این وضعیت زمانی شکل می‌گیرد که یک جامعه برای مدت طولانی در معرض تهدید، نااطمینانی و بحران‌های حل‌نشده قرار داشته باشد.

ویژگی‌های این فرسودگی شامل خستگی روانی فراگیر، بی‌حسی هیجانی، بدبینی نسبت به آینده، کاهش امید اجتماعی و احساس پایان‌ناپذیری بحران است؛ گویی جامعه حتی در نبود یک حادثه حاد نیز در حالت آماده‌باش روانی باقی مانده است.

مواجهه مداوم با اخبار منفی و تصاویر خشونت‌بار، به‌ویژه از طریق شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها، اثرات قابل توجهی بر روان انسان دارد. مغز این تصاویر را به‌گونه‌ای پردازش می‌کند که گویی تهدیدی نزدیک و شخصی در جریان است. تداوم این وضعیت بدون فرصت فاصله‌گیری روانی، می‌تواند به افزایش اضطراب، احساس درماندگی، بی‌خوابی و حتی بروز علائم شبه‌تروما منجر شود.

نکته مهم آن است که حتی افرادی که مستقیماً درگیر یک بحران نیستند نیز ممکن است دچار اضطراب و ناامنی روانی شوند. انسان موجودی اجتماعی است و همدلی، همانندسازی، نگرانی نسبت به آینده و تضعیف احساس قابل کنترل بودن جهان، باعث می‌شود مرز «من درگیر نیستم» و «ممکن است درگیر شوم» به تدریج کمرنگ شود.

برای محافظت از سلامت روان در چنین فضایی، اقدام‌های ساده اما مؤثری وجود دارد. مدیریت مصرف اخبار و محدود کردن زمان مواجهه با محتوای منفی، به‌ویژه انتخاب منابع معتبر، اهمیت زیادی دارد. حفظ روتین‌های روزمره مانند خواب منظم، تغذیه سالم و فعالیت بدنی، به تنظیم سیستم روانی-جسمی کمک می‌کند. صحبت کردن درباره احساسات با افراد امن زندگی یا مراجعه به روانشناسان و مشاوران، نقش مهمی در کاهش فشار روانی دارد. همچنین انجام فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند تمرین‌های تنفس عمیق، ذهن‌آگاهی، پیاده‌روی و حضور در طبیعت می‌تواند مؤثر باشد.

از منظر شناختی نیز پذیرش این واقعیت ضروری است که همه چیز قابل کنترل نیست؛ اما واکنش‌های ما قابل تنظیم‌اند. اگر علائم اضطراب، فرسودگی و نگرانی تداوم پیدا کند، مراجعه زودهنگام به مراکز مشاوره و روانشناسی توصیه می‌شود. خوشبختانه بسیاری از متخصصان سلامت روان در این روزها اعلام آمادگی کرده‌اند که حتی به‌صورت رایگان به مردم خدمت‌رسانی کنند.

نقش خانواده در ایجاد احساس امنیت روانی بسیار کلیدی است. گفت‌وگوی باز، گوش دادن بدون قضاوت، احترام به احساسات اعضای خانواده، کاهش تنش‌های کلامی و پرهیز از انتقال مداوم اخبار نگران‌کننده به کودکان، از جمله اقدامات مؤثر است. حفظ روتین‌های مشترک خانوادگی، مانند وعده‌های غذایی، دورهمی‌های ساده یا ارتباط

منظم با اقوام، به اعضای خانواده این پیام را می‌دهد که «همه چیز فرو نریخته است». خانواده‌ها همچنین باید الگوی مدیریت هیجان باشند، زیرا کودکان جهان را از دریچه هیجانات والدین خود می‌بینند.

در نهایت باید تأکید کرد که احساس نگرانی در چنین شرایطی طبیعی است. مهم آن است که برای بیان این احساسات، فضا و امکان گفت‌وگو فراهم باشد. اگر فرد یا خانواده‌ای با مشکلاتی مواجه است که به تنهایی قادر به حل آن نیست، حتماً باید از خدمات تخصصی استفاده کند.

خطوط مشاوره‌ای مانند ۱۴۸۰، ۱۵۷۰ (ویژه دانش‌آموزان) و ۱۲۳ (اورژانس اجتماعی) در دسترس هستند. در صورت بروز افکار ناامیدکننده یا خودآسیب‌رسان، مراجعه فوری به روانشناس یا تماس با اورژانس اجتماعی ضروری است. امیدوارم با همدلی، آگاهی و استفاده به‌موقع از حمایت‌های روانی، بتوانیم این دوره دشوار را با کمترین آسیب پشت سر بگذاریم.

ماخذ: ایرنا، ۱۸ بهمن ۱۴۰۴

امور پژوهشی، آموزشی و ترویجی کمیسیون حقوق بشر اسلامی ایران

تاریخ انتشار در سامانه کمیسیون: ۱۴۰۴/۱۱/۱۹