

نگرانی برای مردم؛ مسئولیت مشترک همه ما

محمدهادی فرحزادی؛ عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد



در روزها و هفته‌هایی که فضای منطقه با تنش، نااطمینانی و اخبار نگران‌کننده همراه است، لازم می‌دانم به‌عنوان یک پزشک و فعال حوزه سلامت روان، نگرانی خود را نه از زاویه سیاست، بلکه از زاویه سلامت روان مردم عادی و بی‌گناه بیان کنم؛ مردمی که هیچ نقشی در تصمیم‌های کلان ندارند، اما بیشترین فشار روانی و اجتماعی را تحمل می‌کنند.

شواهد علمی و تجربه‌های بالینی نشان می‌دهد که قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض فضای تهدید، اخبار نگران‌کننده، شایعات و ابهام می‌تواند منجر به افزایش اضطراب، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری، احساس ناامنی، فرسودگی روانی و تشدید مشکلات روان‌پزشکی شود؛ حتی بدون آن که جنگی رخ دهد. در چنین شرایطی، سلامت روان جامعه به‌عنوان یک «سرمایه ملی» نیازمند مراقبت، توجه و مسئولیت‌پذیری جمعی است.

چند نکته تکمیلی برای حفظ سلامت روان مردم:

۱. مدیریت مواجهه با اخبار

پیگیری افراطی اخبار، به‌ویژه در شبکه‌های اجتماعی، اضطراب را تشدید می‌کند. توصیه می‌شود مردم اخبار را از منابع محدود، معتبر و در زمان‌های مشخص دنبال کنند.

همچنین باید نسبت به شایعات، تحلیل‌های هیجانی و محتوای بدون منبع حساس بود؛ این‌ها سوخت اضطراب جمعی هستند.

۲. طبیعی دانستن احساسات

نگرانی، ترس، خشم یا اندوه واکنش‌هایی انسانی به شرایط ناامن هستند. انکار یا سرزنش این احساسات کمکی به بهبود نمی‌کند؛ شنیده‌شدن و همدلی اهمیت دارد. پذیرش احساسات، نخستین گام برای مدیریت آن‌هاست.

۳. تقویت ارتباطات انسانی و شبکه‌های حمایتی

در شرایط بحران، انسان‌ها بیش از هر زمان دیگری به یکدیگر نیاز دارند. گفت‌وگوهای آرام، تماس با عزیزان، و دوری از بحث‌های تنش‌زا نقش مهمی در کاهش فشار روانی دارد.

شبکه‌های حمایتی خانوادگی و اجتماعی، ستون تاب‌آوری جامعه‌اند.

۴. توجه ویژه به کودکان و نوجوانان

کودکان اضطراب بزرگسالان را احساس می‌کنند. لازم است با زبان ساده، آرام و متناسب با سن با آن‌ها صحبت شود و تا حد امکان از مواجهه با اخبار خشن دور نگه داشته شوند.

ایجاد حس امنیت، پیش‌بینی‌پذیری و محبت، مهم‌ترین نیاز روانی کودکان در بحران‌هاست.

۵. حفظ روال زندگی روزمره

خواب، تغذیه، فعالیت بدنی و ادامه کارهای عادی به ایجاد احساس ثبات و امنیت کمک می‌کند.

روال روزمره، لنگر روانی انسان در دریای نااطمینانی است.

۶. درخواست کمک حرفه‌ای بدون انگ‌زنی

در صورت تشدید اضطراب یا اختلال در عملکرد روزمره، مراجعه به روان‌شناس یا پزشک اقدامی مسئولانه و پیشگیرانه است. مراقبت از سلامت روان، نشانه ضعف نیست؛ نشانه بلوغ و مسئولیت‌پذیری است.

۷. کمک به دیگران و افراد نیازمند در حد توان

کمک به افراد محتاج—مالی، عاطفی، حمایتی یا حتی شنیدن و همدلی—نه تنها به کاهش رنج دیگران کمک می‌کند، بلکه خود یکی از مؤثرترین راه‌های حفظ سلامت روان فردی و اجتماعی است. احساس مفید بودن، همبستگی و مشارکت اجتماعی، اضطراب و درماندگی را کاهش می‌دهد و امید را در جامعه زنده نگه می‌دارد.

۸. مراقبت از سلامت روان جمعی در فضای مجازی

رفتارهای هیجانی، انتشار اخبار تأیید نشده، باز نشر تصاویر خشونت آمیز و تحلیل های احساسی، سلامت روان جامعه را تضعیف می کند. هر کاربر می تواند با مسئولیت پذیری رسانه ای، بخشی از آرامش جمعی را حفظ کند.

۹. تقویت امید و معنای زندگی

امید یک احساس ساده نیست؛ یک مهارت و یک نیاز حیاتی برای بقا در شرایط دشوار است. یادآوری ارزش های انسانی، معنویت، روابط عاطفی و اهداف شخصی، به ذهن کمک می کند از چرخه اضطراب خارج شود.

توصیه ای صمیمانه به سیاست گذاران و تصمیم گیران

در کنار همه ملاحظات کلان، مردم عادی را ببینیم؛ مردمی که با دغدغه معیشت، آینده فرزندان، سلامت روان و امنیت روانی زندگی می کنند.

• به مردم فکر کنیم و هوایشان را داشته باشیم. احساس دیده شدن و شنیده شدن، یکی از مهم ترین عوامل حفظ آرامش روانی جامعه است.

• اولویت های مردمی را در اولویت تصمیم ها قرار دهیم. کاهش فشارهای اقتصادی، ثبات تصمیم ها، شفافیت و پرهیز از پیام های متناقض، مستقیماً بر سلامت روان جامعه اثر می گذارد.

• برای دغدغه های واقعی زندگی مردم چاره اندیشی شود.

معیشت، اشتغال، امنیت روانی و دسترسی به خدمات سلامت، در این شرایط فقط مسائل اجرایی نیستند؛ این ها مداخلات مؤثر سلامت روان اند.

• فضاهای امن و در دسترس برای شنیدن صدای مردم ایجاد شود.

بسترهایی فراهم شود تا مردم بتوانند بدون ترس، به سادگی و محترمانه انتقاد کنند، دغدغه های خود را بگویند و راهکار پیشنهاد بدهند.

مشارکت دادن مردم در گفت و گو و تصمیم سازی، نه تنها سرمایه اجتماعی را تقویت می کند، بلکه احساس کنترل، امید و آرامش روانی را در جامعه افزایش می دهد.

• به پیامدهای روانی تصمیم ها توجه جدی شود.

هر تصمیم کلان، یک پیوست روانی-اجتماعی دارد. بی توجهی به آن، هزینه‌هایی ایجاد می‌کند که شاید فوری دیده نشود، اما عمیق و ماندگار است.

• نقش رسانه‌ها در آرام‌سازی جامعه جدی گرفته شود.

رسانه‌ها می‌توانند یا منبع اضطراب باشند یا منبع آرامش. شفافیت، پرهیز از بزرگ‌نمایی تهدیدها و ارائه اطلاعات دقیق، بخشی از مسئولیت سلامت روانی جامعه است.

در پایان تأکید می‌کنم که سلامت روان جامعه یک موضوع انسانی، اخلاقی و ملی است، نه سیاسی.

نگرانی من، نگرانی برای مردم بی‌گناهی است که حق دارند در آرامش زندگی کنند و آینده‌ای امن‌تر را تصور کنند.

حفظ سلامت روان مردم، به‌ویژه در شرایط تنش و نااطمینانی، نیازمند همدلی، عقلانیت، شفافیت، مسئولیت‌پذیری رسانه‌ای و تصمیم‌گیری‌هایی است که «مردم» را واقعاً در مرکز خود قرار دهد.

ماخذ: ایرنا ۸ بهمن ۱۴۰۴

امور پژوهشی، آموزشی و ترویجی کمیسیون حقوق بشر اسلامی ایران

تاریخ انتشار در سامانه کمیسیون: ۱۴۰۴/۱۱/۹