

را بالا می‌برد.» او می‌گوید اختلال سازگاری وضعیتی در روانپزشکی است؛ وضعیتی که فرد به دلیل تغییرات متعددی زندگی‌اش مجبور به وفق‌دادن خود با شرایط جدید است، رویه‌ای که انرژی روانی بالایی از فرد می‌گیرد. او با اشاره به اینکه آمارها از بالابودن میزان نزاع‌ها در کشور حکایت دارند و موید این مسأله پرونده‌های جنایی و پزشکی قانونی است، ادامه می‌دهد: «جامعه‌ای که مرتب شاهد تحولات اجتماعی، سیاسی، فرهنگی واقتصادی است، شهروندانش آسیب‌پذیر می‌شوند. نکته مهم اینکه فشارهای روانی بیش از حد می‌تواند باعث حالت‌های تحریک‌پذیر وپرخاشگری شود.»

به گفته فدایی: «خطر زلزله گوشزد می‌شود بی‌آنکه کاری اساسی در این زمینه صورت بگیرد، خطر آلودگی هوا که با تعطیلات اجباری و به‌هم‌خوردن نظم زندگی همراه است، خطر خشکسالی و بی‌آبی، خطر جنگ و پایین آمدن ارزش پول و… فشارهای روانی را افزایش داده و تکرار آنها موجب آسیب‌پذیری جامعه و نمایش اختلالات روانی می‌شود.» این روانپزشک جامعه را مانند آتشفشانی نزدیک به انفجار در معرض خطر می‌داند؛ جامعه ایران به دلیل شرایط طبیعی و فشارهای بیرونی شهروندانش مرتب در معرض استرس و نگرانی‌اند؛ در چنین شرایطی افزایش جرم و جنایت، پرخاشگری و شیوع افسردگی و اضطراب مزید بر علت می‌شود به‌همین منظور سیاست‌گذاران کلان باید با این مسأله آشنا باشند و قبل از اینکه مسأله از کنترل خارج نشده، فکری برای این موضوع کنند.» احمد واعظی، توانبخش روانی و اجتماعی هم در گفت‌وگو با «شهروند» می‌گوید عوامل اجتماعی و حوادثی مانند آنچه در هفته‌های پیش پشت سر گذاشتیم سلامت روان جامعه را تحت تأثیر قرار داده‌اند؛ «با وجود این جای نگرانی نیست اما نقش آفرینی آن رانمی‌توان کتمان کرد.»

افسرده‌هایی با افسردگی بیشتر

آمار منتشرشده از سوی وزارت بهداشت نشان می‌دهد ۲۳درصد جمعیت ۱۵تا ۶۵ سال کشور دست‌کم از یک اختلال روانپزشکی رنج می‌برند؛ یعنی از هر چهار نفر، یک نفر. آماري که از وجود بیش از ۶۰درصد افسردگی روایت می‌کند. مسئولان وزارت بهداشت اعلام کرده‌اند تنها ۴۴درصد افراد دارای اختلال روان نیازمند به خدمات درمانی روانپزشکی‌اند، به مراکز درمانی مراجعه کرده و ۵۶درصد آنها هیچ مراجعه‌ای نداشته‌اند، آمارهایی که وقتی به شهری مانند تهران با بیش از ۱۰میلیون جمعیت می‌رسد، نقش جدی‌تری پیدا می‌کند. حسین فرخی، روانشناس بالینی، افسردگی، اضطراب و پرخاشگری را از اختلالات شایع کلان‌شهرها می‌داند؛ اختلالی که اتفاقات اجتماعی و اقتصادی نقش مهمی در تشدید آنها دارند. او یکی دیگر از کسانی است که تأیید می‌کند در دو هفته گذشته، تعداد کسانی که به دلیل حمله‌های عصبی ناشی از اخبار مربوط به حادثه هواپیمای اوکراینی به او مراجعه کرده‌اند، افزایش محسوسی داشته است. فرخی مسائل اجتماعی، زیستی و روانی را در تشدید این اختلالات دخیل دانسته و به «شهروند» می‌گوید: «پرخاشگری، اضطراب، افسردگی و… اختلالاتی‌اند که نمی‌توان یک عامل را دلیل بروز آن معرفی کرد. درواقع مسائل اجتماعی مانند آنچه را که در هفته گذشته پشت سر گذاشتیم، می‌توان به‌عنوان عامل تشدیدکننده و تأثیرگذار معرفی کرد. مسائل اجتماعی، احتمال تشدید و بروز مشکلات و اختلالات روانی را بالا می‌برد؛ اگر چه عوامل دیگر را نمی‌توان در نظر نگرفت.»

به گفته او تاب‌آوری پایین و خشم بالا ویژگی بارز این روزهای شهروندانی است که از مسائل اجتماعی و اقتصادی به تنگ آمده‌اند و با کوچک‌ترین اتفاقی واکنش تند نشان می‌دهند: «مسائل اجتماعی با وجود زمینه‌های ژنتیکی تاب‌آوری افراد را پایین می‌آورد و به روایتی اتفاقاتی از این دست فرد را دچار اختلال سوگ می‌کند. در هفته‌ای که گذشت مراجعان، کسانی بودند که در این شرایط از تعادل خارج شده و آرامش گذشته‌شان را از دست داده بودند. تعدادی از آنها حتی سابقه استرس و افسردگی را نداشته‌اند و تنها حوادث اخیر آنها را مضطرب کرده است.» سمیرا طاووسی، روانشناس، هم در گفت‌وگو با «شهروند» به هم‌ریختگی و نگرانی از آینده را ویژگی مشترک طیف جدیدی از مراجعه‌کنندگانش می‌داند: «طیف جدید مراجعه‌کنندگان به دنبال آرامش از دست‌رفته‌شان هستند. آنها از نگرانی‌هایی می‌گویند که آرامش‌شان را از بین برده است. آدم‌هایی که گویا کنترل زندگی‌شان را از دست داده‌اند و به دنبال آرامش هستند. ناامیدی و افسردگی در اغلب این مراجعه‌کنندگان به چشم می‌خورد و این درحالی است که تعدادی از آنها سابقه افسردگی نداشته‌اند.»

«نگرانی» اولین واکنش افراد در مقابل حوادث است؛ یکی از آیت‌م‌های زیرمجموعه تشکیل‌دهنده اختلال روانی که سهم بسیار زیادی در وقوع مشکلات سلامت روان دارد تا جایی که در مطالعات سال ۹۵شهر تهران ۲۰درصدتشکیل‌دهنده تنش‌های روانی جامعه، هفت مورد به مبحث نگرانی اختصاص یافته است. احمد نوربالا، مشاور وزیر بهداشت در امور سلامت روان، پیش از این در این باره گفته بود: «این آمارها یعنی حتی پیش از وقوع حادثه با مشکل، نگرانی از آن به سراغ افراد می‌آید. در این مطالعه دریاقتیم ۸۲/۷درصد مردم تهران حداقل یک تجربه تحمل فشار روانی داشته‌اند که سهم خانم‌ها و افراد مجرد در این میان بیش از سایرین است.»

ساعتی در یک مطب روانشناسی

«نسرین» برای نجات از بی‌خوابی روی صندلی مطب نشست؛ مطب یک روانشناس معروف در غرب تهران. «بی‌خوابی آرامش را برابرم حرام کرده. شاید دارویا توصیه‌ای آرامش‌قبل را برگرداند. استرس بخش لاینفک زندگی مان شده اما خبرها و اتفاقات تلخ هفته پیش، خواب را حرام کرده است.» از دست‌دادن کنترل زندگی «محمد» را هم به مطب مشاوره کشانده است. «از دو سال پیش زندگی‌ام به هم ریخته؛ از وقتی شرایط اقتصادی خراب شد کنترل زندگی‌ام را از دست داده‌ام و حالا این اتفاقات تلخ پشت سرهم کاملاً ناامیدم کرده‌اند. احتمال اینکه اتفاقاتی از این دست در کشوری پشت سرهم بیفتد، چنددر هزار است؟» «مینا» کمی آن‌طرف‌تر در صندلی‌اش فرو رفته و مجله‌ای را جلو صورتش گرفته؛ اما نشانی از خواننده‌شدن مجله نیست. چشمان مینا به صفحه‌ای میخکوب شده. «هر قدر می‌خواهم مثبت‌اندیش باشم، نمی‌گذرانند. زیر رگبار خبرهای بد دفن شده‌ایم. واقعا داروی قوی‌تر تا چه زمانی می‌تواند کمی حال‌ان را خوب کند؟» پوچی حس «اپیک» است بعد از سقوط هواپیما، دانشجویست و دیدن عکس دانشجویان کشته‌شده بویینگ ۷۳۷۷و از او همه چیز ناامید کرده است. «این همه درس بخوانیم و بدبختی بکشیم آخرش با یک اتفاق همه چیز نابود شود؛ اصلا چرا باید این همه رحمت کشید؟» او همه این سال‌ها فقط درس خوانده تا دکتری را در یکی از دانشگاه‌های کانادا تمام کند. «وقتی عکس خوشحال و خوشبخت آنها را کنار عکس‌های سانحه می‌گذارم، دیوانه می‌شوم. حتما آنها هم مثل من هزار آرزو و رویا داشتند. به پوچی رسیده‌ام و هیچ انگیزه‌ای ندارم.» جلسات قبل تخصصی‌پریشک سوگیری شناختی بوده و به ایپک از احتمال تکرار یک هزارم درصد گفته و از او خواسته تعمیم ندهد اما هنوز پوچی دست از سرش برنمی‌دارد. ترس از پرواز اما «بهنام» را به مطب دکتر کشانده. او ۲۴ سال دارد و دانشجوی مشهد است. «سفر آخر را با قطار رفتم. می‌ترسم سوار هواپیما شوم. می‌ترسم این اتفاق برایم تکرار شود و حتی فکرکردن به چنین مرگی هم ترسناک است.»



ایرنا

روانشناسان می‌گویند تعداد مراجعان افزایش محسوس داشته است

اختلال جمعی سوگ

↪ کارشناسان بر توجه به زندگی تاب‌آورانه تاکید می‌کنند

📌 **لیلا مهداد** روانپزشکان و مسئولان کلینیک‌های روان‌درمانی می‌گویند

در دو هفته گذشته، تعداد مراجعان به دلیل حمله‌های عصبی و تشدید افسردگی پس از اتفاقات اخیر افزایش داشته است.

حالا دو هفته از آن روز می‌گذرد. از صبح هجدهم دی که خبرآمد یک هواپیمای بویینگ ۷۳۷ متعلق به کشور اوکراین سقوط کرده و ۱۷۶ سرنشین آن کشته شده‌اند. سه روز بعد و با اعلام ستادکل نیروهای مسلح مبنی بر شلیک اشتباه پدافند به این هواپیما، شوک روحی بزرگ از راه رسید؛ سیلی از نوشته‌ها و توییت‌ها و واکنش‌ها در فضای مجازی و واقعی. یک هفته بعد تعدادی از متخصصان حوزه سلامت روان در بیانیه‌ای زنگ خطر پرخاشگری و کنش‌های ویرانگر را به صدا درآوردند و نوشتند در این روزهای پرتنش و روان‌فرسا که جراحات‌هایی هولناک بر روان جامعه ایرانی فرود آمده، اعماق فاجعه در سطوح فردی و اجتماعی می‌تواند فراتر از تاب‌آوری و هضم‌پذیری مردمان داغدار ایران زمین شود؛ «مسأله‌ای که می‌تواند سه‌روز موجب بروز کنش‌هایی ویرانگر و پرخاشگرانه شود و نشود در فضایی فرهنگی را بین حاکمان و مردمان ناممکن سازد؛ آفتی جامعه‌ستیز که بعضی رویکردهای تدافعی، بستر آن را سالیانی است فراهم آورده و می‌تواند به عقب‌گردی فرهنگی بینجامد و خشونت‌هایی نامتمدنانه را رقم بزند.»

بعد از هشدار این متخصصان جسته‌وگریخته از شهرهایی مثل تهران و مشهد خبر رسید که کلینیک‌های روانی برای مشاوره رایگان به مردم پس از اتفاقات اخیر اعلام آمادگی کرده‌اند؛ نمونه‌اش پلی‌کلینیک روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد. از طرف دیگر اداره کل سلامت شهرداری تهران هم تصمیم گرفت در خانه‌های سلامت محله‌ها به شهروندان مشاوره رایگان بدهد.

حالا تعدادی از روانپزشکان و روانشناسان در گفت‌وگو با «شهروند» تأیید می‌کنند که در دو هفته گذشته افسردگی‌های ناشی از اتفاقات اخیر به‌طور محسوسی در میان مراجعان‌شان بیشتر شده است.

پای مشاوره سوگ به خانه‌های سلامت شهرداری هم رسید

«این اتفاقات مکرر متأسفانه تاب‌آوری مردم را پایین آورده، این درحالی است که خشم‌ومیزان نگرانی شهروندان بالا رفته است. به‌ویژه در خانواده‌هایی که فرزند دارند این تنش‌ها بیشتر است.» اشاره زینب نصیری، مدیرکل سلامت شهرداری تهران به حوادث اخیر یعنی شهادت سردار سلیمانی، حادثه‌کرمان و سقوط هواپیماست؛ حوادثی که به اعتقاد او یکی پس از دیگری جامعه را شوکه کردند. او با تأکید بر این مسأله از رایبه خدمات مشاوره در خانه‌های سلامت شهرداری در تمامی محله‌های تهران خبر داد و به «شهروند» گفت: «از سیل فروردین رایبه خدمات مشاوره‌ای بحران در برنامه قرار گرفت و حالا با وجود رایبه مشاوره بحران و سوگ، عده‌ای از مددکاران و روانشناسان برای رایبه خدمات به سیستم وب‌لوچستان اعلام آمادگی کردند؛ البته مشاوراتی هم به دیدن خانواده‌های مسافران هواپیمای اوکراین رفتند. خدمات رایگان مشاوره در پیروسه‌ای ۱۰روزه رایبه می‌شوند و بعد از این پیروسه می‌توان در مورد مشکلات و شدت آن صحبت کرد. اگرچه تا به امروز این فراخوان با استقبال شهروندان روبه‌رو بوده است.» شهرزاد بدخش، رئیس اداره سلامت منطقه ۵ شهرداری تهران

ن

حسین فرخی، روانشناس بالینی؛ تاب‌آوری پایین و خشم بالا، ویژگی بارز این روزهای ایرانی‌هاست

تعدادی از آنها حتی سابقه استرس و افسردگی را نداشته‌اند و تنها حوادث اخیر آنها را مضطرب کرده است

ن

سمیرا طاووسی، روانشناس؛ طیف جدید مراجعه‌کنندگان به دنبال آرامش از دست‌رفته‌شان هستند. آنها از نگرانی‌هایی می‌گویند که آرامش‌شان را از بین برده است. آدم‌هایی که گویا کنترل زندگی‌شان را از دست داده‌اند و به دنبال آرامش هستند. ناامیدی و افسردگی در اغلب این مراجعه‌کنندگان به چشم می‌خورد و این در حالی است که تعدادی از آنها سابقه افسردگی نداشته‌اند