

سلامت روان برای همه:

سرمایه گذاری بیشتر، دسترسی بیشتر،
برای همه، همه جا



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
درمانی گیلان

انگ اجتماعی ابتلا به کرونا و ویروس

هفته سلامت روان ۱۳۹۹

۲

♦ به شایعات یا اخبار در مورد ابتلای دوست و آشنا و همسایه دامن نزنیم. در زمان همه گیری بیماری همه باید مراقب باشیم. نقش هر یک از ما در شکستن چرخه ی تولید و بازتولید ترس، برچسب و یا انگ بسیار مهم و حیاتی است. با شنیدن داستان هر یک از افراد مبتلا، بهبود یافته، یا فوت شده، هویت انسانی افراد را به رسمیت شناخته و آنها از پشت اعداد و آمارها بیرون بیاوریم. فرد مبتلا به ویروس کرونا می تواند اهل هر مکانی باشد یا نباشد؛ می تواند هر سنی داشته باشد؛ می تواند علی رغم رعایت تمامی اصول بهداشتی و قرنطینه مبتلا شده باشد؛ می تواند هر یک از ما یا عزیزان ما باشد. افراد مبتلا به ویروس جدید کرونا "دیگرانی" جدا از ما نیستند. کلیشه ها را کنار بگذاریم و همدلانه در کنار هم باشیم.



۵

♦ استفاده از عباراتی مانند «پخش کردن ویروس»، «آلوده کردن»، یا «مبتلا کردن دیگران»، بسیار انگ زاست و در آن نوعی سرزنش نهفته است. بهتر است بگوییم «پخش شدن و انتشار ویروس».

♦ افراد سالمند و مبتلایان به بیماری زمینه ای به ویژه در معرض انگ هستند. مراقب افراد سالمند و این بیماران در خانواده و اجتماع باشیم و از آنها حمایت کنیم. برای مثال نگوییم «خوشبختانه فقط افراد سالمند یا دارای بیماری زمینه ای در خطر مرگ و میر هستند». این عبارات برای افراد در معرض خطر ناراحت کننده است.

♦ ضمن رعایت توصیه های بهداشتی و آموزش روش های پیشگیری به اطرافیان، با افراد دارای نشانه های بیماری با خشم و طردکننده برخورد نکنیم. آنها را به استراحت در منزل و پیگیری درمان تشویق کنیم و حال شان را بپرسیم.

♦ به افراد بیماری که در خانه مراقبت می شوند، یادآوری کنیم جدا بودن فرد از دیگران و مجزا بودن وسایل به معنی خشم یا طرد نیست، بلکه برای مدت کوتاه و برای مراقبت و پیشگیری است.

۴

مراقب باشیم، به افراد مبتلا به بیماری
کرونا برچسب نزنیم.

برچسب زدن یا انگ زدن یک فرد را از
دیگران «متفاوت» می‌کند. انگ نگرش
های منفی و رفتارهای تبعیض آمیز و
طرد کننده نسبت فرد یا گروهی از افراد
با "یک ویژگی خاص" است.

دیده شده که ابتلا به ویروس جدید کرونا و
یا در معرض ابتلا بودن، گاه با برچسب یا
انگ اجتماعی قابل توجهی همراه شده است.
برای مثال بعضی افراد به اختصاص مراکزی
برای درمان این بیماری در محله‌شان
اعتراض کرده‌اند، بعضی در هنگام صحبت
واژه‌های نامناسبی به کار می‌بریم، بعضی از
ما برخورد نامناسبی با افراد ساکن یک
منطقه خاص یا افراد با نشانه‌های بیماری
داریم.

اما چرا این ویروس می‌تواند این میزان ترس
و انگ را ایجاد کند؟ چون ناشناخته است و
ما از ناشناخته‌ها می‌ترسیم. چون گاهی
راحت‌تر است که ترس از مسری بودن
بیماری را به "دیگران" نسبت دهیم.

هرچند این میزان از اضطراب، ترس و ابهام
در جامعه قابل درک است اما متأسفانه دقیقاً
همین عوامل باعث بازتولید کلیشه‌های
زیان‌بار خواهد شد.
وجود انگ و انگ زدن چه مشکلی به وجود
می‌آورد؟

انگ زدن باعث از بین رفتن یکپارچگی
جامعه، و منزوی شدن گروهی از افراد می‌شود
که همین می‌تواند، برخلاف تصور عموم، به
ضرر کنترل هرچه بهتر شیوع بیماری باشد.
انگ باعث می‌شود: افراد بیماری خود را پنهان
کنند، دیرتر برای درمان مراجعه کنند، و
اشتیاق برای انجام رفتارهای بهداشتی و
پیشگیرانه را کم می‌کند

انگ باعث می‌شود افراد مبتلا به بیماری
علاوه بر رنج و نگرانی بیماری، از نظر
روانی نیز تحت فشار قرار گیرند.



انتخاب کلمات نامناسب در رابطه با ویروس
کرونا و مبتلایان، در ایجاد احساسات منفی و
تولید انگ بسیار اهمیت دارد.
همدلی و دقت در انتخاب کلمات هم در
افراد و هم در رسانه‌ها اهمیت فراوان دارد.

به این باید‌ها و نباید‌ها در زمان صحبت
در مورد کرونا دقت کنیم:

◇ هنگام صحبت از این ویروس و بیماری
آن را با منطقه‌ای خاصی مانند چین، یا شهر
خاصی در کشور نام گذاری نکنیم. از نام
علمی آن کووید ۱۹ یا به طور ساده کرونا
ویروس استفاده کنیم.

◇ به افراد مبتلا نگوییم «کرونایی» یا
«قربانیان کرونا». به جای آن بگوییم «افراد
مبتلا به کرونا» یا «افرادی که به دلیل کرونا
فوت کردند و یا تحت درمان» هستند.
به جای موارد «مشکوک» بگوییم آنها که
امکان دارد ویروس کرونا داشته باشند.