فاصله اجتماعی برای آنها خو گرفتن به تنهایی است؟

من از آدم‌ها می‌ترسم

ایسنا

محمد معصومیان
گزارش نویس

آخرین باری که یکی از دوستانش را به خانه دعوت کرد، شش ماه پیش بود. دیداری در میانه همه‌گیری کرونا که حالا برای او تبدیل به خاطره‌ای تلخ شده است: «خانه‌ام کوچک است. به‌همین خاطر هر دو پنجره خانه را باز کرده بودم، هر دو ماسک داشتیم و با فاصله هم نشسته بودیم اما پنج دقیقه بعد از ورود دوستم حس کردم تنم گر گرفت و پشتم عرق کرد. نمی‌توانستم جلوی حس بدم را بگیرم و نگرانی از چشم‌هایم پیدا بود. دوستم که فهمید حالم خوش نیست زودتر رفت.» میلاد تا دو هفته بعد از این دیدار هرچند ساعت با تب سنج دمای بدنش را کنترل می‌کرد و اضطراب در خواب هم رهایش نکرد.

فاصله اجتماعی حاصل از همه‌گیری کرونا چه به روز ما آورده است؟ برای انسان که قرن‌هاست زندگی گروهی را تجربه کرده جدا شدن از زندگی همیشگی چیزی جز اضطراب و ترس به همراه نداشته است. برای بعضی از افراد اما تنها ماندن در خانه و دوری از اجتماعات باعث مشکلات عدیده و روان شده است. خسارت پنهانی که شاید بعد از تمام شدن همه‌گیری نمود بیشتری پیدا کند. با چند نفر که تنها زندگی می‌کنند صحبت کردم کسانی که به خاطر سبک زندگی‌شان و دورکاری از خانه عمق تأثیر فاصله‌گذاری در آنها بیش از دیگران پیداست.

منصور عاشق رانندگی در اتوبان‌های تهران بخصوص در نیمه‌های شب است. به قول خودش برای او مانند مسکن عمل می‌کرد و باعث می‌شد حس کند هنوز خودش و شهر زنده هستند. اما با شروع محدودیت در ساعت رفت و آمد او فشار بیشتری را تحمل می‌کند: «من پیش از همه‌گیری کرونا هم آدم درونگرایی بودم و خیلی اهل میهمانی و جمع شلوغ نبودم. همیشه جمع‌های کوچک دوستانه داشتیم به‌همین خاطر آن اوایل فاصله گرفتن از اطرافیان برایم خیلی ناخوشایند نبود اما الان حس می‌کنم دیگر حوصله همان جمع کوچک را هم ندارم و حتی نسبت به صدای آدم‌ها هم حساس و بی‌تحمل شده‌ام. صدای همسایه هم اعصاب مرا بهم می‌ریزد. می‌دانم خیلی خوب نیست اما کاملاً منزوی‌تر شده‌ام و فکر می‌کنم اگر بیماری تمام شود هم دیگر حوصله رفت و آمد با آدم‌ها را نخواهم داشت.»

> بیماری‌های روانی یکباره به وجود نمی‌آیند اما اضطراب‌ها می‌توانند زمینه‌ساز بروز اختلالات شوند. کسانی که وسواس داشته‌اند بعد از کرونا، بیماری آنها تشدید شده یا افرادی که افسردگی داشته‌اند هم همین طور که باید به آنها خدمات مشاوره و روان درمانی و پزشکی ارائه شود

مجید صفاریان روانشناس اجتماعی معتقد است این تصور که فاصله‌گذاری اجتماعی بعد از تمام شدن همه‌گیری روی ارتباط اجتماعی تأثیر می‌گذارد، غلط است: «فنوتیپ انسان، زندگی گروهی و جمعی در کنار انسان‌هاست. نبود همین تعامل اجتماعی ست که انسان‌ها را دچار مشکل کرده است.» او با توجه به مشاهدات و مراجعاتی که داشته از بالا رفتن اضطراب و افسردگی در بین مردم می‌گوید. از نظر صفاریان افرادی که پیش زمینه اختلالات روانشناسی داشته‌اند در همه‌گیری آسیب‌های بیشتری دیده‌اند.

مائده پیش از همه‌گیری قرص‌های ضد افسردگی مصرف می‌کرد، همه چیز تحت کنترلش بود تا وقتی سروکله ویروس و پیامدهای آن پدیدار شد. او تا پیش از کرونا خیلی علاقه‌ای به گفت‌وگو با آدم‌های اطراف و درد دل کردن نداشت: «به نظر این کار هیچ خاصیتی نداشت بجز آه و ناله حوصله سربر برای اطرافیانم اما حالا محتاج گفت‌وگو شده‌ام. گاهی دلم می‌خواهد بروم در خیابان و یک نفری را پیدا کنم و با او حرف بزنم. انگار بیشتر از همیشه به حرف زدن احتیاج دارم درحالی که وقتی برای خرید واجب بیرون می‌روم اگر کسی در سوپرمارکت کمی نزدیکم شود دلم می‌خواهد او را هل بدهم یا سرش داد بکشم که نزدیک من نشو.» او نگران آینده است. می‌ترسد از وقتی که همه به زندگی عادی برگردند اما او نتواند از غار تنهایی بیرون بیاید: «دلم برای در آغوش گرفتن پدر و مادرم تنگ شده. می‌ترسم از روزی که خدای ناکرده آنها را از دست بدهم در حالی که نتوانستم آن‌طور که باید کنارشان باشم.»

مجید صفاریان از تجربه جوامع مختلف از بیماری‌های همه‌گیر مانند سارس و آنفلوانزای خوکی مثال می‌آورد که باعث مراجعه بیشتر افراد مبتلا بعد از سلامتی به روانشناس شد:« تا شش ماه بعد از ابتلا به کووید مشکلات روانی وجود دارد و تاریخ نشان داده افرادی که به بیماری‌هایی مانند سارس یا آنفلوانزای خوکی مبتلا شده بودند، میزان مراجعه بیشتری به روانشناس‌ها هم داشته‌اند. از طرفی مطالعات نشان داده ریسک ابتلا به بیماری در افراد دارای مشکلات روانشناسی به نسبت جمعیت عادی بیشتر است.» او معتقد است خود استرس ابتلا به بیماری یا فاصله‌گذاری اجتماعی نمی‌تواند باعث بروز بیماری روانی شود: «بیماری‌های روانی یکباره به‌وجود نمی‌آیند اما اضطراب‌ها می‌توانند زمینه‌ساز بروز اختلالات شوند. کسانی که وسواس داشته‌اند بعد از کرونا بیماری آنها تشدید شده یا افرادی که افسردگی داشته‌اند هم همین طور که باید به آنها خدمات مشاوره و روان درمانی و پزشکی ارائه شود.»

همانقدر که ما برای زندگی به شجاعت نیاز داریم به ترس هم محتاجیم. ترس از ویروس که باعث زنده ماندن ما خواهد شد؛ ترسی که باعث شده منزوی‌تر از گذشته باشیم و منزوی شدن چیزی نیست که هیچ روانشناسی آن را مضر نداند. هرچند با پیشرفت تکنولوژی، دیگر تنهایی مانند سابق به بی‌خبری منجر نمی‌شود و می‌توان با تماس‌های ویدئویی از حال دوستان و اقوام مطلع شد اما تماس مجازی از نظر منوچهر شکل دیگری است: «تکنولوژی نمی‌تواند حتی ذره‌ای از احساس تنهایی آدم کم کند، نهایتاً می‌شود زمان را بهتر گذراند و کمی بیشتر لبخند زد.»

منوچهر که به دلایل شغلی مجبور است در هفته سه بار در محل کار حضور یابد از ترس مبتلا شدن چند ماسک روی هم می‌زند: «آنقدر خودم رعایت می‌کنم و به آخرین توصیه‌ها گوش می‌دهم که تحمل افرادی که مانند خودم نیستند برایم دشوار شده. حتی چند تا از دوستانم را بعد از یک سال ندیده‌ام و از آنها خواسته‌ام تنها از راه ویدئو با هم صحبت کنیم. می‌دانم این‌طور زنده خواهم ماند اما نمی‌دانم چطور از فشاری که بابت ندیدن دوستانم تحمل می‌کنم خلاص شوم.» او که از روزهای اول همه‌گیری و به‌علت اضطراب زیاد دوز پایینی از قرص آرامبخش را شروع کرده، می‌گوید: «فکر می‌کنم بعد از تمام شدن همه‌گیری وسط شادی و خوشی هم حالم بد بشود. مطمئنم خیلی‌ها هم این‌طور خواهند شد. ما دیگر آن آدم سابق نخواهیم بود.»

آن‌طور که صفاریان رئیس انجمن روانشناسی اجتماعی ایران می‌گوید، در این یک ساله دانشگاه‌ها و مؤسسات مختلف بیش از هزار وبینار با موضوع مشکلات و آسیب‌های کرونا برگزار کرده‌اند که البته آن‌طور که باید مورد استقبال مردم قرار نگرفته اند: «مردم یا مطلع نشدند یا بی‌توجهی کردند درحالی که حضور در همین وبینارها می‌تواند باعث بالا رفتن سواد سلامت در جامعه شود. بسیاری از مراکز در حال تلاش هستند تا آسیب‌ها را کاهش دهند. مشاوران در مراکز بهداشت و سلامت خدمات ارزان قیمتی به مردم ارائه می‌دهند که می‌تواند در کاهش آسیب‌ها به مردم کمک کند.» او به نقش رسانه‌ها در اطلاع‌رسانی اشاره می‌کند و می‌گوید: «باید بعد از تمام شدن همه‌گیری اقدامات بیشتری در زمینه کاهش اثرات روانی متأثر از قرنطینه و فاصله اجتماعی انجام شود.»

زندگی بعد از همه‌گیری عمیقاً تغییر کرده است؛ این گزاره‌ای است که همه روی آن متفق‌القول هستند. اینکه قدر زندگی را بیشتر خواهیم دانست و از لحظات عمر بیشتر استفاده خواهیم کرد، طرف مثبت این تغییر خواهد بود اما طرف تاریکی هم وجود دارد بخصوص برای کسانی که این روزها را با غم از دست دادن عزیزان خود سپری می‌کنند یا افرادی که اضطراب بیماری از آنها انسانی جدید ساخته است، افرادی که حالا خو گرفتن به انزوا برایشان آرامش بخش‌تر از شادی حضور در جمع دوستان است.

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۳۶۱۷

آسان

							۵	
	۵		۹	۲	۳	۱		
۱	۶			۷	۵	۸		
		۱			۷	۹		۴
	۸	۵	۱		۶	۲	۳	
۴		۳	۲			۵		
		۷	۶	۵			۱	۲
		۴	۷	۱	۸		۹	
	۱							

متوسط

		۵	۷					
		۹		۳		۵		
			۱		۲			۴
	۱	۷					۹	۸
	۹	۳		۸		۷	۱	
۸	۲					۴	۳	
۷			۴		۹			
		۲		۶		۳		
					۵	۲		

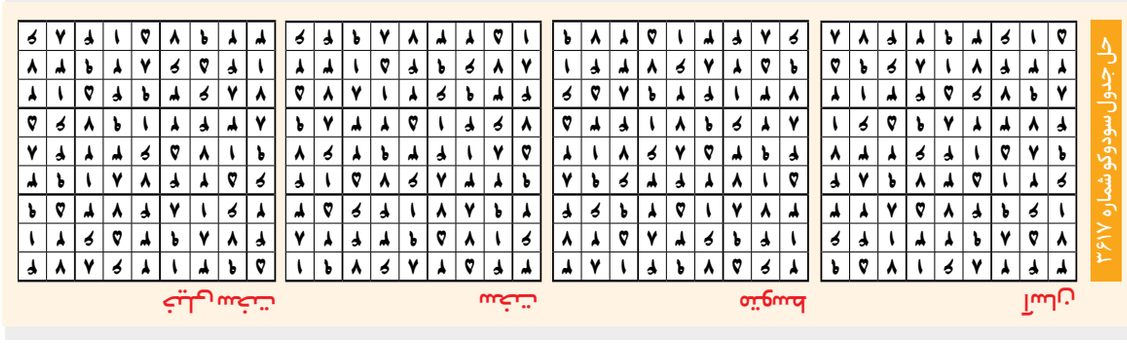
سخت

۳				۸		۷		
	۱		۵					
	۹	۸			۴			۳
				۶			۱	
۵		۱	۴		۹	۲		۷
	۶			۵				
۴			۶			۸	۷	
					۵		۳	
		۲		۷				۶

خیلی سخت

	۹						۷	
				۳	۵	۶		
	۶		۸	۴				۹
					۸	۱		۳
				۶				
۸		۴	۲					
۷				۹	٤		۱	
		۵	۶	۸				
	۲						۸	

حل جدول سودوکو شماره ۳۶۱۷



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۵۸۳

جدول عادی

افقی:

۱- تیزهوشی و زیرکی- برنده سیمرغ بلورین بهترین بازیگر مرد جشنواره فیلم فجر که او اخر بهمن ۹۹ اعلام شد
۲- مخترع دیگ بخار- سعادتمند- امر به پیمودن
۳- مرد جوان- مسافری از سرزمین عجایب- لایه‌ای در هواکره
۴- فارسی آیفون- عصاره میوه- بهشت گیلان
۵- نفس خسته- یادگرفتن- ریاکار- میزان عمر
۶- گندیده- اسم دخترانه- بالاترین نقطه
۷- جایز- نام خانم «شاکردوست» بازیگر- توانایی خواندن و نوشتن
۸- دیگ استوانه‌ای- بیم- گریزان
۹- خطاب بی‌ادب- برای بیماران قلبی مضر است- نام زنانه فرنگی
۱۰- حرف خوردنی- شعله- ریزه آتش
۱۱- مرطوب- آگاه باش- قاره زرد- یک ویک
۱۲- سکه قدیمی- چاشنی فست فودها- ناپاکی
۱۳- استادی، تبحر- چاق- کوبنده مطبخ
۱۴- پیامبر ذوالنون- نیمکت مبلی- سازمان جاسوسی
۱۵- چرتکه امروزی- زیبایی

عمودی:

۱- تیم فوتبال اصفهانی- لال بازی
۲- رود پرآب ایران- از ارگان‌های انتظامی کشورمان- در آن غوطه‌وریم
۳- آتشفشان اروپا- کشوری گازی!- علم
۴- دوره دبستان- رسیدگی، تحقیق
۵- ماهی کنسروی- هراس- تصحیح و ویرایش
۶- کلام تردید- درفش- نیست شدن- خالص
۷- آگهی- سد «جاجرود»- شهر تاریخی «مراکش»
۸- عدد معیار اولیه- محصل هنرستان- ساز بادی مخروطی شکل
۹- قبیله صدر اسلام- آنچه موجب آرامش خاطر شود- وسیله‌ها
۱۰- ارجمندی- گردنبند- پلید- قرص
۱۱- فرماندهان- نقص فنی اتومبیل- فریاد تحقیرآمیز
۱۲- سفینه فضاپیما- دیباچه نشریه
۱۳- اسم مصدر از فعل ریختن- دربه‌در- قانون چنگیزخان
۱۴- بادریا جیحون شود!- خودروی شخصی- افزودنی به غذا
۱۵- رهاورد استان فارس- شهر «قلعه هاجرآباد» در استان خراسان جنوبی

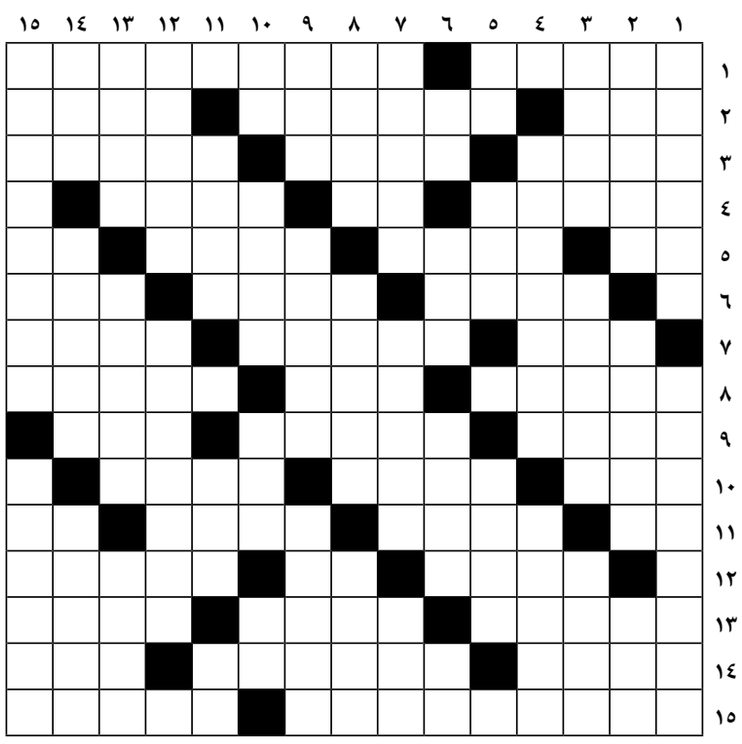
جدول ویژه

افقی:

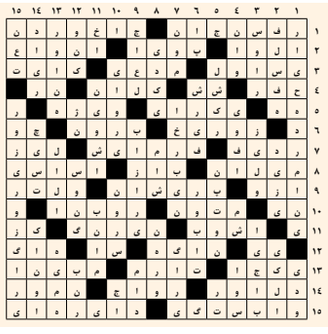
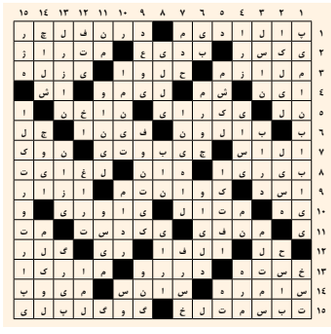
۱- شب تاریک- سبک هنری «میکل آنژ»
۲- یک نوع کشتی جنگی- عنصر شیمیایی کمیاب- مفهوم سخن
۳- مغازه- به هدف رسیده- کانون‌ها
۴- کناره‌گیری کردن- دهان پرنده- غربال و الک درشت
۵- عود- نام کسی بر پشت پاکت و مانند آن- ظریف و قشنگ- شهری در «بلژیک»
۶- فیلسوفان- دوره سربازی- واحد شمارش چارپا
۷- کشش- نام «ریلکه» شاعر آلمانی- هتل «آنتالیا»
۸- کمد کشودار- منظره- بروبازوی ستبر
۹- بی‌صدا- لاغرا- صحبت و سخن
۱۰- یگانه- حسابرس- شخصیتی در رمان «بینوایان»
۱۱- مرتجع لاستیکی- آمدوشد- علم سرشماری- کلاه الف
۱۲- میز خطابه- خاشاک- عامل بیماری زا
۱۳- سالن جشن عروسی- مایع ترشی- باطل کننده
۱۴- شهر مارکوپولو- نبیره افراسیاب- قطعه الکترونیکی
۱۵- گلر ذخیره «پرسپولیس»- شاعر «پریشان»

عمودی:

۱- کنگره سر دیوار- از ابزارهای آزمایشگاهی
۲- نام دیگر یاقوت- اولین حریف ایران در جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه- اثر «دافنه دوموریه»
۳- پروانه کار- هنری قدیمی- پاسخنامه
۴- مرکز «موریتانی»- وسیله توزین
۵- نشان مفعول- انسان- کاشف آسپرین
۶- پسوند نسبت- دست آموز- بزرگترین ورزشگاه جهان- وی
۷- کزاز- دعاها- درخت مخروطی
۸- روستای زیبایی در «یاسوج»- ابتیاع- پول معاش
۹- سوره نود و دوم- بدهکار- لیف ظرفشویی
۱۰- دهان- فیلمی از «آوا داورنای»- عددی ترتیبی- قانون جمع ثابت گرما
۱۱- جوانمردی- از بانک می‌گیرند- پشه
۱۲- مرجع مطالعاتی- یکی از جوایز جشنواره فیلم فجر
۱۳- گروه مردم- گزارش- برادر شیرازی
۱۴- سیخ تنور- امضای مختصر- شهر و بندری در «ترکیه»
۱۵- اثر «سیگرید اوندست»- ادبار و تیره روزی



حل جدول عادی شماره ۷۵۸۲



حل جدول ویژه شماره ۷۵۸۲