info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۵۷۷
شنبه / ۲۴ اسفند / ۱۳۹۸
۱۹/ رجب/ ۱۴۴۱
14 / March/ 2020

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶-فکس ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۳۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۳/۴۶
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

به طهارت گذران منزل پیری و مکن
خلعت شیب چو تشریف شباب آلوده
پاک و صافی شو و از چاه طبیعت به درآی
که صفایی ندهد آب تراب آلوده

درجستجوی یار دل آزار کس نبود
این رسم تازه رابه جهان ماگذاشتیم
رهی معیری

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۷	۰۶:۳۱	۱۲:۱۶	۱۸:۰۲	۱۸:۱۹

برگه

اگر می خواهی خوشحال باشی، پس باش.
لئوتولستوی

خبر

نوروز بدون حضور گردشگر؛

به‌استان البرز سفر نکنید

مدیرکل میراث فرهنگی استان البرز گفت: استان البرز با توجه به شیوع ویروس کرونا، در ایام نوروز پذیرای گردشگران و مسافران نوروزی نخواهد بود.

به گزارش پیام آشنا، فخرالدین صابری اظهار کرد: با توجه به شیوع کرونا و تلاش برای کاهش گسترش این ویروس، استان البرز در ایام نوروز پذیرای گردشگران و مسافران نوروزی نخواهد بود.

وی ادامه داد: در حال حاضر نیز پیرو دستورالعمل‌های ابلاغی به واحدهای پذیرایی و اقامتی استان شاهد کاهش حضور مسافران در این مکان‌ها هستیم.

مدیرکل میراث فرهنگی استان البرز افزود: در ایام تعطیلات نوروزی مسافری در واحدهای اقامتی استان البرز پذیرفته نمی‌شود.

صابری گفت: در بحث اعمال منع ورود خودروهای غیربومی و حضور مسافران در البرز نیز باید توجه داشت که این استان گذرگاه عبوری حدود ۱۴ استان کشور است در نتیجه آن محدودیت‌هایی که برای مسدود کردن راه‌ها و یا لغو عبور و مرور مسافران در برخی استان‌های کشور اعمال می‌شود را نمی‌توان برای شهری مانند کرج اجرایی کرد که گلوگاه ارتباطی میان چند شهر است.

به گفته صابری برای اعمال ممنوعیت ورود وی عنوان کرد: برای کنترل تردد خودروهای غیربومی در استان حتی در ایام تعطیلات نوروز امسال دستورات مقامات ارشد استان از جمله استاندار و مقامات قضائی استان اهمیت بالایی دارد.

مدیرکل میراث فرهنگی استان البرز با تاکید بر اینکه حضور مسافر و گردشگر در واحدهای اقامتی البرز چندان محسوس نیست، افزود: شهرستان طالقان به عنوان یک منطقه مجزا قابلیت تصمیم گیری برای جلوگیری از ورود خودروهای غیر بومی را دارد و این مهم در شهرستان عملیاتی شده‌است.

خودروهای غیربومی به دیگر شهرهای البرز نیز مانند طالقان نظر مقامات استان از جمله استاندار، کمیته استانی مبارزه با کرونا، مدیریت بهداشت و درمان البرز، دستگاه قضائی و مدیریت آن شهرستان کارساز است.

وی در پایان توضیح داد: به یقین وقتی منع ورود به استان‌های شمالی کشور اعمال شود از حجم خودروهای عبوری از البرز کاسته خواهد شد

یادداشت

معرفی فیلم‌های سی‌وهشتمین جشنواره فیلم فجر

بررسی فیلم «شین»؛ فیلمی در ژانر وحشت و اشتباهات افراد در گذشته

مرتضی کوه مسکن- به مناسبت اعلام نهایی نتایج آثار سینمایی حاضر در بخش سودای سیمرغ سی و هشتمین جشنواره فیلم فجر، به بررسی و معرفی فیلم‌های حاضر در سی و هشتمین جشنواره ملی فیلم فجر خواهیم پرداخت. بیست و نهمین فیلم حاضر در سی و هشتمین جشنواره ملی فیلم فجر فیلم «شین» به نویسندگی و کارگردانی «میتم کزازی» و تهیه کنندگی «شهاب حسینی» است.

با اعلام نهایی نتایج آثار سینمایی حاضر در بخش سودای سیمرغ سی و هشتمین جشنواره فیلم فجر، فیلم سینمایی «شین» به نویسندگی و کارگردانی «میتم کزازی» و تهیه کنندگی «شهاب حسینی» به عنوان یکی از حاضران این دوره از مهمترین رویداد سینمایی کشور معرفی شد.

فیلم سینمایی «شین» تام فیلمی درام – اجتماعی با مضمونی ترسناک به کارگردانی میتم کزازی و تهیه کنندگی شهاب حسینی یکی از فیلم هایی بود که در بخش خارج از مسابقه سی و هشتمین جشنواره فیلم فجر به نمایش درآمد. فیلم سینمایی «شین» فیلمی در ژانر وحشت که در سال ۱۳۹۷ در سکوت خبری در تهران مقابل دوربین رفته است و پس از ۴۵ جلسه فیلمبرداری فشرده بالاخره به پایان رسید.

میتم کزازی یکی از چهره های جوان دنیای هنر است که پیش از کارگردانی فیلم «شین» با آهنگسازی مجموعه «کوچه مروارید» شناخته شد و همچنین شین اولین فیلم بلند داستانی میتم کزازی در مقام کارگردانی است که برای اولین بار در بخش سینمای رسانه سی و هشتمین جشنواره فیلم فجر ۹۸ رونمایی و اکران شد.

این کارگردان جوان که نخستین تجربه سینمایی اش را با یک موضوع خاص که در سینمای فعلی ایران خیلی کم به ژانر وحشت میپردازند را انجام می دهد. کلا ژانر وحشت در شرایط کنونی خیلی طرفدار ندارد و اصلی ترین دلیل این موضوع را میتوان از ضعیف بودن قصه ها در این زمینه نام برد.

فیلم سینمایی شین دومین فیلمی است که امسال با بازی شهاب حسینی در جشنواره فجر اکران می‌شود و نکته جالب در این بین این است که هر دو فیلم در ژانر ترسناک هستند و البته «شین» نسبت به فیلم سینمایی «آن شب» بازیگران مطرح بیشتری دارد.

اما از نکات حاشیه‌ای این فیلم، ترکیب بازیگران فیلم است و سعی شده در آن از اکثر بازیگرانی که سالها فعالیتی نداشته اند در کنار سایر بازیگران استفاده شود.

شهاب حسینی، جمشید هاشم پور، محمود پاک نیت، غزال نظر، هوشنگ توکلی، سیامک اطلسی، آتش تقی پور، علی شادمان، افسانه ناصری، حسین عابدینی، محمود بصیری، فخرالدین صدیق شریف، ناهید مسلمی، فرزین محدث، مهدی بجستانی، فاطمه شکری، پرویز بزرگی، مهرو تفرشی، علی سجادی، مهرتوش حاجی خانی، تینا اسدی، کوروش دیلمی، بابک حیدری، بازیگران خردسال: حنا مک تلی، امیرعلی حسینی، هستی اسماعیلی و... بازیگران فیلم شین را تشکیل میدهند.

فیلم سینمایی «شین»، فیلمی در ژانر وحشت است که داستان پیچیده‌ای را به تصویر میکشد و در مورد گذشته ای است که گریزی از آن نیست، اشتباهاتی که افراد در گذشته مرتکب شده اند، برای همیشه زندگی آن ها را تحت تأثیر قرار می دهد و از زنده ها کاری بر نمی آید و تمام امید شخصیت ها این است که یک مُرده آن ها را حلال کند.

فهرست عوامل فیلم «شین»
نویسنده و کارگردان: میتم کزازی
تهیه کننده و مشاور کارگردان: شهاب حسینی
بازیگران: شهاب حسینی، جمشید هاشم پور، محمود پاک نیت، غزال نظر، هوشنگ توکلی، سیامک اطلسی، آتش تقی پور، علی شادمان، افسانه ناصری، حسین عابدینی، محمود بصیری، فخرالدین صدیق شریف، ناهید مسلمی، فرزین محدث، مهدی بجستانی، فاطمه شکری، پرویز بزرگی، مهرو تفرشی، علی سجادی، مهرتوش حاجی خانی، تینا اسدی، کوروش دیلمی، بابک حیدری، بازیگران خردسال: حنا مک تلی، امیرعلی حسینی، هستی اسماعیلی و...
مدیر فیلمبرداری: علیرضا برازنده
صدابردار: کامران کیان ارثی
دستیار کارگردان: حسین ایرجی
مدیر تولید: محمد شهبازی
گروه گریم: سیدجلال موسوی، سارا اسکندری و شهراد زندیه
عکاس: منعم کتیرلو

بریده جراید

نترسید، ما همه با هم هستیم

اعتماد: محسن آزموده- روزهای خوبی نیست، تقریباً اکثریت انسان‌های کره‌زمین درگیر بیماری کرونا شده‌اند؛ مرد و زن، کوچک و بزرگ، فقیر و غنی، شهری و روستایی، مسلمان و غیرمسلمان، مؤمن و کافر، ایرانی و غیرایرانی، فرادست و فرودست. همه به یکسان درمعرض این بلای فراگیر قرار گرفته‌اند و هیچ‌کس نمی‌تواند ادعا کند که به دام آن دچار نمی‌شود. با کمال تأسف شمار معدودی از انسان‌ها به این بیماری مبتلا شده‌اند که خوشبختانه تعداد قابل‌توجهی از آنها بهبود یافته‌اند یا می‌یابند و متاسفانه برخی نیز از دنیا رفته‌اند. اکثریت جامعه نیز نگران و مضطرب هستند و می‌کوشند به طریقی از ابتلا به این بیماری یا گسترش آن جلوگیری کنند. آن‌ها که دستشان به دهان‌شان می‌رسد، حقوق‌بگیران یا کسانی که اندوخته‌ای دارند، در خانه‌های‌شان پناه گرفته‌اند و تا سر حد امکان تماس‌شان را با دنیای بیرون کم کرده‌اند، اما انبوهی از آدم‌ها هم هستند که این امکان را ندارند و ناچارند سر کار بروند یا توان تهیه وسایل ضدعفونی و رعایت همه‌جانبه مسائل بهداشتی را ندارند و به حداقل‌ها اکتفا می‌کنند. عده‌ای هم به قدری گرفتار و مصیبت‌زده‌اند که کرونا برای‌شان شوخی است، معدودی از آنها حتی اسم این بیماری را هم نشنیده‌اند و اکثریت ایشان هم چنان مصیبت زده‌اند و دردیده که اگر جلوی‌شان از کرونا بگویید، با تلخندی در جواب می‌گویند، «بی خیال!»

در این میان ستاینده و قابل تقدیر کار پزشکان و پرستاران و مددکاران و خدمه مراکز درمانی و مسوولان و زحمت‌کشان و خیرنگاران و روزنامه‌نگارانی است که هر یک متناسب با وظایف خود برای مقابله با این بیماری و بهبود مبتلایان تلاش می‌کنند، به‌خصوص آنها که با شجاعت و ایثار در صف اول مبارزه با این ویروس تلاش می‌کنند. کرونا نشان داده که با کسی تعارف ندارد و اهل تبعیض نیست. بلای همه‌گیری است مثل مرگ محتوم، مهمانی ناخوانده که برای مبارزه با آن نمی‌توان به راه‌حل‌های فردی امید بست. وقتی دامنه‌های این مشکل این‌چنین فراگیر و همگانی است، روشن است که نمی‌توان به تنهایی بر آن غلبه کرد. برای جلوگیری از پیشرفت، به همت جمعی و اجتماعی نیاز است.

اگر مشارکت همگانی نباشد، هیچ‌کس قسر در نمی‌رود. حتی فرض کنیم فرد یا افرادی این توانایی و امکانات را داشته باشند که برای مدت زمانی طولانی به‌طور کامل از عالم و آدم‌های دیگر فاصله بگیرند و خود را قرنطینه کنند، بالاخره که مجبور می‌شوند از پناهگاه‌های خود بیرون بیایند. اگر به فرض محال همه بشریت هم از دست رفته باشد، باز این غارنشین‌ها پیش وجدان خودشان مسوول خواهند بود که برای نجات همگان کاری نکردند و در روزگار عسرت فقط به فکر خودشان بودند. خلاصه آنکه مقابله با ویروس کرونا نه یک اقدام فردی و نه مسوولیتی بر دوش این فرد یا آن نهاد است. برای مبارزه با آن همه باید دست به دست هم بدهیم. متاسفانه در روزهای اخیر برخی به اقدامات خودخواهانه و حقیر دست می‌زنند و اصول اخلاقی را به کل کنار گذاشته‌اند. البته که همه ترسیده‌اند و از این حیث بر کسی حرجی نیست. اما باید به خاطر داشت که خودخواهی مفرط و رفتار و گفتار خودپسندانه حتی اگر هم ما را از شر کرونا نجات دهد، در برابر وجدان اخلاقی مصون نمی‌دارد. رستگاری بشر امری جمعی است و باید به فکر همه بود، به ویژه آنها که فرودست‌تر و به لحاظ اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ناتوان‌ترند.

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با **پیام آشنا** تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۱۴۰۴۸۳۳۳

با شعرای کرج

قرنطینه چشمش

کاش بر روی کاغذی حرف دلم را می کشید
با تلاطم های شعر آبی دریا می کشید

عکس من آزرده دل روی یکی موج بلند
روی تخته پاره ای یک زن تنها می کشید

در قرنطینه ی چشمش همچو ماهی های عشق
یا مرا چون قصه های سال ویا می کشید

کاش ویروس غمش تنها دل من برده بود
من خیال خام داشتم او کرونا می کشید

طرقی تیسته خاطرم از این همه ابیات گم
در باور نابارم اما و آیا می کشید

عاطفه پویا

***

جمعه

بیرون کنم غم را ز دل، با یاد توای مهربان
غم را نمایم بی اثر، تا عشق تو دارم به جان

از عشق رویت می‌زنم، بر سینه ی غم دست رد
چون نام تو در سینه‌ام، اینک گرفته آشیان

غم را نهادم گوشه‌ای، دانم که غمخواری رسد
جا کرده دل در انزوا، تا آید از کویت نشان

چون بوی نرگس می‌رسد، هر روز جمعه برمشام
دیگر چه غم باشد مرا، هستم ز بویت شادمان

پیچد شمیمی جانفزا، عطری ز جنس انگبین
از خاک پایت می‌رسد، هرجمعه بویی از جنان

اینک که بارد هر سحر، از ابر عشقت شبنمی
می‌رقصاز آهنگ آن، گلبرگ جانم بی امان

هرجمعه یادت گل دهد، در قاب احساس «رها»
زد ریشه عشقت عاقبت، در خاک جانم جاودان

بهروز قاسمی (رها)

معرفی کتاب

کتاب جادوی نظم؛ تحولی در زندگی، با هنر ژاپنی خلوت‌سازی و ساماندهی

نویسنده: ماری کاندو
مترجمان: گلسا دیبا-شهاب حاجی‌زاده
انتشارات ذهن آویز

پیام آشنا: «جادوی نظم: تحولی در زندگی، با هنر ژاپنی خلوت‌سازی و ساماندهی» نوشته ماری کاندو، مشاور موفق ژاپنی ساکن توکیو است. موضوع این کتاب، ایجاد دگرگونی در زندگی یا منظم بودن به شیوه ژاپنی است.

این اثر، کتابی پرفروش در ژاپن، آلمان و انگلستان است. بیش از سه میلیون نسخه از این کتاب در جهان به فروش رفته و برای تلویزیون ژاپن، تبدیل به یک درام تلویزیونی شده‌است و ماری کاندو در بیش از سی برنامه‌ی پر طرفدار تلویزیونی و رادیویی در ژاپن حضور پیدا کرده‌است.

در مقدمه کتاب می‌خوانید:

در این کتاب، خلاصه‌ای از نحوه نظم دادن به خانه‌تان را آورده‌ام. این روش، زندگی شما را برای همیشه تغییر خواهد داد.

می‌گویید غیرممکن است؟ این دیدگاه رایج است و تعجب‌آور نیست، چرا که تقریبا همه مردم، بازگشت به حالت اول پس از سروسامان دادن را، اگر چندین‌بار تجربه نکرده‌باشند، حداقل یک بار تجربه کرده‌اند.

آیا تاکنون پیش آمده‌است که با تمام توان، خانه یا محل کارتان را مرتب کنید و پس از زمانی بسیار کوتاه دوباره به هم‌ریخته شود؟ اگر این‌طور است، اجازه دهید راز موفقیت را با شما در میان بگذارم.

با کنار گذاشتن لوازم غیرضروری شروع کنید، سپس فضای خود را به تمامی، به طور کامل و در یک نوبت، سروسامان بدهید. اگر این روش، یعنی روش کان ماری را دنبال کنید، دیگر هرگز مانند گذشته دچار بی‌نظمی نخواهید‌شد.

اگرچه این روش در تناقض با باور عمومی است، کسانی که دوره خصوصی مرا به اتمام رسانده‌اند، خانه خود را با موفقیت منظم نگه داشته و شاهد نتایج غیرمنتظره‌ای شده‌اند.

منظم کردن خانه‌شان بر سایر جنبه‌های زندگی آن‌ها، از جمله کار و خانواده، نیز تأثیر مثبت داشته است. با وقف بیش از هشتاد درصد از عمرم در راه این موضوع، اطمینان دارم که نظم و ترتیب می‌تواند زندگی شما را متحول کند.

مقاله

آشنایی با فوبیای کرونا و دیگر اختلالات روانی مرتبط

به گزارش پیام آشنا به نقل از روان‌شناس، فوبیای کرونا می‌تواند به اندازه‌ی ویروس کرونا کشنده باشد. همان گونه که می‌دانید ویروس کرونا (Coronavirus) هم اکنون در سراسر جهان پخش شده است. شوربختانه این ویروس در چین و ایران بیش‌ترین مرگ و میر را به همراه داشته است. در چنین شرایطی طبیعی است که مردم به فکر پیشگیری و بهداشت فردی باشند و حتی طبیعی است که از دچار شدن به کرونا بترسیم. اما این ترس می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلالات روانی گوناگون در افراد شود. در این نوشته شما را با پیامدهای روان‌شناختی کرونا آشنا خواهم کرد.

فوبیای کرونا (Cronaphobia) یکی از فوبیاهای خاص به شمار می‌آید. فوبیا (Phobia) یا ترس بیمارگونه یکی از اختلالات اضطرابی است که دربرگیرنده‌ی ترس‌های بیش از اندازه، غیرمنطقی، پیایی و کنترل‌نشدنی از یک چیز یا موقعیت خاص است. این ترس به گونه‌ای است که با موقعیت متناسب نیست. فوبیاها انواع گوناگونی دارند و فوبیای کرونا یکی از نمونه‌های نوظهور فوبیاهای خاص است. در فوبیای کرونا فرد از دچار شدن به کرونا ترسی بیمارگونه و نامتناسب با شرایط دارد. این ترس زمانی به عنوان فوبیا در نظر گرفته می‌شود که به اندازه‌ای شدید باشد که فعالیت‌های روزمره‌ی فرد را دچار نابسامانی کند و افکار اضطراب‌آور در طول شبانه‌روز همراه او باشند.

نشانه‌های فوبیای کرونا چیست؟

نشانه‌ها و معیارهای فوبیای کرونا باید بر پایه‌ی نشانه‌ها و معیارهای DSM 5 برای فوبیاهای خاص در نظر گرفته شود. به یاد داشته باشید که تنها با دانستن نشانه‌ها و سمپتوم‌ها نمی‌توانید فرد را دچار فوبیای کرونا بدانید. چون برخی از اختلالات روانی نشانه‌های یکسان یا نزدیک به هم دارند. برای همین است که شناسایی، تشخیص و درمان اختلالات روانی از سوی روان‌شناس انجام می‌شود. نشانه‌های فوبیای کرونا عبارتند از:

A: ترس یا اضطراب بیش از اندازه از ویروس کرونا. این ترسیدن بیمارگونه یا اضطراب، در کودکان با گریه، سستی، چسبیدن به بزرگترها یا کلافگی نشان داده می‌شود.

B: فرد هنگام روبه‌رو شدن با چیزهایی که احتمال آلودگی به ویروس کرونا دارند یا موقعیت‌های فوبیک، تقریباً همیشه دچار ترس یا اضطراب می‌شود.

C: فرد همه‌ی تلاش خود را می‌کند تا از آلودگی‌ها یا موقعیت فوبیک دوری و پرهیز کند یا هنگام روبه‌رو شدن با چیز یا موقعیت فوبیک، آن را با ترس و اضطراب بسیار شدید تحمل می‌کند.

D: شدت و میزان ترس یا اضطراب از چیز یا موقعیت فوبیک، با میزان خطرناک و تهدیدکننده بودن آن چیز یا موقعیت تناسب ندارد و ترس و اضطراب بیش از اندازه و غیرمنطقی است. این تناسب نداشتن به شرایط و ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی بستگی دارد.

E: ترس یا اضطراب همیشگی و پایدار باشد و فرد نتواند از آن خودداری کند.

F: ترس یا اضطراب، ناراحتی و رنج روانی را برای فرد به همراه داشته باشد و زندگی فردی، خانوادگی، شغلی، اجتماعی و... فرد را با چالش و نابسامانی روبه‌رو کند.

G: نشانه‌های ترس و اضطراب فرد را نتوانیم با اختلال دیگری بهتر توجیه کنیم و اختلال روانی دیگری نتواند سمپتوم‌ها را بهتر از فوبیای کرونا توضیح دهد. برای نمونه: ترس، اضطراب و خودداری از موقعیت‌های مرتبط با نشانه‌های وحشت‌زدگی یا Panic Attack؛ سمپتوم‌ها و نشانه‌های ناتوان‌کننده در آگورافوبیا؛ چیزها یا موقعیت‌های مرتبط با وسواس‌ها در اختلال OCD؛ یادآوری رویدادهای ناگوار و تروماتیک در استرس پس از سانحه یا PTSD؛ جدایی از افرادی که فرد به آن‌ها وابستگی و دلبستگی دارد در اختلال اضطراب جدایی؛ یا ترس و اضطراب‌های فرد در برخورد با موقعیت‌های اجتماعی که مربوط به اختلال اضطراب اجتماعی است.

تضعیف سیستم دفاعی بدن بر اثر ترس از کرونا و دچار شدن به اختلالات شبه جسمانی

هنگامی که افراد بیش از اندازه درگیر ترس از کرونا شوند اضطراب‌شان افزایش پیدا می‌کند. افزایش اضطراب در فرد سیستم دفاعی بدن را به طور چشمگیری تضعیف می‌کند. در این شرایط ممکن است فرد دچار بیماری‌های جسمانی شود. اما این بیماری‌ها و علائم جسمانی با هیچ بیماری پزشکی قابل توجیه نیست یعنی پزشک نمی‌تواند علت نشانه‌ها را به یک بیماری جسمانی نسبت دهد. در این شرایط به افراد گفته می‌شود که نشانه‌های بیماری جسمانی به دلیل مشکلات روان‌شناختی در آن‌ها بروز پیدا کرده است. در نتیجه تشخیص اختلالات سوماتیک سمپتوم یا شبه جسمانی برای فرد داده می‌شود.

پنیک اتک ناشی از اضطراب کرونا

اختلال وحشت‌زدگی یا پنیک اتک یکی از اختلالات اضطرابی است که در بسیاری از موارد با یک اختلال اضطرابی دیگر همراه می‌شود. در چنین شرایطی فرد گمان می‌کند حمله‌ی قلبی به او دست داده است. فردی که دچار پنیک اتک است به نشانه‌هایی مانند تپش قلب، تنفس سریع، تعریق، لرزش، تهوع، سرگیجه و ترس دچار می‌شود و ممکن است دی‌پرسونالیزیشن را احساس کند. دی‌پرسونالیزیشن حالتی است که فرد احساس می‌کند خودش نیست و روی شرایط و وضعیتش کنترلی ندارد و رفتارها و حالاتش را از نگاه فرد دیگری تماشا می‌کند. وحشت‌زدگی یا پنیک اتک پاسخی طبیعی به عاملی تهدید کننده است و با ترس و نگرانی آغاز می‌شود.

آگورافوبیا در کسانی که از ویروس کرونا می‌ترسند رخ می‌دهد

مردم به دلیل ترس شدیدی که از دچار شدن به ویروس کرونا دارند خودشان را قرنطینه می‌کنند. اگر در چند روز گذشته از مترو استفاده کرده باشید متوجه می‌شوید که نسبت به یک ماه پیش به طور شگفت‌انگیزی خلوت شده است. این خلوت شدن مکان‌های عمومی به خاطر ترس مردم از واگیر ویروس کرونا است. در نتیجه تلاش می‌کنند تا جایی که ممکن است از خانه یا مکان‌های امن بیرون نروند. قرنطینه کردن یکی از رفتارهای متناسب در هنگام بروز بیماری‌های همه‌گیر خطرناک است. این کار باعث می‌شود شیوع بیماری به طور چشمگیری کاهش پیدا کند. اما اگر افراد نتوانند با اضطرابی که در مکان‌های عمومی دارند مقابله کنند دچار آگورافوبیا یا ترس از مکان‌های باز می‌شوند. آگورافوبیا (Agoraphobia)، ترس از مکان‌های باز، ترس از مکان‌های بسته یا بازار هراسی، یکی از شاخه‌های اختلالات اضطرابی است. کسانی که دچار اختلال آگورافوبیا هستند همیشه نگرانند و می‌ترسند که در جایی گرفتار شوند و در صورت نیاز، به خاطر وحشت‌زدگی نتوانند از آن‌جا بیرون بروند فرار کنند یا از دیگران کمک بگیرند. به طور کلی کسانی که دچار آگورافوبیا هستند تنها جای امن و آرام را خانه‌ی خود می‌دانند. آن‌ها هنگامی که به محیط‌های باز مانند بازار و مترو می‌روند دچار ترس و نگرانی از گیر افتادن و گرفتار شدن می‌شوند. هر چه فاصله‌ی فرد از خانه‌اش بیش‌تر باشد بر شدت ترس و نگرانی او افزوده می‌شود. با گذر زمان این ترس همه‌ی جنبه‌های زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و زمینه‌ساز دوری گزینی فرد از جامعه می‌گردد. آگورافوبیا در زنان بیش از مردان بروز پیدا می‌کند.

بروز اختلال وسواسی اجباری به خاطر ترس از کرونا

توصیه‌های بهداشتی را باید جدی بگیریم. یکی از مهم‌ترین توصیه‌های بهداشتی برای پیشگیری از کرونا این است که دست و صورتمان را هنگام برخورد با چیزهای آلوده بشوییم. پس اگر از خانه بیرون برویم و به چیزهایی دست بزنیم که دیگران هم لمس کرده‌اند حتماً باید دست‌هایمان را با مواد شوینده به طور درست بشوییم. این شست و شو ممکن است در برخی از افراد یک دغدغه‌ی ذهنی را پدید بیاورد. هفته‌ی گذشته درمانجویی را ویزیت کردم که می‌گفت در ۲۴ ساعت ۷۶ بار دست‌هایش را شسته است. این در حالی بود که از خانه بیرون نرفته بود. هنگامی که ترس از آلوده بودن دست‌ها به طور همیشه همراه فرد باشد و به طور غیر منطقی اقدام به شستوشو کند می‌توانیم احتمال بروز اختلال وسواسی اجباری را در فرد در نظر بگیریم.

سایبرکندریا به خاطر ترس از کرونا

یکی از عادت‌های بدی که برخی از افراد دچار آن هستند این است که در اینترنت به دنبال نشانه‌های یک بیماری می‌گردند و بدون تشخیص پزشک به این نتیجه می‌رسند که دچار آن بیماری هستند. قرار گرفتن در جریان محتوای درست و نادرست در اینترنت بسیار آسان است. این روزها جست‌وجوی بیش‌تر مردم در گوگل پیرامون کرونا بوده است. اگر در چند روزه گذشته شبکه‌های اجتماعی را مرور کرده باشید از هر ۱۰ محتوای منتشر شده، ۸ محتوا پیرامون کرونا بوده است. این روزها حجم وسیعی از شایعات، راهکارهای بهداشتی و اخبار پیرامون کرونا در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود و این می‌تواند زمینه‌ساز افزایش اضطراب و سایبرکندریا یا خودبیمارپنداری اینترنتی شود.

چگونه ترس از کرونا را کاهش دهیم؟

توصیه‌های بهداشتی را جدی بگیریم
راه‌های انتقال و روش‌های پیشگیری را بیاموزیم
به شایعه‌ها توجه نکنیم
صحبت کردن پیرامون کرونا را کاهش دهیم و موضوعات بهتری برای گفت‌وگو بیابیم
در شبکه‌های اجتماعی واژه‌هایی مانند «کرونا» را پیگیری نکنیم و به دنبال محتوای جایگزین باشیم
روحیه‌مان را حفظ کنیم و دیگران را نیز امیدوار کنیم
بر روی کارهای روزانه و اهداف زندگی تمرکز کنیم
درمان فوبیای کرونا و دیگر اختلالات روانی ناشی از اضطراب کرونا

ریشه‌ی این اختلالات روانی، اضطراب است. برای درمان این اختلالات روانی از دارو درمانی و روان‌درمانی استفاده می‌شود. داروها نقش کنترل کننده اضطراب را بر عهده دارند و درمان اصلی به کمک روان‌درمانی انجام می‌شود. پس اگر فردی به دلیل اضطراب کرونا دچار اختلال روانی شود نخست باید پیش روان‌شناس برود و فرآیند روان‌درمانی را آغاز کند. و اگر مشکل فرد نیاز به دارو درمانی داشته باشد برای دریافت دارو به روانپزشک ارجاع داده می‌شود. روان‌درمانی به روش رفتاردرمانی شناختی (CBT)، طرحواره درمانی و روانکاوی در این زمینه سودمند هستند که از این میان رفتاردرمانی شناختی پرکاربردتر است. هم‌چنین برای این اختلالات داروهای ضداضطرابی تجویز می‌شود.

سوشیانت زوارزاده