

پذیرفتن آسیب روحی و افزایش توانایی برگشت پذیری در طول بحران COVID-19

آسیب روحی را می‌توان به شیوه‌های مختلفی تجربه کرد و در حال حاضر این نوع آسیب یکی از بحران‌های ادامه‌دار بهداشت عمومی در شهر و کشور ما محسوب می‌شود. همه‌گیری COVID-19 به شکل بی‌سابقه‌ای تلفات جانی، مشکلات شدید مالی و انزوای اجتماعی را به بار آورده است. این عوامل منجر به تشدید آسیب روحی می‌شود که بسیاری از افراد تجربه می‌کنند. علاوه بر این، بسیاری از ساکنین شهر نیویورک (NYC) به دلیل حوادثی مثل خشونت پلیس، نابرابری و بی‌عدالتی نژادی دچار حزن شدید شده‌اند و در تلاشند تا با آسیب روحی که جوامع قهوه‌ای و سیاه‌پوست و دیگر جوامع رنگین‌پوست قرن‌ها است درگیر آن هستند به مقابله برخیزند. این بحران‌های همزمان در حوزه بهداشت عمومی از جمله عوامل استرس‌زای قابل‌توجهی هستند که می‌توانند به آسیب روحی و حس از دست دادنی که بسیاری از افراد تجربه می‌کنند دامن بزنند.

تعریف آسیب روحی و شناخت تأثیر آن

طبق تعریف اداره خدمات سلامت روانی و سوء مصرف مواد (SAMHSA)، آسیب روحی نتیجه رویداد، مجموعه‌ای از رویدادها یا مجموعه‌ای از شرایط است که فرد آن‌ها را تجربه می‌کند و از لحاظ جسمی و عاطفی مخرب است.¹ رویدادهای آسیب‌زای بالقوه مثل همه‌گیری COVID-19 می‌توانند مواجهه با شرایط و التیام یافتن را دشوار کنند. هر شخص به شکل متفاوتی به آسیب‌های روحی پاسخ می‌دهد. ما می‌توانیم یک رویداد را به شکل‌های مختلفی تجربه کنیم و بسته به منابع دردسترس برای مواجهه (مثل روابط حمایت‌گرانه، شبکه امنیت مالی و مهارت‌های مدیریت استرس) واکنش‌های متفاوتی داشته باشیم. این منابع می‌توانند در گذر زمان تغییر کنند، و نحوه تجربه کردن و مواجهه شدن با آسیب روحی را در طول زندگی تحت‌تأثیر قرار دهند.

افراد سراسر جامعه رویدادهای آسیب‌زا (مثل از دست دادن عزیزان یا از دست دادن شغل) را به‌طور یکسان تجربه نمی‌کنند. ساکنین قهوه‌ای و سیاه‌پوست نیویورک به‌گونه‌ای ناعادلانه تحت‌تأثیر بیماری COVID-19، مرگ ناشی از آن، و از دست دادن شغل و دستمزد قرار گرفته‌اند. علاوه بر این، احتمال بهره‌مندی از کمک‌های دولتی برای کارگران سیاه‌پوست و لاتینی که شغلشان را از دست داده‌اند در مقایسه با کارگران سفیدپوست کمتر است.² این امر می‌تواند باعث ایجاد اختلاف در میزان آسیب روحی شود که افراد سیاه‌پوست و لاتین در مقایسه با افراد سفیدپوست تجربه می‌کنند، زیرا ممکن است افراد سفیدپوست همان رویداد را تجربه کنند اما به منابع مواجهه بیشتری دسترسی داشته باشند.

استرس آسیب‌زای ثانویه زمانی رخ می‌دهد که شخص با تجربه آسیب‌زای دست اولی روبرو شود که مربوط به شخص دیگری باشد. استرس آسیب‌زای ثانویه را معمولاً کسانی تجربه می‌کنند که مرتباً با آسیب‌های مرتبط با دیگران روبرو می‌شوند، مثل مشاوران، درمان‌گران، امدادگران موقعیت‌های اضطراری، کارکنان حوزه بهداشت و درمان و اشخاصی که از لحاظ حرفه‌ای درگیر نیستند (مثل دوستان و اعضای خانواده که شاهدند آسیب روحی چگونه زندگی عزیزانشان یا افراد جامعه‌شان را تحت‌تأثیر قرار داده است). استرس آسیب‌زای ثانویه می‌تواند موجب بروز احساساتی مثل خستگی مفرط جسمی و روحی، خشم و نوسان شود. پذیرفتن این احساسات در خود یا دیگر افراد نزدیک به خود اولین گام در رفع این احساسات است.

¹ SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (مفهوم آسیب روحی و راهنمای رویکرد مبتنی بر آسیب روحی SAMSHA). وبسایت اداره خدمات سلامت روانی و سوء مصرف مواد.

² Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust. Coleman P, Casselman B. انتشار ژوئیه ۲۰۱۴. دسترسی ۲۷ ژوئیه ۲۰۲۰. https://nscacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf

اقلیتی که در دوران جهش از دیگران عقب مانده‌اند دچار مشکلات مالی فراوان می‌شوند). وبسایت نیویورک تایمز.

دسترسی ۱۸ ژوئیه ۲۰۲۰. <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. انتشار ۶ ژوئن ۲۰۲۰.

التیام یافتن از آسیب روحی امری ممکن است

برگشت‌پذیری به معنای توانایی برگشتن به شرایط عادی پس از عبور از موقعیتی دشوار است. افزایش ایمنی، شفاف‌سازی و داشتن همکاری در روابط، جوامع و سازمان‌ها می‌تواند استرس را کاهش و برگشت‌پذیری را افزایش دهد.

هرچند ایجاد توانایی برگشت‌پذیری یکی از استراتژی‌های مفید برای مواجهه است، اما به هیچ عنوان برای مشکلات نظام‌مندی مثل نژادپرستی که همچنان به جوامع رنگین‌پوست آسیب می‌رساند و شرایط را برایشان دشوار می‌کند، رامحل محسوب نمی‌شود. این مشکلات نظام‌مند به رامحل‌های نظام‌مند نیاز دارند. در حال حاضر عده زیادی از افراد جوامع در کنار یکدیگر جمع شده‌اند تا در مقابل نژادپرستی نظام‌مند و نابرابری نژادی بایستند. پذیرفتن یکدیگر و حمایت از هم در این مواقع می‌تواند به ما کمک کند تا با قدرت و اتحاد بیشتری در عرصه حضور یابیم.

همان‌طور که ساکنین نیویورک بهبود می‌یابند و به این همه‌گیری ادامه‌دار پاسخ می‌دهند، فرصت‌هایی برای ایجاد توانایی برگشت‌پذیری و حمایت از یکدیگر وجود دارد.

نکته‌هایی برای ایجاد توانایی برگشت‌پذیری

پذیرفتن اینکه اندوه شدید، از دست دادن و غم احساساتی طبیعی هستند می‌تواند توانایی برگشت‌پذیری را افزایش دهد: احساسات خود را بپذیرید. با هر سرعتی که راحت هستید و به شیوه خودتان در مسیر التیام یافتن پیش بروید. نسبت به خودتان شکیبنا باشید.

روابط حمایت‌گرانه برقرار کنید: انسان موجودی اجتماعی است که برای دریافت مقبولیت، احساس تعلق و امنیت به دیگران نیاز دارد. برقراری ارتباط از طریق روابط حمایت‌گرانه حس امنیت را تقویت می‌کند و موجب ایجاد جامعه‌ای می‌شود که از اعضایش در مسیر التیام یافتن حمایت می‌کند. برقراری ارتباط مجدد با دوستان و اعضای خانواده هم می‌تواند منبع قدرتمندی از حمایت باشد.

توانایی‌های خود را بشناسید و از آن‌ها استفاده کنید: بحران‌های اجتماعی می‌توانند فرصت‌هایی را فراهم کنند تا بتوانیم آن دسته از توانایی‌ها و خصوصیات شخصیتی خود را بشناسیم که می‌توانیم از آن‌ها برای مدیریت استرس ناشی از مصیبت‌ها استفاده کنیم (مثل شجاعت، شوخ‌طبعی و همدردی). برای اینکه بتوانید با بحران‌ها مواجه شوید، با شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه و استفاده از مهارت‌هایتان به دیگران کمک کنید. برای یافتن فرصت‌های داوطلب شدن، به «[Help Now](#)» **NYC** (اکنون کمک کنید NYC) یا «[NYC Service](#)» (خدمات NYC) مراجعه کنید.

بر چیزهایی تمرکز داشته باشید که می‌توانید تغییر دهید: چالش‌ها را شناسایی کنید و بر آنچه تحت کنترل شماست تمرکز کنید. تمرینات حضور در لحظه را انجام دهید و در فعالیت‌های سالم شرکت کنید. با دیگران همدردی کنید و با محبت به آن‌ها پاسخ دهید، و بپذیرید که افراد مختلف به شکل‌های متفاوتی تحت‌تأثیر COVID-19 قرار می‌گیرند. محترمانه رفتار کنید؛ از دیگران خبر بگیرید و به آن‌ها بگویید که برای گوش کردن به تجربه‌شان که شاید متفاوت از تجربه شما باشد آماده‌اید.

شوخ‌طبعی و منحرف کردن توجه: شوخ‌طبعی می‌تواند استراتژی قدرتمندی برای مواجهه باشد، و یافتن فرصت برای شرکت در فعالیت‌های سرگرم‌کننده می‌تواند موجب خنثی شدن برخی از پیام‌های منفی و دردناکی باشد که تجربه می‌کنید و از رسانه‌ها می‌شنوید. آگاه باشید که هر دوی این ویژگی‌ها می‌توانند استراتژی‌هایی برای طفره رفتن از آسیب روحی نیز باشند. استفاده از این ویژگی‌ها به عنوان استراتژی غالب یا بلندمدت می‌تواند موجب آن شود که دائماً از احساسات دردناک طفره بروید یا آن‌ها را سرکوب کنید؛ با این کار ممکن است احساسات دردناک مجدداً به روش‌های بالقوه مخرب و آسیب‌زاتر بروز کنند.

رنج ناشی از آسیب تبعیض نژادی را بپذیرید³: تجربه آسیب‌های تبعیض نژادی اغلب نادیده یا دست کم گرفته می‌شود. برای صحبت کردن درباره تجربه‌هایتان از نژادپرستی و دریافت حمایت از افراد موردا اعتماد، فرصت‌هایی را فراهم کنید. این کار می‌تواند موجب توانمندسازی و التیام یافتن شود. همچنین می‌توانید از طریق کنش‌گرایی خودتان را ابراز کنید و به مدیریت رنجتان کمک کنید.

امید ایجاد کنید: درباره پیامدهای مثبت فکر کنید، برایشان برنامه‌ریزی کنید و مشتاقانه در انتظارشان باشید. به آن دسته از افراد جامعه‌تان و شبکه اجتماعی نگاه کنید که مشغول یاری‌رسانی هستند، و بدانید که جامعه‌ای پشتیبان شماست، حتی اگر آن را نبینید. عده زیادی از افراد جامعه دور هم جمع شده‌اند تا علاوه بر کارهای دیگر در مقابل نژادپرستی و نابرابری نژادی بایستند. پذیرفتن یکدیگر و حمایت از هم در این مواقع می‌تواند به ما کمک کند تا با قدرت و اتحاد بیشتری در عرصه حضور یابیم.

منابع

- کارمندان NYC WELL به‌صورت ۲۴ ساعته در ۷ روز هفته در دسترس هستند و می‌توانند خدمات رایگان مشاوره مختصر و ارجاع به خدمات مراقبتی را به بیش از ۲۰۰ زبان ارائه دهند. برای دریافت خدمات حمایتی، با شماره ۸۸۸-۶۹۲-۹۳۵۵ تماس بگیرید یا با مراجعه به وبسایت nyc.gov/nycwell، به‌صورت آنلاین چت کنید.
- برای دسترسی به منابع مختلف، به صفحه وب اداره بهداشت NYC در زمینه مواجهه با COVID-19 و سلامت روحی مراجعه کنید.
- برای مشاهده منابع دیگری که به موضوعاتی مانند کمک مالی، مواد غذایی، خدمات بهداشتی و درمانی، پوشش بیمه و موارد دیگر می‌پردازند، به راهنمای جامع منابع مراجعه کنید.
- برای کسب اطلاعات عمومی درباره بیماری COVID-19، از جمله نحوه محافظت از خود در برابر آنگ‌های اجتماعی، به nyc.gov/health/coronavirus یا cdc.gov/covid19 مراجعه کنید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره سازمان‌ها و ارائه‌دهندگان خدمات مبتنی بر آسیب روحی، به «New York State Trauma-Informed Network» (شبکه خدمات مبتنی بر آسیب روحی ایالت نیویورک) مراجعه کنید.

7.27.20

اداره بهداشت NYC ممکن است در صورت تغییر و تحول اوضاع توصیه‌ها را تغییر دهد.

³ Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdron L, et al. Racial Trauma Toolkit. (مجموعه ابزار مقابله با آسیب نژادی). دانشگاه بوستون – دانشکده مطالعات و ترویج امور فرهنگی و نژادی. <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. انتشار سال ۲۰۱۵. دسترسی ۲۷ ژوئیه ۲۰۲۰.