

اثرات اینفودمی کووید-۱۹ بر سلامت روان شناختی و تردید در تاثیر واکنس

# اینفودمی چیست؟



**ترجمه: هدا صادقان حقیقی**

با همه گیری کووید-۱۹، جهان با مشکلی روبرو شد که در مقایسه با سایر موارد بیماری های همه گیر بی نظیر بود. چنین رویکردی به دلیل اطلاعات اشتباهی که در چند سیستم عامل برای بیشتر مردم در دسترس بود، به وجود آمد. این اطلاعات که در اختیار مردم قرار می گرفت تا چگونه در مقابل کرونا از خود حفاظت کنند مانند شمشیر برنده ای به ایجاد اضطراب و ترس بین مردم کمک می کرد. از سوی دیگر، این اطلاعات برعکس عمل کرده و بسیاری از مشکلات منفی را در جامعه ایجاد کرد. اطلاعات نادرست در مورد بیماری کروناتنها به حوزه پیشگیری و کنترل محدود نشد و حتی در زمینه تلاش برای تولید واکنس هم اثرگذار بوده است. با پیشرفت تکنولوژی و رسانه ها، دفع کرده است که به طور آشکار برای تولید و پذیرش واکنس ما را با مشکل مواجه می کرد، کار بسیار دشواری بود. باید تدابیر مناسبی بین کشورهای دنیا برای مهار این تهدید به کار گرفته می شد تا جهان را از چنگال این بیماری همه گیر راحت کند.

## اینفودمی چیست؟

پس از اعلام شیوع بیماری کروناتوسط اورژانس بهداشت عمومی سازمان بهداشت جهانی و نگرانی این سازمان، پس از مدت کوتاهی این سازمان اعلام کرد که بیماری همه گیر کرونای جدید با «اطلاعات اشتباهی» همراه بوده است. سازمان بهداشت جهانی از این اطلاعات اشتباه به عنوان «بیماری دوم» به عنوان اینفودمی همراه با همه گیری کرونای نام برده است. اینفودمی، اطلاعات درست و نادرست افراطی است که باعث می شود افراد هنگام نیاز به پذیرش یا رد این اطلاعات و کشف حقیقت دچار سردرگمی شوند. اطلاعات غلط می تواند دو نوع متفاوت باشد: «اطلاعات نادرست» که با سوغیت بین مردم گردانده می شود و «اطلاعات غلط» که برای گسترش دروغ حتی بدون نیت قبلی ایجاد می شوند. صرف نظر از گروه اول یا دوم، هر دو اطلاعات نادرست مضر هستند زیرا مساله نگران کننده، همه گیری بیماری و سلامت انسان است.

## تاثیر اینفودمی (اطلاعات درست و نادرست) بر بهزیستی روان شناختی

اینفودمی یک مساله بسیار گسترده است و مبارزه با آن باید بر اساس واقعیت مورد بحث قرار می گرفت زیرا محتوای مخرب اینفودمی نه تنها شامل اخبار جعلی، شایعات و نظریه توطئه واره خواهد بود بلکه تبلیغ روش های جعلی درمان، وحشت، ژلادپرستی، بیگانه ستیزی و بی اعتمادی را نیز در بر می گیرد. تحقیقات نشان می دهد که تاثیر اینفودمی بر سلامت روان بسیار چشمگیر بوده است. در ابتدای بیماری همه گیر کرونا، جهان در دام اطلاعات نادرست قرار گرفت و هیچ کس واقعا متوجه نمی شد که در حوزه آموزش بهداشت چه می گذرد و آیا مردم اطلاعات درست

**اینفودمی، اطلاعات درست و نادرست افراطی است که باعث می شود افراد هنگام نیاز به پذیرش یا رد این اطلاعات و کشف حقیقت دچار سردرگمی شوند. اطلاعات غلط می تواند دو نوع متفاوت باشد: «اطلاعات نادرست» که با سوغیت بین مردم گردانده می شود و «اطلاعات غلط» که برای گسترش دروغ حتی بدون نیت قبلی ایجاد می شوند**



یک پدیده پیچیده است و به اعتماد به نفس و خود آگاهی و آرامش وابسته است. همچنین این مرد بودن از نظر زمان، مکان و واکنس متفاوت است. به طور کلی امتناع از واکنس شدن قابل درک است و منجر به کم شدن تقاضا برای تزریق واکنس می شود. از طرفی هم تردید کم لزوما باعث زیاد شدن تمایل و تقاضا نمی شود. امتناع از تزریق در مورد چند بیماری قابل پیشگیری از طریق تزریق واکنس نیز از قبل وجود است مانند هموفیلوس آنفلوآنزای B، واریسلا پنومو کوکو سیاه سرفه، علی رغم واقعیت های مشخص شده در مورد واکنسیناسیون بیماری آنفلوآنزای هموفیلوس نوع B، همچنین مهم ترین مداخلات بهداشتی در عصر ما امتناع از واکنس شدن است اما این ترس و تردید بحرانی است که مردم مسبب به وجود آمدن آن هستند. با این تفاسیر اطلاعات غلط موجود نیز به شدت بر تلاش های واکنسیناسیون کووید-۱۹ تاثیر می گذارد.

برای بهبود کیفیت اخبار سلامت باید بین خانه رسانه و متخصصان بهداشت تعامل وجود داشته باشد. بیش از همه، رسانه ها باید از طریق انتشار اطلاعات مناسب و دقیق مسولیت توأمند سازی و آموزش گزارشگران و مسولان را به عهده بگیرند.

**مسولان باید سخنان خود را علامت گذاری کنند:** سیاستمداران مسول باید هنگام سخنرانی عمومی اظهارات خود را علامت گذاری کنند زیرا اظهارات آنها جدی گرفته می شود و توسط همه افراد جامعه دنبال می گردد. مخصوصا باید از کم اهمیت جلوه دادن چنین بیماری همه گیر بدون مشاوره فنی مناسب خودداری کنند. طی بیماری همه گیر کووید-۱۹، بسیاری از اظهارات دولتمردان به صورتی بود که اهمیت بیماری همه گیر کووید-۱۹ را دست پایین جلوه داد و زندگی شهروندان را به خطر انداخت. بسیاری از مسولان اهمیت این همه گیری را جدی نگرفته و نظرات آنها با گفته سازمان های بهداشت عمومی و دانشمندان در تضاد بود. این اظهارات در رسانه های محلی و اجتماعی به اطلاعات غلط و نادرست تبدیل شد و مانند حریق گسترش یافت.

**جستجوی اطلاعات و تقسیم مسولانه:** نیازی به گفتن نیست، استفاده از اطلاعات مربوط به بیماری در زمان همه گیری بسیار زیاد است. افراد برای برطرف کردن عطش خود در کسب اطلاعات، تاجایی کمی تواننده دنبال آگاهی های جدید می روند و همین یافته ها را با دیگران نیز به اشتراک می گذارند. با این حال، ضمن انجام این کار، مسولیت صحت این اطلاعات بر عهده جستجوگر آن است که یافته ها را از منابع علمی معتبر و مناسب جذب کند و عین همان اطلاعات

## مدیریت اینفودمی

سیستم اطلاعاتی غلط درباره کووید-۱۹ می تواند به شدت برای تلاش برای کنترل، پیشگیری و مدیریت بیماری مضر باشد و همین امر در پذیرش واکنس نیز قابل مشاهده است. بنابراین ضروری است که اینفودمی به طور مناسب مدیریت شود. رسانه ها به طور مستقیم و غیر مستقیم نقش مهمی در انتشار اطلاعات درست و غلط دارند. از این رو، پابندی به تعهدات مسولانه ضروری می شود. گزارشگران واجد شرایط و حرفه ای و آموزش دیده باید در تهیه گزارشات سلامت مشارکت کنند. خانه رسانه باید درک بررسی حقایق را داشته باشد و اخبار جعلی، اطلاعات غلط و نادرست

از رسانه های اجتماعی مشکل دار به طور قابل توجهی با پریشانی روانی و بی خوابی در ارتباط است و وقتی مردم به طور مستقیم و غیر مستقیم از طریق شبکه های اجتماعی مانند فضای مجازی، رسانه های سنتی و محلی و دوستان مقدار زیادی اطلاعات غلط درباره کووید-۱۹ دریافت می کنند، ناراحتی آنها افزایش می یابد که متعاقبا به پریشانی روانی تبدیل می شود. این آزمایش بین ۱۰۷۸ نفر در مورد کووید-۱۹، وقتی خانواده یک پزشک به او اعتماد ندارند، آیا بیماران می توانند به پزشک اعتماد کنند؟ این جمله به وضوح تاثیر اینفودمی را در بیماری همه گیر کووید-۱۹ منعکس می کند. در چنین موردی شاهد هستیم که حتی یک متخصص مراقبت های بهداشتی مورد بی اعتمادی خانواده قرار می گیرد و این اتفاق برای بسیاری از متخصصان بهداشت نیز رخ داده است. می بینیم که اطلاعات غلط به شکلی ارانه شده اند که مردم بیش از اطلاعات درست واقعی آنها را باور دارند.

## تاثیر اینفودمی بر واکنس کووید-۱۹

اینفودمی علاوه بر تاثیر بر بهزیستی روان شناختی، می تواند اثرات مخربی در پذیرش واکنس بین مردم ایجاد کند که باعث می شود در انجام واکنسیناسیون نیز تزلزل ایجاد شود. در مورد تردیدی که در تزریق واکنس در افراد جامعه به وجود می آید می توان به تأخیر در پذیرش یا امتناع در تزریق اشاره دارد. طی گزارش کمیته ایمن سازی سازمان بهداشت جهانی، مشخص شد که افزایش تردید درباره واکنس و اطلاعات غلط منتشر شده توسط گروه ضد واکنسیناسیون برای کنترل بیماری قابل پیشگیری خطر و تهدید جدی به شمار می رود. این روزها مردم بودن برای تزریق واکنس یک روند جهانی بوده و تقریبا بیشتر کشورهای جهان چنین مشکلی را گزارش کرده اند. این معضل

## انتخاب؛ احترام به خود

کلان درباره ما خواهد گرفت و سیاست هایی را برای الان و آینده خودمان و فرزندانمان اجرایی خواهد کرد. این یعنی فرصتی برای احترام گذاشتن به خودمان و سهم شدن در بهتر ساختن اکنون و آینده. انتخابات نه یک تشریفات است و نه یک تحمیل بلکه بستری است برای نقش آفرینی و احساس مثبت گزینش گیری. اگر سهم خودمان را در این باره استفاده نکنیم، چه بسا خودسر زشتی هایی که سال های بعد به سراغ ما خواهد آمد و نگرانی هایی که مانند فرصت های از دست رفته، به اندوه مامتمنی خواهد شد. چه این که امام علی (ع) یادمان داده اند که از دست دادن فرصت ها، مایه غمگینی است. در این میان، افکار منفی و خطاهای شناختی که از طریق شبکه های اجتماعی و رسانه های عمومی تقویت می شوند، مانعی جدی برای بهره بردن از چنین سهم و نقشی است که با کمی تامل و برخورد کردن از مهارت تفکر نقاد، می توان از آنها عبور کرد و تصمیمی تازه گرفت. طرح نو انداختن در زندگی همیشه به فردگرایی ها و تلاش های فردی ما نیست بلکه شرایط اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی جامعه ای که خودمان خلق کرده ایم، در آن بسیار اثر گذار است و اکنون هنگامه آن از راه رسیده است. لحظه ای عینک بدبینی ناشی از شنیده ها، دیده ها و تجربه های منفی گذشته را از جلوی دید گامان برداریم و نگاهی نو به این مهم بیندازیم؛ شاید به تصمیمی بهتر بینجامد.

در فرایند مشاوره تاکید می شود که فرار نیست مابه جای دیگران تصمیم بگیریم، به جای آنها انتخاب کنیم و نظر خود را بر آنها تحمیل نکنیم، بلکه لازم است قدرت انتخاب شان را افزایش دهیم. هر جا احساس انتخاب گری وجود داشته باشد، چون به ما احساس ارزشمندی می دهد، حال خوب هم هست و هر جا که فشار و تحمیل خودش را نشان دهد، با حال بد روبرو می شویم. موقعیت های گوناگونی هم در زندگی تجربه کرده ایم که زمینه های انتخاب بوده و الان محصول آن را به تماشا نشسته ایم. ما سال های قبل رشته تحصیلی مورد نظرمان را انتخاب کردیم، برای زندگی مشترکمان دست به اقدام و گزینش زدیم، برای پذیرش و عهده دار شدن نقش والدگری نیز دست به اقدام زدیم، شهر محل سکونت و محله مورد نظرمان را یافتیم، برای خرید آنچه نیاز داریم، بارها ناگزیر از یک انتخاب بوده ایم و پس از آن قدرت انتخاب گری و نیز درست و نادرست بودن گزینش هایمان را ارزیابی کرده ایم. اینکه در آستانه یک انتخاب جدید هستیم، به دور از هر نوع نگاه سیاسی و شعار، می دانیم که بخشی از زندگی ما به انتخاب مسولانه مرتبط می شود که تصمیم های



**ابراهیم اخوی** روان شناس و مدیر مرکز مشاوره ماوا

هزینه اشتراک هفته نامه «سلامت» (۴۸ شماره در سال) ۳۵۰,۰۰۰ تومان است.

برای دریافت هفتگی «سلامت» (بعد از کسر ۱۰ درصد تخفیف)، مبلغ ۳۱۵ هزار تومان در وجه نشریه «سلامت» به شماره کارت ۶۲۷۴-۱۲۱۱-۴۰۰۷-۵۷۱۴ بانک اقتصاد نوین واریز نمایید.

شماره فیش بانکی یا کد پیگیری آن را همراه نام و نشانی و کد پستی ۱۰ رقمی به تلفن ۰۲۹ ۷۶ ۱۰۲۶ اعلام نمایید. اصل فیش بانکی یا کد پیگیری را تا پایان دوره اشتراک نزد خود نگه دارید.

اعتبار قیمت در داخل کشور و فقط تا پایان خرداد ۱۴۰۰ است.

اشتراک شما ظرف مدت سه هفته و با پست مطبوعات برقرار می شود.

**امور مشترکین:**  
۲۶۱۵۱۴۸۵

