

ترس از کرونا ویروس در حال تغییر طرز فکر ماست

خطر بیماری به ندرت تا این اندازه ذهن ما را درگیر کرده است. هفته‌هاست صفحه اول بیشتر روزنامه‌ها و سایت‌ها به داستان‌هایی در مورد ویروس همه‌گیر کرونا اختصاص دارند،

برنامه‌های رادیو و تلویزیون پشت سر هم در مورد آمارهای مرگ و میر گزارش می‌دهند و شبکه‌های اجتماعی هم بسته به کسانی که دنبال می‌کنیم، پر است از آمارهای ترسناک، توصیه‌های عملی و شوخی‌های تلخ و دردناک.

همانطور که تا الان عده زیادی گفته‌اند، این بمباران اطلاعاتی مداوم می‌تواند به افزایش سطح اضطراب منجر شود و به سرعت سلامت روان‌مان را تحت‌الشعاع قرار دهد. اما حس تهدید مداوم می‌تواند تاثیرات دیگری که به مراتب مخرب‌تر هستند هم بر روان با بگذارد.

در نتیجه برخی واکنش‌های عمیقاً تحول یافته نسبت به بیماری، ترس از همه‌گیری ما را بیشتر به سوی هماهنگی با جامعه و قبيله‌گرایی سوق می‌دهد و از پذیرفتن رفتارهای نامتعارف دور می‌کند. وقتی پای مسائلی نظیر مهاجرت یا آزادی و برابری جنسیتی به میان می‌آید هم قضاوت‌های اخلاقی تندتر و نگرش‌های اجتماعی محافظه‌کارانه‌تری خواهیم داشت. یادآوری روزانه این بیماری ممکن است حتی گرایش‌های سیاسی‌مان را هم تحت تأثیر قرار دهد.

گزارش‌های اخیر در رابطه با افزایش بیگانه‌هراسی و نژادپرستی ممکن است اولین نشانه‌ها از این تاثیرات باشد اما اگر تحقیقات علمی درست پیش‌بینی کرده باشند، باید منتظر تغییرات اجتماعی و روان‌شناختی عمیق‌تری در جوامع باشیم.

سیستم ایمنی رفتاری

مثل بیشتر مسائل روانشناسی، برای فهم واکنش روانی انسان نسبت به بیماری باید به دوران پیش از تاریخ برگردیم. قبل از ظهور پزشکی مدرن، بیماری‌های عفونی یکی از بزرگ‌ترین تهدیدها برای بقای ما به حساب می‌آمدند.

سیستم دفاعی از ساز و کار فوق‌العاده‌ای برای به دام انداختن و از میان برداشتن این متجاوزان بیماری‌زا برخوردار است. این واکنش‌ها اما متأسفانه باعث خواب‌آلودگی و رخوت در انسان می‌شود، اتفاقی که برای گذشتگان بیمار ما به معنای ناتوانی در انجام فعالیت‌های حیاتی نظیر شکار، دورهم جمع شدن و نگهداری از فرزندان بود.