

ادامه از صفحه اول

۲ اقدام ضروری در بحران کرونا

... او اخیرا در مطلبی درباره نحوه مقابله با شیوع یک اپیدمی در کشور سودان می‌نویسد سازمان ملل به کمک دولت این کشور کنسرسیومی از تشکل‌های مدنی ایجاد و برنامه عملیاتی متمرکز و واحدی را تدوین و به‌عنوان دستورالعمل کلی در اختیار تمامی دست‌اندرکاران و بازیگران مبارزه با این اپیدمی متناسب با جایگاه، وظیفه، موقعیت جغرافیایی و... آنان قرار داد.
رنوس این برنامه عبارت است از:

برنامه‌های کوتاه‌مدت:

- تقویت سیستم درمان، تجهیزات و دارو و نیروی متخصص و مجرب
- نظام‌دهی جدید برای برقراری فعالیت‌های اقتصادی از راه دور، خرید آنلاین و تحویل کالا در منازل (بیک‌ها باید آموزش ببینند و کیت‌های بهداشتی دریافت کنند)
- آموزش اجباری بهداشت و مراقبت از طریق اتحادیه اصناف (نانوایی‌ها، سلمانی‌ها، بقالی‌ها، پمپ‌بازین‌ها و رستوران‌ها)
- تقویت چرخه‌های تولید پوشش‌های بیمارستانی،کیت‌های بهداشتی، مواد ضدعفونی‌کننده
- فراخوان خیرین برای تأمین تجهیزات و مخصوصا تخمین نیاز دستگاه‌های تنفسی (والتیلاتور) در شهرهای بزرگ و کوچک و شروع بلافاصله جریان خرید.
- فراخوان خیرین برای مشارکت در تهیه و توزیع کیت‌های بهداشتی و بسته‌های غذایی خشک برای جمعیت آسیب‌پذیر (کودکان کار و زباله‌گرد‌ها و خانواده‌هایشان، آسیابگاه‌ها، زندان‌ها و...)
- فراخوان تشکل‌های تولیدکننده محصولات بهداشتی و خیرین برای راه‌اندازی کارگاه‌های کان، ماسک‌دوزی، دستکش‌سازی و مواد ضدعفونی‌کننده
- تشکیل و هدایت کنسرسیوم ضد کرونا از سازمان‌های مدنی برای آموزش چهره‌به‌چهره در حاشیه شهرها، شهرها و روستاهای کوچک با رعایت موازین بهداشتی.
- به‌واسطه تداوم مورد انتظار چندماهه اپیدمی برنامه‌های کوتاه‌مدت باید ادواری تکرار شود.

برنامه میان‌مدت:

- تأمین نیازهای جمعیتی برای تجهیزات بیمارستانی در شهرهای کوچک براساس الگوی گسترش اپیدمی و جمعیت محل و درصد مورد انتظار بیماران بدحال
- تداوم برنامه‌های میان‌مدت تا پایان اپیدمی و صداایته قرطبنه شهرهای آلوده یا تردد حداقلی ب- در مورد مشکل دوم یعنی نحوه و سطح مدیریت و اجرای این دستورالعمل‌ها و به‌طور کلی تصمیمات هم به نظر هرچه سریع‌تر باید کارراهی اندیشید. چنانکه اخیرا رئیس مجلس نیز در نشست با وزیر بهداشت و جمعی از نمایندگان مجلس خواستار افزایش قدرت ستاد ملی مقابله با کرونا شد و اینکه تمام بخش‌ها از تصمیم این ستاد ملی تبعیت کنند. رئیس اتاق بازرگانی تهران نیز در نامه به اسحاق جهانگیری خواستار ارتقای سطح ریاست ستادهای استانی مقابله با کرونا به استاندارها شد تا تصمیمات این ستاده لازم‌الاجرا شود. پیش از آن نیز یک عضو هیئت‌رئیس‌ه مجلس پیشنهاد کرده بود با توجه به گسترش روزافزون کرونا و ضرورت یکپارچه‌سازی امکانات کشور و اینکه مدیریت این شرایط از عهده وزارت بهداشت خارج است، ریاست ستاد مقابله با کرونا به معاون اول رئیس‌جمهور یا خود رئیس‌جمهور واگذار شود. صرف‌نظر از کیفیت تصمیمات، ضمانت اجرای آنها به اندازه کیفیت تصمیم‌گیری‌ها اساسی و مهم است و بی‌توجهی در رفع آن، چه‌سا آسیب‌سازتر و سبب تشدید بحران. همین چند روز پیش بود که انتشار فایلی صوتی از جلسه ستاد بحران قم که عده‌ای به نام طب اسلامی به اصرار خود در آن حضور یافته بودند، بازتابی منفی در جامعه داشت و نشانه‌ای از اقتدارداشتن ستاد بحران در جلوگیری از این‌گونه رفتار و گفتار غیرعلمی و هر‌ومرج‌طلبانه تلقی شد. به‌رحال ضعف‌های مدیریتی و اجرایی «در تشخیص دیدهنکام، در انجام اقدامات فوری برای جلوگیری از شیوع، در تأمین و تهیه امکانات لازم برای بیمارستان‌ها، پزشکان، پرستاران و سایر کارهای درمان و مردم، در اطلاع‌رسانی و جلب اعتماد مرد و...» مشخص است و بازسازی و ارتقای جایگاه این ستاد ضروری اساسی است. می‌توان با بهره‌گیری از تجارب موفق سایر کشورها و به‌کارگیری حوزه‌های گوناگون علم اقتصاد از ابعاد اقتصادی بحران هم به سلامت گذر کرد.

پذیرش این مسئله که در جهان امروز، مخاطرات بین‌المللی از مرزهای طبیعی کشورها عبور کرده و به شیوه‌ای جهان‌گستر تمامی جوامع را درگیر می‌کند، نشانگر نوعی بلوغ سیاسی در تمام بازیگران عرصه بین‌المللی است. سیاسی‌شدن مسائل اقتصادی، اهمیت فزاینده الودگی زیست‌محیطی و خطرات آن برای جوامع، با تأثیر بر روابط بین‌الملل، آسیب‌پذیری دولت‌ها و جوامع را در برابر حوادث و جریان‌هایی نشان می‌دهد که در قلمرو دیگر کشورها رخ می‌دهد. در این فضا، شاخصه اصلی نظام بین‌الملل، پیچیدگی، روابط متعدد و متداخل، کشاکش و همکاری است.

ویروس کرونا که اکنون با اسم رسمی کووید۱۹ شناخته می‌شود، از پدیده‌هایی است که به گفته رئیس سازمان جهانی بهداشت، «هیچ کشوری نباید تصور کند از آن مصون است». نه‌فقط این تصور اشتباه است، بلکه جبران‌ناپذیر خواهد بود. این ویروس به مرزهای بین‌المللی احترام نمی‌گذارد[۱]. این پدیده فرامرزی پس از ظهور فقط یک کشور را درگیر نکرده و با به‌چالش‌کشیدن تمام بازیگران بین‌الملل، همه را ناگزیر کرده است به همکاری و هم‌گرایی‌هایی برای مهار بحران روی آورند.در این راستا، نوشتار حاضر که به نقش چندجانبه‌گرایی در برخورد با پدیده کرونا اختصاص دارد، ابتدا به بررسی رویکرد چین در قبال شیوع بیماری کرونا و ارزیابی اقدامات این کشور پرداخته است. در بخش دوم، واکنش‌هایی را که به این بیماری در سطح بین‌المللی صورت گرفته، بررسی کرده و سپس در بخش سوم، پیامدهای ظهور کرونا در سطح بین‌المللی ارزیابی شده‌اند. بخش پایانی مروری بر دیدگاه نقدانه آمریکا در قبال چین است که به مطالعه رویکرد آمریکا در قبال شیوع این ویروس در چین اختصاص دارد.

برخورد چین با ویروس کرونا

ویروس کرونا در چین، ۹۹هزارو ۳۸۹ نفر و در سطح جهانی ۸۵هزار ۱۷۶ نفر را مبتلا کرده است. با بروز بحران کرونا، علاوه بر مرگ شهروندان چینی، اقتصاد این کشور نیز با دشوارترین آزمون خود پس از بحران اقتصاد جهانی ۲۰۰۸ مواجه

سیاست

لزم چندجانبه‌گرایی در جهانی به‌هم‌وابسته

تأثیر کرونا بر چین و تعاملات بین‌المللی



شده است. برخی تحلیل‌ها عنوان کرده‌اند شیوع ویروس کرونا، اگر بتواند در سه ماه کنترل شود، از تولید ناخالص داخلی واقعی این کشور، ۰۰۸ درصد و اگر در ۹ ماه کنترل شود، ۱۰۹ درصد آن را کاهش خواهد داد. این در حالی است که در مقایسه با شیوع بیماری سارس در سال ۲۰۰۳، اقتصاد چین شکننده‌تر است و نیاز به تدابیر بیشتری از سوی دولت این کشور احساس می‌شود.

مانند هر کشوری، چین نیز مایل نیست ضربه‌ای به ساکنان و منافع اقتصادی خود وارد آورد. ظهور این ویروس، رخدادی خارج از حوزه تسلط دولت چین بوده است که حتی با توجه به گزارش سازمان جهانی بهداشت، منبع شیوع آن هنوز معلوم نیست. بااین‌حال، وضعیت چین در نظام بین‌الملل به‌گونه‌ای است که موجب شده واقعیت بداقبالی این کشور به شایعه‌هایی درباره بی‌تدبیری آن تعبیر شود. رفت‌وآمد و سفر، شمار جمعیتی بالا، اثر متقابل اقتصادی و... موضوعاتی هستند

که اهمیت به نقش چین در جهان می‌دهند و درین‌حال، هزینه‌های چنین رخدادهایی را برای دیگر دولت‌ها بالا می‌برند.در این پدیده، شناسایی منبع انتشار، ممانعت از گسترش، مدیریت و جمع‌ب منایع لازم برای مبارزه و ریشه‌کن‌کردن

اتلاف سرمایه‌ها و فرصت‌ها

نانوشته نادرست باعث عضویت افراد در هیئت‌مدیره شرکت‌های مختلف شده است که به علت بده‌بستان‌های درونی، تعارضات و بهره‌گیری از رانت به نوعی به جزئی از مقتضیات صنعت تبدیل شده و رانت و به دنبال آن فساد نیز امری عادی تلقی می‌شود. این کلونی ایجادشده متأسفانه هیچ تغییری را در رویکردهای موجود ایجاد نخواهد کرد. مدیری به علت تخلفات گسترده از معاونت یک شرکت به هیئت‌مدیره یک شرکت دیگر جابه‌جا می‌شود.

این موضوع یعنی صلاحیت و شایستگی مدیران و حذف مدیرانی که به دلایل بی‌تعهدی یا احیاناً فساد باعث هدررفت منابع این صنعت و فرصت‌های ملی می‌شوند باید در جای خود به شکل جامع و دقیقی مورد توجه و رسیدگی قرار گیرد.

❖ به نظر شما درهای گردان هم در تعارض منافع صنعت خودرو نقش دارند؟ می‌توانید شما هم مصادیقی از این نوع ذکر کنید؟
توسعه دراندر هم مطلوب به حالتی است که مدیران دولتی از مجموعه خود خارج شده (یا گاهی بدون خروج) شرکتی خصوصی را تأسیس کرده و سپس با برگشت به سازمان یا شرکتی که دولت سهام‌دار آن است، برای هدایت منافع به سمت منافع فردی یا گروهی تلاش می‌کنند.

این‌گونه تعارض منافع هم در صنعت خودرو با توجه به جایگاه‌های و گردش‌های زیاد اغلب اتفاق می‌افتد.

❖ بزرگ‌ترین مشکلات صنعت خودرو را بیان کنید و بفرمایید در سال‌های گذشته چطور ذی‌نفعان مانع حل آن شده‌اند.

۱. بحران مالکیت:

فساد نهادهی در ساختار مالکیت (عمدتا بخش حلقوی) و رانت سیستماتیک در شبکه دودرتو و پیچیده سهامداری که موجب انواع ناکارآمدی‌ها و پرسفک‌ها شده است.

۲. بحران مدیریت:

مدیریت ناکارآمد که بخشی از آن ناشی از همین نتایج بحران مالکیتی است که موجب بی‌معاذشتن مجمع، هیئت‌مدیره، حاکمیت شرکتی، قانون تجارت و... شده است.

۳. بحران تئوریک و پراکتیک درباره نقش حاکمیتی/ تصدی‌گری دولت:

پیچیدگی رابطه دولت و صنعت خودرو و درهم‌تنیدگی نقش‌های سیاست‌گذاری، تنظیم‌گری، تسهیل‌گری و تصدی‌گری در دهه‌های گذشته.

۴. سیاسی- امنیتی‌شدن این صنعت که موجب می‌شود وجوه اقتصادی- صنعتی آن که باید برجسته‌تر از هر وجهی باشد، تحت‌الشعاع قرار گیرد و حل مسائل اساسی را با چالش‌هایی مواجه کند.

موارد فوق متضمن و مستعد و زمینه بروز انواعی از تعارض منافع می‌شود که لازم است در «بازمهندسی نظام حکمرانی در صنعت خودرو» مورد تأمل عمیق و مطالعه جامع قرار گرفته و با راه‌حل‌های عالمانه به سمت خروج از بحران حرکت‌های عاجل و استراتژیک طراحی و اجرا شود.

❖ مسئله کاهش تعرفه‌های خودرو و داشتن برنامه شفاف‌ی برای به حداقل‌رساندن این تعرفه از زمان دولت‌های هاشمی تاکنون چه فرازوفرودهایی داشته و تعارض منافع چه نقشی در محقق‌شدن این امر داشته و دراین‌میان افراد تصمیم‌گیرآیا دراین مدت دچار تعارض منافع فردی مثل درهای گردان یا اشتغال هم‌زمان بوده‌اند؟

نه‌تنها در موضوع تعرفه واردات خودرو این تعارض وجود داشته

پاسخ فوری به بحران سلامت عمومی: چین در چهار مورد یادشده بنا بر تجربه سارس، نهایت تلاش خود را برای هم‌گامی و هم‌افزایی ملی و بین‌المللی انجام داد و مشکل کووید۱۹ را کاملاً وظیفه‌ای ملی در نظر گرفت که قصور در آن جایز نبود. درباره بحران سلامت عمومی، چین بلافاصله همکاری‌های خود را با سازمان جهانی بهداشت آغاز کرد و اطلاعات را در اختیار این سازمان و شبکه بین‌المللی دانشمندان قرار داد و هم‌زمان در سطح ملی زیرساخت‌های لازم را برای مدیریت چابک این بحران فراهم آورد که برای درک این مهم لازم است به گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت توجه کرد.

- ضربه به اقتصاد جهانی: این بحران ضربه‌ای به اقتصاد جهانی وارد خواهد کرد؛ به این سبب که دخا‌لی عمده در فعالیت اقتصادی چین به وجود آمده است و البته تأثیر اقتصادی محدودیت در سفرهای بین‌المللی را نیز باید به آن افزود. در نتیجه، کندی چشمگیری در دومین اقتصاد بزرگ دنیا که موتور محرکه رشد جهانی اقتصادی است دیده خواهد شد. طبق ارزیابی بانک جهانی، این بحران می‌تواند تا پنج درصد کاهش در تولید ناخالص داخلی جهانی یا به عبارتی سه تریلیون دلار خسارت به وجود آورد که اثری جهانی بر تمام کشورهای دنیا می‌گذارد.

- تداخل در زنجیره تأمین جهانی: موضوع دوم، به‌وجودآمدن تداخل در زنجیره تأمین بین‌المللی است، زیرا چین بزرگ‌ترین سازنده در جهان محسوب می‌شود و تقریباً در تمامی بخش‌های اقتصاد جهانی مشارکت دارد و در حدود ۳۰ درصد از ارزش افزوده جهانی در تولید کالا را داراست.

- کاهش سطح تعهدات دیپلماتیک چین: بحران کرونا می‌تواند رویدادها و دیدارهای خارجی، مثل نشست اتحادیه اروپا و چین را در پیچینگ در مارس تحت‌الشعاع قرار دهد. اگرچه شی چینینگ تدابیری اتخاذ کرده است که بتواند در دیدارهای تعیین‌شده مانند سفر به ژاپن شرکت کند.

ادامه در صفحه ۱۰

یا دارد؛ بلکه حتی مهم‌تر از آن در تعرفه واردات قطعات خودرو هم چنین زمینه عظیمی وجود دارد؛ به‌گونه‌ای‌که شیب منحنی مربوط به پلکان تعرفه‌ها کاملاً رانت‌آفرین و ضدتوسعه است و درون آن تعارض منافع فراوانی نهفته است. این نوع فرمول‌بندی نه‌تنها موجبات تشویق عمق داخلی‌سازی را فراهم نمی‌کند؛ بلکه به سمت حداکثرسازی سود مونتاژگری جهت‌گیری می‌کند.

❖ درباره کیفیت خودرو ذی‌نفعان تأثیرگذار و تأثیرپذیر چه کسانی هستند و تعارض منافع در آن‌جا چه تأثیری داشته است؟

۱. بسیاری از قطعه‌سازان که حاضر به سرمایه‌گذاری در تحقیق و توسعه نیستند و از رسیدن به مرحله FSS شدن محروم شده‌اند.

۲. رابطه مفسده‌انگیز خودروساز/ قطعه‌ساز که سال‌هاست عمیق‌تر هم شده است.

۳ رابطه نهادهای ارزیابی‌کننده کیفیت با وزارت صمت، خودروساز و قطعه‌ساز؛

این نسبت لازم است بازکاوی و بازسازی شود. درحال‌حاضر در فرمول‌های رتبه‌بندی و ارزیابی محصول و قطعه اشکال اساسی وجود دارد.

به طور مثال فقط ۴۰ قطعه از هزاران قطعه خودرو دارای استاندارد اجباری است و برای بقیه دچار خلا هستیم.

ستاره‌دهی‌ها در مسئله کیفیت و ایمنی خودروها نیز متأسفانه واقعی نیست. به علت تعارض منافع میان دولت و خودروسازی و بنا بر اعمال نفوذ وزارت صمت حدود دو ستاره اضافی به محصولات تعلق می‌گیرد.

❖ آیا اینکه خودروسازهای کشور در هر دوره مجلس به نمایندگان خودرو هدیه می‌دهند، درست است و این نمایندگان را در معرض تعارض منافع قرار نمی‌دهد؟

مصادیق و اهمیت تعارض در این حوزه یعنی رابطه وکلا/ صنعت خودرو بسیار بیش از این موارد است.

❖ به نظر شما به‌عنوان نماینده چگونه می‌توان از اعطای این هدیه‌ها جلوگیری کرد و آیا جایی دادن چنین هدایایی به نمایندگان جرم‌انکاری شده است؟

جرم‌انکاری نشده؛ ولی محل اشکال است. فسادها بیشتر از اینهاست.

ازجمله در عزل‌ونصب مدیران ارشد و میانی خودروسازی، فشار بر استخدام نیروی مازاد، اعمال نفوذ و فشار در تأسیس خط تولید یا سایت‌هایی که فاقد توجیه اقتصادی بوده‌اند.

حضور هم‌زمان خود نمایندگان در مجموعه مدیریتی شرکت‌ها. فشار برای خریدکردن از تأمین‌کنندگان سفارش‌شده و حتی واردکردن قطعه‌سازان جدید و بی‌تجربه و کم‌کیفیت و ...

❖ غیر از بحث هدیه خودرو که چندین سال است در افکار عمومی مطرح بوده آیا مصادیق دیگری از ایجاد موقعیت‌های تعارض منافع برای نمایندگان در زمینه صنعت خودرو وجود داشته است؟ شما به‌عنوان مسئول تحقیق و تفحص از این صنعت با پیشنهادهایی که ممکن است موجب به‌وجودآمدن چنین موقعیتی شود، مواجه بوده‌اید؟

بالا اشاراتی آمد. از آن پیشنهادها کم نبوده است.

ادامه از صفحه اول

درباره خدمات کتاب‌فروشی‌ها در زمان کرونا

۱. درحالی‌که همه فضاهای فرهنگی فعالیت خود را متوقف کرده‌اند، تنها امکان مردم به غیر از رسانه‌های داخلی و خارجی و دیجیتالی، فروشگاه‌های کتاب‌اند؛ فضاهای آرام و زیبا برای دانستن. ساعتی را در آرامش سپری‌کردن و دور از هیاهوی نگران‌کننده اخبار در لابه‌لای کتاب‌ها و صنایع دستی و آثار هنری و موسیقایی برسه‌زدن و غم و نگرانی را به دست فراموشی سپردن. این‌ها ویژگی‌های کتاب‌فروشی‌های بزرگ و متنوع است. خیلی‌ها معتقدند که این‌ت‌ها امکان فرهنگی باقی‌مانده را نباید از مردم گرفت. حتی اگر الزامات بسیاری داشته باشد.

۲. روزهای بلند و اجبار برای در خانه ماندن شاید در روزهای اول عشق‌آفرین و جبران دوری روزهای گذشته میان اعضای خانواده باشد؛ اما سه یا چهار روزی که بی‌گردد، کلافه‌کننده می‌شود. کودکان و نوجوانان بی‌طاق‌ت می‌شوند. باید جایی باشد که بتوان کتاب و کالای فرهنگی و ادسایابی و لوازم نقاشی و سرگرمی تهیه کرد. هرچند اکثر فروشگاه‌های کتاب ازجمله شهرکتاب نظام سفارش تلفنی را تقویت کرده‌اند؛ اما کتاب و محصولات فرهنگی نیاز به دیدن و لمس‌کردن و بوئیدن و بازی‌کردن و انتخاب‌کردن دارد و سفارشی نیست.

۳. تقویت هرگونه عاملی که میان کتاب و فرهنگ و اندیشه با مردم فاصله بیندازد، ناصواب است. فروشگاه‌های کتاب باید تمام سعی خود را بکنند که فضای خود را بهداشتی و سالم‌سازی کنند. مواد ضدعفونی و امکان دست‌شستن را برای مراجعان به وفور فراهم کنند تا هم محیط کتاب‌فروشی آلوده نباشد. هم کارکنان در سلامت فعالیت کنند و هم احساس پاک‌ی و بی‌خطربودن را پدید آورند.

۴. اهالی فرهنگ و دست‌اندرکاران کتاب و نشر و مطبوعات حتی به قیمت آنکه جان و سلامت خود را در معرض خطر قرار دهند، نمی‌خواهند میان مردم و تفکر و مطالعه جدایی افتد؛ آن‌هم در هنگامه نگرانی عمومی که بیش‌ازپیش مطالعه و سرگرمی فرهنگی می‌تواند تعادل‌بخش باشد.

۵. مخالفان بازبودن کتاب‌فروشی‌ها حدود ۹۰۵ درصد کل نظرسنجی هستند. این گروه بیشتر مخالف خروج مردم از خانه هستند و موافق «خانه‌ماندن» و «در خانه می‌مانیم»؛ اما احساس می‌کنند شهرکتاب و کتاب‌فروشی‌ها وسوسه‌انگیز هستند و قرق را می‌شکنند.

معمولاً هرچه بیشتر مطالعه و مشورت می‌کنی، تصمیم‌گیری راحت‌تر و به‌درستی نزدیک‌تر می‌شود؛ اما صادقانه بگویم با وجود اصرار خیلی از اهالی فرهنگ و علاقه‌مندان کتاب و اندیشه بیر ادامه فعالیت کتاب‌فروشی‌ها، هنوز نمی‌دانم که باید چه کرد؟ باید شهرکتاب در این روزگار باز باشد یا بسته؟

❖مدیرعامل مؤسسه شهرکتاب

ادامه از صفحه ۴

غلبه بر ترس از مرگ بر اثر بیماری

در مورد کسانی که طی این مدت احساس می‌کنند که دچار اضطراب شده‌اند، روش‌های خودیاری، از کنار درمان دارویی و روان‌درمانی مفید خواهد بود. لازم به ذکر است که اختلالات اضطرابی که درحال‌حاضر زمینه شیوع بیشتری دارند شامل وسواس‌های شست‌وشو و پاکیزگی، هراس از میکروب (mysophobia)، هراس از مرگ (thanatophobia) و اختلال اضطراب فراگیر است. مهم‌ترین تصمیم افراد مبتلا، مراجعه به روان‌پزشک و روان‌شناس بالینی است که اولی‌ها تجویز داروهای مؤثر و دومی‌ها روان‌درمانی، مانع از مزمن‌شدن اختلال می‌شود. طبق پژوهش‌ها، بهترین شیوه‌های درمانی اختلالات اضطرابی، ترکیب دو روش دارودرمانی و روان‌درمانی است. لازم به ذکر است که درحال‌حاضر، داروهای ضداضطرابی که توسط روان‌پزشکان تجویز می‌شود، به افراد درگیر در اضطراب کمک شایانی می‌کند. ضمن اینکه پژوهش‌ها نشان داده‌اند، یکی از کارآمدترین شیوه‌های روان‌رمانی در اختلالات اضطرابی، درمان‌های شناختی- رفتاری است. در این شیوه‌ها، فرد دارای اختلال اضطرابی با الگوهای فکری که منجر به تشدید ترس و نگرانی و استرس در او می‌شوند آشنا شده و با استفاده از تکنیک‌های مختلف یاد می‌گیرد که چگونه افکار منفی خود را در سطوح مختلف تحت کنترل درآورد. آرمیدگی و حضور ذهن نیز از دیگر روش‌هایی هستند که در دوره روان‌درمانی توسط درمانگر به فرد یاد داده می‌شود. البته آن دسته از کسانی که پیش از شیوع این ویروس ناشناخته، از سبک زندگی پیشگیرانه‌ای برخوردار بوده‌اند، به‌احتمال زیاد، دارای چنان سیستم دفاعی‌ای هستند که به خوبی بتوانند حمله این ویروس را با حداقل پیامدهای روان‌شناختی دفع کنند؛ بهداشت فردی، سبک تغذیه سالم، ورزش مستمر و مدیریت استرس (و به شکل کلی حفظ و ارتقای سلامت روان) همگی مواردی هستند که افرادی که از الگوی پیشگیرانه تبعیت می‌کنند، با تبدیل این موارد به عادت‌های مستمر، بالاترین ضریب ایمنی را برای خود فراهم می‌کنند. شاید کروناویروس، فرصتی باشد تا پیشگیری را وارد سبک زندگی خود کنیم.