

درباره

جنگ بادشمن نامرئی مشترک

امروز همه ما پزشک کووید-۱۹ هستیم



هادی حلازون*
 ترجمه: ثریا ششتیانی

● تا دیروز ما متخصصان اطفال، قلب و عروق و جراح بودیم. امروز، همه ما پزشکان کووید-۱۹ هستیم. قرارهای ملاقات همه لغو شده و مطب‌های ما تعطیل هستند چون به خط مقدم فراخوانده شده‌ایم. این یک جنگ جهانی است و ما سربازان آن هستیم. جهان در برابر دشمن مشترک ناثری، اما کاشنده متحد شده است. هنوز چیزهای زیادی هست که درباره‌اش نمی‌دانیم، اما هر ساعت درباره‌اش بیشتر یاد می‌گیریم. قواعد درگیری‌اش هر روز تغییر می‌کند. برخی از بیماران می‌میرند، برخی از ما آسیب می‌بینیم و برخی از عزیزان هم مرده‌اند. همه داستان‌های وحشتناکی از اتفاقاتی که در بیمارستان‌های نیویورک می‌افتد را شنیده‌ایم. در کنار این اتفاقات واقعی، دلآوری‌ها و فداکاری‌های فوق‌العاده، رفاقت‌های بی‌ نظیری را هم دیده‌ایم. به هم دلداری می‌دهیم و عزیزان‌مان در منزل تشویق‌مان می‌کنند. سال‌ها آموزش دیده‌ایم. در حرفه‌های خود تسلط پیدا کرده‌ایم و ادامه‌اش داده‌ایم تا مهارت‌هایمان تقویت شوند.

در این راه با چالش‌های بی‌شماری روبه‌رو بوده‌ایم. سرطان را درمان کرده‌ایم، اندام‌ها را پیوند داده‌ایم، قلب‌ها را با جراحی درمان کرده‌ایم، زندگی‌ها را نجات داده‌ایم، اما کووید-۱۹ فرق می‌کند. تا چند هفته پیش، چیزی به نام دکتر کووید-۱۹ وجود نداشت، ولی اکنون هزاران نفر از ما دکتر کووید-۱۹ هستیم. برخی از ما احساس می‌کنیم که آمادگی نداریم. برخی می‌ترسیم، اما همه در این وضعیت به پا خاسته‌ایم. بپر ترس‌هایمان غلبه کرده‌ایم. مجموعه‌ای جدید از مهارت‌ها را کسب خواهیم کرد. مطالبی را که خواهیم گرفت که هرگز فکرش



را نمی‌کردیم. آنها را سریع یاد می‌گیریم. گاهی احساس کم‌شنکی خواهیم داشت. درخواست کمک خواهیم کرد. در خط مقدم همه کم‌گشته می‌شوند، ولی کسی عقب نمی‌ماند. به عنوان پزشکان کووید-۱۹، غرور‌هایمان را کنار گذاشته‌ایم. در برابر کاری که پیش‌رو داریم متواضع شده‌ایم. دوران کارآموزی بازگشته‌ایم، دوباره یاد می‌گیریم. همان‌طور که در دوران کارآموزی متوجه شدیم، هیچ شغلی چندان راحت و دور از شان ما نیست. هر مشارکتی مفید است و هر یک از ما رقی همیشگی ما نیست. دشمن ما سیستم آسیب‌پذیری ما را نشانه رفته باشد، اما نقاط قوت ما را هم آشکار کرده است. با شیوع گسترده، مجبوریم تصمیمات سخت بگیریم. تجهیزات ضروری ممکن است کم باشد؛ ممکن است داروها تمام شوند، اما منبع مالی‌یانی از رحم و شفقت، فهم بی‌پایان و بی‌نهایت پشتیبانی داریم. در این جنگ تنها نیستیم. تیمی و خط مقدم واقعی پرستاران، متخصصان تنفسی و دستیاران پزشک هستند. در این جنگ آنها بیشترین صدمه را می‌بینند. ما پزشکان از هر راهی و با هر وسیله‌ای از آنها حمایت و حفاظت می‌کنیم. بدون آنها در این نبرد بیروز نخواهیم شد. خوشبختانه از راه‌هایی در خدمت ما هستیم. هستیم که از عهده دیگران خارج است. در باورقت نمی‌توانیم دست روی دست بگذاریم. متوجه هستیم که ممکن است برای برخی از شماًی که نمی‌توانید کاری کنید، ناامیدکننده باشد. لطف و حمایت شما را حس می‌کنیم. ممکن است نتوانیم غوغاهای هنگام غروب آفتاب یا های‌وهوی خیابانی را بشنویم چون صدای زنگ تهویه تنها چیزی است که می‌شنویم. ولی وقتی به خانه می‌رویم می‌دانیم که شما هستید. شام‌خوردن در کنار خانواده‌هایمان را از دست می‌دهیم، حمام به‌موقع و فرصت داستان خواندن را نداریم. برای محافظت از خانواده ممکن است هفته‌ها به دور از خانه باشیم، اما در قلب و فکر خانواده بودیم. برای فرزندانمان است که در این جبهه می‌جنگیم. قهرمانانی خواهیم شد که روزی فرزندانمان به دنبالش خواهند بود. حرکت بیشتری نمی‌توانیم انجام دهیم. از صبوری و فداکاری شما متشکریم. تا این زمان، برخی همکاران‌مان را از دست داده‌ایم. اینها همکاران و دوستان ما بودند. برای خاطر آنهاست که به این نبرد پیوسته‌ایم و بیروز خواهیم شد. آنها فراموش نخواهند شد. آنها بی‌هوده نمرده‌اند. ما در این جنگ بیروز خواهیم شد. باعث افتخار ما پزشکان است که به این جبهه فرا خوانده شده‌ایم.

NewYorkTimes, 6Apr. 2020
پی‌نوشت:

- هادی حلازون متخصص قلب و عروق در مرکز پزشکی ویل کورنل است. مقاله‌ای که خواندید برگرفته از نام‌ای است که دکتر حلازون پس از یک هفته مسئولیت در واحد مراقبت‌های ویژه کووید-۱۹، به بخش خود ارسال کرده بود.

علم

امنیت غذایی در دوران کرونا و پس از آن

لزوم اتخاذ تدابیر پیشگیرانه در حفظ امنیت غذایی جامعه



عکس: مصطفی رویکی، عزیزان

تقاضا برای اقلام غذایی تولیدشده در داخل، جریان نقدینگی در بخش تولید غذا را کاهش می‌دهد که می‌تواند منجر به کاهش بیشتر تولید و افزایش بیشتر قیمت غذا شود و ادامه این چرخه معیوب می‌تواند در میان‌مدت بقای واحدهای تولیدکننده غذا و امنیت غذایی جامعه را با خطر جدی مواجه کند. این در حالی است که به علت محدودیت‌های حمل‌ونقل و واردات و صادرات در سطح جهانی به‌منظور پیشگیری و کنترل بیماری، جبران کسری مواد غذایی از طریق واردات یا صادرات مازاد مواد غذایی تولید داخل نیز عملاً امکان‌پذیر نخواهد بود. مثال بارزی از این موضوع هم‌اکنون در صنایع شیر و فرآورده‌های لبنی در حال وقوع است. با تبلیغات و شایعات نادرست درباره مضر بودن مصرف لبنیات در سطح جامعه از سویی و افزایش قیمت این فرآورده‌ها در کنار کاهش توان مالی بسیاری از خانوارها از سوسوی دیگر منجر به کاهش تقاضای لبنیات در سطح جامعه شده است. کاهش تقاضای جامعه در کنار اختلال در صادرات ناشی از همه‌گیری منجر به کاهش سطح تولید صنایع لبنی و کاهش تقاضای شیر خام شده است، اما در بخش عرضه، به علت اینکه تولید شیر تابع چرخه زیستی دام است، امکان کاهش تولید شیر خام برای دامداران وجود ندارد و به علت انباشت شیر خشک به‌دلیل نبود جریان صادرات امکان تبدیل شیر مازاد به شیر خشک هم فراهم نیست و در نتیجه مازاد شیر تولیدی فاسد شده و از نظام غذا خارج می‌شود. به‌علاوه به‌دلیل به‌فروش رفتن محصول، نقدینگی لازم برای دامداران برای تأمین جراید دام فراهم نخواهد شد که در زمان کوتاهی این موضوع می‌تواند به تعطیلی همیشگی واحدهای تولید شیر در کشور بینجامد و در سال جهش تولید، تولید لبنیات کشور را با بحران جدی مواجه کند.

۴- **خانه‌نشینی ناشی از فاصله‌گذاری اجتماعی و امنیت غذایی گروه‌های خاص (سالنمدان، افراد دارای ناتوانی جسمی- حرکتی):** در دوران شیوع کرونا، سالنمدان، معلولان و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای، گروه‌های در معرض خطر بالاتر بیماری به شمار می‌روند. در این گروه و گروه‌هایی که ناتوانی جسمی و حرکتی دارند، خروج از منزل و خرید، شست‌وشو و ضدعفونی و آماده‌سازی مواد غذایی ضمن رعایت همه اقدامات حفاظت از بیماری می‌تواند چالش‌های جدی به شمار رود. بسیاری از این افراد پیش‌تر توسط فرزندان یا بستگان تحت حمایت بوده یا از خدمات مراقبتی بهره‌مند بوده‌اند و شیوع بیماری می‌تواند باعث ایجاد اختلال جدی در این فعالیت‌های مراقبتی شود. این افراد ممکن است برای کاهش نیاز به خرید، وعده‌های غذایی خود را کاهش دهند یا به علت دشواری یا ناتوانی در حرکت، از مراحل شست‌وشو و ضدعفونی یا حتی تهیه غذا صرف‌نظر کنند که هر یک از این اقدامات می‌تواند تبعات جدی سلامتی برای این گروه‌های خاص داشته باشد. علاوه بر خدمات تأمین اجتماعی، ایجاد و گسترش مراکز ارائه‌دهنده خدمات ویژه این گروه‌ها، از جمله وعده‌های غذایی آماده، مغذی، سالم و ایمن و گسترش خدمات رفاهی مراکز فروش مواد غذایی برای این اقشار، مثل قبول تلفنی سفارش خرید و تحویل آن می‌تواند برای این گروه‌های خاص کمک‌کننده باشد.

۵- **احتمال کاهش تولید مواد غذایی (اعم از تولید کشاورزی و صنعتی):** همه‌گیری کرونا علاوه بر تأثیرات کوتاه‌مدت، تأثیرات منفی بلندمدت و جدی بر امنیت غذایی جوامع می‌گذارد که عمده این تأثیرات ناشی از اختلال در تأمین دسترسی فیزیکی و اقتصادی جوامع به غذا رخ می‌دهد. از سویی پیش‌بینی می‌شود به‌دلیل تعطیلی بسیاری از کسب‌وکارها، در دوره پس از کرونا اقتصاد جهان با رکود تورمی مواجه خواهد بود و کشور ما نیز که پیش از این سه دچار رکود تورمی بوده است، از این مسئله مستثنا نخواهد بود. این موضوع نه‌تنها موجب افزایش قیمت غذا می‌شود، بلکه شمار افرادی را که برای ادامه زندگی و تأمین امنیت غذایی خود نیازمند کمک و حمایت‌های دولتی هستند نیز افزایش خواهد داد که می‌تواند منجر به کاهش تقاضای غذا شود. کاهش

پس لرزه‌های غذایی کرونا

بار دوگانه سوء‌تغذیه و لزوم توجه به سیاست‌گذاری‌های غذا و تغذیه

می‌رسد اگرچه این ویروس، تا حدودی با تبعات مثبت زیست‌محیطی در برخی بخش‌ها همراه است، اما با ادامه شیوع آن، می‌تواند با تبعات افزایش شیوع چاقی و اضافه‌وزن و ناامنی غذایی در خانوارها همراه باشد و نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی در این دو حوزه را بالا ببرد و خود منجر به بازتولید چرخه فقر شود. گزارش سازمان‌های بین‌المللی مانند فائو نشان می‌دهد که به دنبال تداوم شیوع آلودگی جوامع شهری و روستایی به ویروس کرونا، نظام غذا و تغذیه در بخش‌های مختلف تولید، توزیع، عرضه و مصرف، تکانه‌های متعددی را تجربه خواهد کرد که سلامت افراد جامعه را که طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، به معنی «زیست/رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری» است تحت‌تأثیر می‌گذارد و به نظر می‌رسد این اثرات برای افراد با وضعیت اقتصادی- اجتماعی پایین‌تر بیشتر خواهد بود. تبعات اقتصادی ویروس کووید-۱۹ برای طبقات ضعیف جامعه، کارگران فصلی و روزمزد، در این دوران بیشتر خواهد بود.

نگاه نو

پرسشی مهم‌تر از پاسخ

ققنوسی به نام سؤال درست



مینا نظری کمال*

● این‌روزها آبتسنن روزهای خوش آینده‌اند؛ هرچند شاید به نظر آخرین کبریت‌هایمان را هم روشن کرده باشیم. گرچه رنگ و طعم امید خیلی وقت است فراموش‌مان شده و آنچه آزارمان می‌دهد، بختک بی‌حوصلگی در غار تاریک تنهایی است؛ کنار هم و دور از هم، لایه‌لای شلوغی‌های دنیای مجازی، با وعده‌های غذایی، روزها و شب‌ها و خواب و بیدارهای جابه‌جاشده.

به گفته بزرگی به وقتی از زمانه رسیده‌ایم که پشت خطها و تماس‌ها، در کوچ‌ها و در خانه‌ها، خبری نیست؛ هیچ جاب‌ هیچ خبری نیست، نه در تو، نه در بیرون تو و نه در دیگری. در این‌وقت‌ها بهترین‌کار برای رهایی از روال غیرعادی اما عادی‌شده غلت‌زدن روی تخت، خوردن غذا، جروبخت با هم و بچه‌ها و فضای مثلا مجازی چیست؟ شاید این‌خانه که زمانی محل آرامش‌مان بود، این‌وقت‌ها به دلانی تاریک و سرد تبدیل شده که در آرزوی رهایی از آن هستیم و تو گویی چاره‌ای جز بیچارگی نیست. چاره رهایی از این حس رنج‌کنواختی، ره‌اشدن از فکر رهایی و پناه‌بردن به سؤال‌های درست است. می‌خواهم بپرسم سؤال‌های درست در زندگی من کدام هستند و بر اساس چه ملاک یا ملاک‌هایی درستی آنها برای خود را بسنجم؟ موضوعی که به نظر می‌تواند به جان‌گرفتن امید و امیدواری کمک کند. سؤال خوب و درست یا سؤال مناسب؟ در روان‌شناسی سعی بر قضاوت نیست؛ بنابراین سؤالی درست است که کارآمد و مفید باشد و من را به هدفم یعنی خودآگاهی بیشتر و حال خوب نزدیک‌تر کند. سؤال آن‌قدر سخت یا آسان نباشد که از آن اجتناب کنم. سؤالی برای من مناسب است که جوابش را خودم بدهم. هرچند در فرایند صید پاسخ یا همان ماهیگیری، لازم باشد منظور بگیریم، اما صیاد خودم هستم و ماهی هم در حوضچه خودم پرورش یافته است. سؤالی مناسب هست که خودم فرد برای خودش طرح کند و سؤال مناسب‌تر آن است که خودش به آن جواب بدهد.

در یادگیری، صحبت از فرایند است. طرح سؤالاتی که تعادل فعلی فرد را برای رسیدن به تعادلی جدید به هم می‌زند. در این حالت، نباید ناگهانی تعادل به هم بزنیم. پس تغییر بایستی کم‌کم ایجاد شود. برای همین مقاومت‌های ذهنی نباید یک‌دفعه به هم بریزند؛ چون اگر تعادل، ناگهانی به هم بخورد، اجتناب از کل فرایند را سبب می‌شود. این موضوع به میزان آمادگی فرد برای تغییر و یادگیری هم مربوط است؛ یعنی در هر مرحله به نندای درونی و مقاومت‌ها در پاسخ‌دادن یا ندادن توجه کند. همه چیز برایش سؤال باشد. فقط مشاهده‌گر باشد. ترس و هر حس و هیجان‌ش را ببیند و این با حمایت از خود فراهم می‌شود. این همان مریگیری و آموزش ماهیگیری به خود است. ما در جریان و در حرکت هستیم؛ حتی در اوج ناامیدی روزهای تکراری. هیچ نسخه یگانه و ازپیش‌نوشته‌ای برای هیچ‌یک از ما نیست. همان‌طور که گفتیم هیچ‌امیدی پشت درها، در دیگری یا در دارویی و واکنسی نیست. این انتظار است که آدم را می‌کشد. همان‌گونه که سمیرغ، انعکاس ۳۰ مرغ از آینه وجود است، امید، درواقع به‌گونه‌ای دیگر اندیشیدن است؛ یعنی آهسته بیدارکردن ققنوس خسته‌جان! وقتی هر آن چیزی که می‌بینی، تاریخ و تلخ و لوس و تکراری است، یک نیمه‌شب بیدار شو، ققنوس افسرده، آتش بز بر اندیشه بر باور، وقتی که تنها چاره، ناچاری است... بیدار شو ققنوس و از نو شروع کن، از اول بپرس و با ذهنی کنجکاو، زندگی را و روزت را با هزارهزار سؤال نو، تازه کن! این بار برای عبور از این رود پرخروش ناامیدی به بال‌های جوان این ققنوس بیش از همیشه نیاز است. درواقع به باورها و افکاری بلندتر و بزرگ‌تر، از اول بپرس و با ذهنی قوی‌تر.

حال سؤال این است: چه وقتی، زمان تولد دوباره ققنوس درون‌مان است؟ هر زمان که بختک ناامیدی و افسردگی سراغ‌مان آمد، نشانه و وقت آن است. امید حقیقی هدیه‌ای نیست که جز از جانب خدای خلاق به ما داده شود و به‌عنوان ققره‌هایی از دریای الهی، رسالی ما، ساختن امید منحصربه‌فرد خودمان است که از درچه نگاه نو، سؤال جدید و متفاوت برای هر روزمان، مانند چراغی خانه‌ها و روابطمان را نو و تازه می‌کند. و این نور امید از درون ما به جهان زندگی‌مان پرتوافشانی می‌کند! آری! سؤال‌های مناسب من در این روزها الهی است؛ چگونه ققنوس درونم را بیدار کنم؟ چگونه سؤال‌های درست خودم در این روزها و شب‌ها را بسازم و چگونه و چگونه...

● **مدرس و پژوهشگر سلامت روان در حوادث و سوانح**