یادداشت

ارز خردمندانه!

ادامه از صفحه اول

حرف آخر اینکه به تجربه سال‌های مختلف رؤسای بانک مرکزی نگاه کنید، همه آنها در بازار ارز مداخله کردند و قیمت ارز هیچ توجهی به کار آنها نکرد. بانک مرکزی حافظ ثروت ارزی کشور است و اگر حکمرانی نمی‌تواند یا نمی‌خواهد شکاف‌های تراوش ارز به خارج از کشور را ببندد، دلیلی ندارد که رئیس بانک مرکزی به این امر کمک کند، در حالی‌که رئیس بانک مرکزی باید مسئولان مؤثر را در بستن این شکاف‌ها تحریک و تقویت کند والا آش همان آش و کاسه همان کاسه است و آب‌های رفته و رونده به جوی باز نمی‌گردد.

تورم به کجا می‌رود؟

ادامه از صفحه اول

مناسبات سر جایشان بودند، اگرچه داشتند این پتانسیل فشار برای سفته‌بازی و سودجویی -حول دارایی‌ها- را در حساب سپرده‌ها انباشت می‌کردند. کاهش فشار تورمی در بازار کالا لزوما به معنای حذف مطالبات پولی نبود؛ بلکه بخش بزرگی از این مطالبات در شکل مالی خود باقی ماندند تا بعدها به تقاضای مؤثر برای کالا یا دارایی تبدیل شوند. این رویدادها به خوبی نشان داد که نمی‌توان تورم اقتصاد را فقط در افزایش قیمت کالا و خدمات خلاصه کرد؛ «تورم» کشمکش بر سر ادعاهای پولی نسبت به محصول اجتماعی است. «پول» هم در این میان فقط وسیله مبادله نیست؛ بلکه شکلی از قدرت اجتماعی است. پول می‌تواند از گردش خارج شود، به‌صورت ذخیره نگه داشته شود و سپس در قالب وسیله پرداخت و اعتبار دوباره وارد گردش شود. در اینجا طرح «تورم صفر» زاکانی تبدیل به یک آزمایش فوق‌العاده می‌شود. وقتی شهردار می‌گوید «من می‌توانم قیمت کالاها را شش ماه ثابت نگه دارم»؛ باید پرسید که؛ اگر قیمت نهایی را ثابت کردی، آن بخش از ادعای پولی که قبلاً از طریق افزایش قیمت تحقق می‌یافت، اکنون کجا می‌رود؟ چه کسی قرار است از حاشیه سود خود بزند؟ و به طور خلاصه: «این فشار در کجای ترازنامه‌ها و مناسبات طبقاتی انباشته می‌شود؟» شهرداری می‌تواند با خرید مستقیم، حذف واسطه‌ها و کاهش حاشیه سود میادین تره‌بار، قیمت چند کالای مشخص را پایین‌تر از قیمت بازار نگه دارد و با این کار موجب شود ادعای قبلی بر حاشیه سود دیگر در همان نقطه از زنجیره تحقق پیدا نکند. اما اگر سایر مناسبات اقتصاد -سیاسی همچنان بر همان مدار پیشین حرکت کنند، نمی‌توان از معدودی از افراد در حلقه‌هایی از زنجیره انتظار داشت سودخواهی خود را عقب بیندازند. آنها نیز به تناسب از حلقه‌های ضعیف‌تر خارج می‌شوند و خود را به نحوی به حلقه‌های قوی‌تر وصل می‌کنند. اگر هم بمانند، به پشتوانه امتیاز نقد یا تعهد انتقال بخشی از ارزش اجتماعی آتی خواهد بود. آنها از شهرداری یا دولت می‌خواهند که در تملک ارزشی شریک شوند که با وقفه‌ای جزئی، سودی بزرگ را نصیبشان می‌کند. «تراکم‌فروشی» در شهرداری و تخصیص امتیازهای کمرکی یا فروش اوراق بدهی (با سود بالا) در دولت تنها برخی از این روش‌هاست. زاکانی فقط قیمت را سرکوب نمی‌کند؛ او یک رابطه اجتماعی را به‌طور موضعی از شکل پولی معمول ظهورش جدا می‌کند. حالا باید دید این رابطه کجا دوباره ظاهر می‌شود. اینجا دقیقا همان تناقض ذاتی راه‌حل‌های نهادگرایانه و دولت رفاهی آشکار می‌شود که در دستور کار «محدودنکردن بازار آزاد و بهره‌گیری از دولت در مواقع شکست بازار» خلاصه شده است. راه‌حلی که در نهایت به «شکست دولت»، حذف تدریجی مؤلفه‌های رفاهی و تقلیل دولت به ابزار الیگارش‌های ملی و بین‌المللی انجامید. دلیل آن نیز مشخص است: بازار، کار خودش را می‌کند و در نهایت هر مؤلفه مقاوم و سرسختی را در خود هضم خواهد کرد. حال این مؤلفه می‌خواهد دولت بورژوایی باشد یا اتحادیه کارگری در نظام سرمایه‌داری، تفاوتی ندارد. طرح «تورم صفر» را می‌توان نه پایان مسئله تورم، بلکه آزمایشی دانست که مسئله اصلی را عریان‌تر می‌کند: وقتی قیمت برخی اجناس را از بیان یک رابطه اجتماعی بازداریم، آن رابطه در کجا خود را بیان خواهد کرد؟ ممکن است بتوان تورم را از روی برخی برچسب‌های قیمت پاک کرد؛ اما نمی‌توان بدون دگرگون‌کردن مناسباتی که این مطالبات را تولید می‌کنند- از مافیای واردات و توزیع گرفته تا صاحبان هلدینگ‌های مالی و پتروپالایشی- خود تضاد بر سر تصاحب محصول اجتماعی را پاک کرد. مسئله بنیادی‌تر این است که چه کسانی، از چه مجرایی و با اتکا به کدام شکل از قدرت، مدعی سهمی از محصول اجتماعی‌اند و هنگامی که همه این ادعاها نمی‌توانند هم‌زمان تحقق یابند، هزینه عدم تحقق آنها بر دوش چه کسی قرار می‌گیرد؟ این همان پرسشی است که طرح «تورم صفر» شش‌ماهه، به جای آنکه از میان بردارد، برای ما آشکارتر می‌کند.

در حزن و اندوه دورافتادگی

ادامه از صفحه اول

باید اضافه کنم که ماکو کاخ دیگری هم دارد با کمی فاصله از شهر، به نام باغچه جوق که در دهه اخیر مرمت نیز شده است. این مجموعه در میان باغی ۱۱ هکتاری احداث شده و بانی آن تیمور پاشاخان، حاکم ماکو یکی از سرداران مظفرالدین‌شاه قاجار بوده که کاخ را با تلفیقی از معماری سنتی ایرانی و معماری غربی، به‌ویژه معماری اواخر قرن نوزدهم روسیه ساخته است. کاخ زیبای باغچه جوق که توسط یکی از بهترین مرمتگران کشورمان مهندس فرامرز پارسی مرمت شده است، در حال حاضر با همان شکل و صورت اولیه خود، با نمایش اثاثیه سردار پاشا خان به عنوان موزه، فعال است. باید گفت که سبک معماری این کاخ‌های اشرافی در ماکو نشان از اشرافیت ریشه‌دار خاندان‌های اصیل این منطقه در دوران‌های مختلف دارد و قابل ذکر است که همین امروز هم افراد خوش‌فکر و خیری در خوی پیدا می‌شوند که بهترین مجموعه‌های آموزشی ایران را ساخته‌اند و امسال کنفرانس شمس و مولانا در مجموعه آموزشی زیبای بوتراب برگزار شد. به‌هرحال، در استان آذربایجان غربی شهر ارومیه را نیز به‌عنوان مرکز استان داریم که شهر بسیار زیبایی است و از مسجد سلجوقی هزارساله تا ساختمان‌های دولتی زیبای رضاشاهی آن، همه شکل‌گرفته دور میدان اصلی شهر، آن را در ردیف زیباترین شهرهای کشورمان قرار می‌دهد. در قدیمی‌ترین منبع تاریخی درباره مسجدجامع ارومیه، نوشته مقدسی به سال ۳۷۵ قمری، کتاب «احسن‌التقاسیم فی معرفت‌الاقالیم» چنین آمده که ارومیه زیباست و دژی آباد دارد... جامعش در میان بزازان است بارو و نهری دارد. و احتمال این هست که مسجدجامع روی بقایای بنایی مربوط به دوره ساسانی بنا شده باشد. اینها همه گواه بر این واقعیت‌اند که اگرچه این سه شهر اصلی استان آذربایجان غربی، یعنی خوی، ماکو و ارومیه، از مرکز ایران دور افتاده‌اند، ولی اتفاقا به‌دلیل آنکه در طول تاریخ مردمان دلیرشان مرزداران این سرزمین بوده‌اند، شایسته توجه بیشتر هستند، زیرا تمام نشانه‌های فاخر این مرزبانی شایسته را دارند.

اجداد ساکنان این اقلیم زیبا ایل‌هایی بوده‌اند که در فاصله این شهرها می‌زیسته‌اند و خان‌هایشان در شهرها این کاخ‌های بی‌نظیر را ساخته‌اند. سبک زندگی در روستاهای این دیار هنوز به‌طور گسترده بر کشاورزی و باغداری استوار است و اگرچه گاه می‌گویند که آبیاری سخاوتمندانه این باغات به دریاچه ارومیه آسیب رسانده است، اما همین پهنه‌های سبز باغی، خود می‌توانند به بهترین مناطق اکوتوریستی و توریسم سلامت تبدیل شوند.

در صحبت‌هایی که با مدیر منطقه آزاد تجاری ماکو داشتیم ایشان تمایل خود را به مشارکت در پرداخت هزینه‌های مرمت و حفظ و احیای کاخ‌ها و عمارت‌های زیبای ماکو اعلام کردند، تا در عوض حق استفاده از عمارت‌ها برای چندسالی در اختیارشان قرار گیرد. این کار امروزه برای بناهای ارزشمند رایج است و اکنون بر وزارت میراث فرهنگی و گردشگری است تا مقدمات این گام بلند را فراهم کند و بر حسن اجرای آن نظارت تیزبینانه داشته باشد.



عکس: Reuters

گزارش «شرق» از آدم‌هایی که در میان اضطراب و ناامیدی، فرصت گفت‌وگو و امکان دریافت حمایت روانی را از دست می‌دهند

زیر بار رنج‌های نادیده

زهرا جعفرزاده: «ما از جنگ‌های بسیاری آمده‌ایم، سنگ‌های بسیاری بر دوش کشیده‌ایم». صدای مرد تازه میانسال در سالن آمفی‌تئاتر بیمارستان روان‌پزشکی روزبه می‌پیچد؛ نویسنده‌ای که از سال‌های دشوار زندگی‌اش می‌گوید؛ از افسردگی شدید، سوگ و جدایی و از روزهایی که باید میان ادامه‌دادن و پایان‌دادن به سفر زندگی یکی را انتخاب می‌کرد. حالا اما از رنج‌هایش می‌گوید تا دیگران را به شنیدن و گفت‌وگو دعوت کند؛ حتی اگر گفت‌وگو ضروری نباشد، حتی اگر ناخوشایند باشد. در سومین روز از هفته سلامت روان، آدم‌های بسیاری در سالن آمفی‌تئاتر بیمارستان روان‌پزشکی روزبه تهران جمع شده‌اند؛ بخشی از کادر بیمارستان، مسئولان و روان‌پزشکان و در میان آنها، کسانی که با کوله‌باری از رنج آمده‌اند تا از تجربه زیسته‌شان بگویند، مثل پریسا والنتینا پویان‌راد، فعال اجتماعی و مادری که در فاصله سه سال، دو فرزند جوانش را بر اثر خودکشی از دست داده است. روی پوستر مراسم روز جهانی سلامت روان نوشته شده است: «شنیدن تجربه‌های زیسته؛ صداهای واقعی، تغییر واقعی». در گوشه پوستر، ققنوسی با پرهای نارنجی، زرد و سبز نقش بسته؛ پرنده‌ای که از خاکستر دوباره زاده می‌شود. این تصویر، یادآور تلاش آدم‌هایی است که پس از تجربه رنج و فقدان، در جست‌وجوی راهی برای ادامه زندگی‌اند.

پریسا والنتینا پویان‌راد پشت تریبون می‌رود و از سوگ فرزندانش می‌گوید. روان‌شناس و پژوهشگر است، مؤسسه‌ای مردم‌نهاد برای حمایت از کودکان کار را اداره می‌کند و با وجود آشنایی حرفه‌ای با مسائل روان، از سرزنش‌هایی می‌گوید که پس از مرگ فرزندانش شنیده است: «تو دیگه چرا؟ تو که روان‌شناسی. تو که بلدی. به من می‌گفتند نگو بچه‌ات خودکشی کرده. چرا نگویم؟». او از رنجی می‌گوید که در نبود فرزندانش تجربه کرده و از مراقبت از خود که به‌تدریج آغاز کرده است. بیش از یک سال از مرگ دخترش گذشته تا توانسته درباره این فقدان حرف بزند. از قولی می‌گوید که در آخرین لحظات به دخترش داده بود؛ وقتی به‌عنوان تنها کسی که اجازه یافته بود بالای سر او برود، قول داد هر کاری از دستش برمی‌آید برای کمک به جوانانی انجام دهد که با آسیب‌های روانی دست‌وپنجه نرم می‌کنند: «من قول دادم که صدای جوانان دیگر را بشنوم». او می‌گوید بارها برای خانواده‌هایی که فرزندشان را بر اثر خودکشی از دست داده‌اند، کارگاه سوگ برگزار کرده و همچنان این مسیر را ادامه می‌دهد.

رنج‌ها را به رسمیت بشناسیم

حمید سلیمی، نویسنده نیز برای روایت تجربه زیسته‌اش از زندگی با آسیب‌های روانی به این مراسم دعوت شده است. او که به گفته خودش نخستین فیلم‌نامه‌اش را در ۱۹سالگی نوشته و آن فیلم‌نامه به سریال تبدیل شده، از سال‌هایی می‌گوید که افسردگی شدید، مرگ پدر، جدایی از همسر و بیماری جسمی، زندگی‌اش را تحت تأثیر قرار داده بود. سلیمی از روزهایی می‌گوید که پدرش، مهم‌ترین تکیه‌گاه زندگی‌اش، را از دست داد و خود را در انتهای چاهی می‌دید که راه خروجی از آن پیدا نمی‌کرد. به گفته او، در آن مقطع دو راه پیش‌رویش بود: انتقال رنج به دیگران یا تبدیل‌کردن آن به فرصتی برای تغییر. او راه دوم را انتخاب کرد، فیلم‌نامه‌نویسی را کنار گذاشت و به تدریس روی آورد. او از ضرورت پذیرفتن آسیب‌های روانی و به‌رسمیت‌شناختن رنج دیگران می‌گوید: «اشکالی ندارد اگر قبول کنیم و اعتراف کنیم که آسیب روانی داریم. ما باید همدیگر را ببینیم، به خودمان فرصت هم‌صحبتی بدهیم، فرصت ضعیف‌بودن، اجازه شکستن داشته باشیم. از گریه‌کردن خجالت نکشید، گاهی از برخی نقش‌ها استعفا دهید». سلیمی در ادامه، به تصویر ققنوس روی پوستر اشاره می‌کند؛ پرنده‌ای که در آتش می‌سوزد و دوباره متولد می‌شود: «ققنوس‌بودن خیلی قشنگ است، اما وقتی از آتش گذر کردید، حتما بخشی از پوست شما سوخته، حتما آسیب دیده‌اید و حتما جای آن زخم‌ها و سوختگی‌ها با نوازش هم دردآور است». او حرف‌هایش را با تأکید بر اهمیت گفت‌وگو ادامه می‌دهد: «هرکسی روبه‌روی‌تان می‌بینید، از جنگ‌های بسیاری برگشته است، هرکس با او صحبت می‌کنید سنگ‌های زیادی را حمل کرده است. رنج‌های دیگران را به رسمیت بشناسیم. در فضای مجازی با کلمات به هم حمله نکنیم، کلمات استخوان دارند و وقتی به دیگری می‌خورند درد ایجاد می‌کنند. آسیب روانی داشتن ایرادی ندارد. به حرف‌های اینستاگرامی که به جای تراپی، قهوه می‌خورم یا گربه می‌آورم و... توجه نکنید. از گفت‌وگو فرار نکنید، حتی گفت‌وگوهای غیرضروری و ناخوشایند».

فرسایش روانی

بیرون از این سالن اما، آدم‌های بسیاری درگیر رنج‌هایی هستند که گاهی حتی توان حرف‌زدن درباره آنها را ندارند. برای بعضی از آنها، ادامه‌دادن زندگی به معنای کنارآمدن با اضطراب و افسردگی است؛ برای برخی دیگر، تلاش برای حفظ روابط، پرداخت هزینه‌های زندگی و پیداکردن راهی برای دسترسی به حمایت روانی. در میان فشارهای اقتصادی و پیامدهای بحران‌های اجتماعی، حتی فرصت حرف‌زدن با دیگری هم برای بعضی‌ها محدود شده است. «شهلا» زنی ۴۰ساله، تحصیل‌کرده و شاغل است که در سال‌های گذشته فقدان‌های بسیاری را تجربه کرده است. او به واسطه حرفه‌اش به‌طور مرتب با استرس و اضطراب مواجه است و می‌گوید حضور روان‌درمانگر در زندگی‌اش، در دوره‌هایی مانع سقوطش شده است: «اگر تراپیستم در برخی از دوره‌های زندگی‌ام نبود، قطعا یا زنده نبودم یا شخصی که الان هستم نبودم». شهلا در سال‌های گذشته دوره‌هایی از اضطراب و افسردگی را پشت سر گذاشته، دارو مصرف می‌کند و حالا احساس می‌کند توان روانی‌اش تحلیل رفته است: «احساس می‌کنم حتی دیگر داروهایم هم مثل قبل اثر ندارند. تحملم خیلی کم شده، پرخاشگر و عصبی شده‌ام و این تغییرات را کاملا حس می‌کنم». او در تعامل با دوستان و آشنایانش نیز تغییراتی می‌بیند؛ به برداشت او، تحمل آدم‌ها کمتر شده، کمتر از گذشته از یکدیگر می‌گذرند و کمتر مراعات هم را می‌کنند. شهلا بخشی از این وضعیت را ناشی از ناامیدی می‌داند؛ ناامیدی از اینکه هرچه بیشتر تلاش می‌کنی، کمتر نتیجه می‌گیری. او می‌گوید: «هیچ‌وقت به این میزانی که اکنون هستم، حالم بد نبوده است». شهلا تجربه مراجعه به روان‌درمانگر را دارد و از تأثیر گفت‌وگو بر وضعیت روانش می‌گوید، اما حالا مسئله فقط دسترسی به کسی برای شنیدن نیست؛ خودش هم دیگر توان حرف‌زدن ندارد: «در ارتباط با خودم باید بگویم که دیگر حتی حوصله حرف‌زدن ندارم. باید یک تیم‌هایی وجود داشته باشند که حواسشان به مردم باشد، به‌ویژه افرادی که سابقه افسردگی دارند یا دارو مصرف می‌کنند. مردم اغلب بیماری‌های اعصاب و روان را جدی نمی‌گیرند. درحالی‌که بیماری اعصاب و روان می‌تواند مثل سرطان عمل کند. سرطان سلول‌ها را از بین می‌برد و بیماری اعصاب و روان منجر می‌شود فرد خودش را از بین ببرد».

بحران‌هایی که بر روان می‌مانند

محمدرضا شالبافان، روان‌پزشک و مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، می‌گوید بحران‌ها بر اختلالات شایع سلامت روان، از جمله اضطراب، استرس، افسردگی و نگرانی، تأثیر می‌گذارند و پس از وقوع بحران‌ها، شاخص‌های مرتبط با این مشکلات افزایش پیدا می‌کنند. به گفته او، گزارش‌ها و بررسی‌های انجام‌شده در این مدت نیز از افزایش استرس، افسردگی و نگرانی در جامعه حکایت دارند. در این میان، گروه‌هایی مانند کودکان، نوجوانان، سالمندان، افراد دارای سابقه اختلالات روان، افراد کم‌توان و زنان باردار ممکن است در شرایط بحرانی آسیب‌پذیرتر باشند و تأثیرات عمیق‌تری از این شرایط بگیرند. شالبافان به ضرورت بررسی دقیق‌تر وضعیت سلامت روان جامعه و انجام پیمایش جدیدی برای سنجش شاخص‌های مرتبط تأکید می‌کند: «اختلالات روان‌پزشکی توسط پیمایش‌های کشوری سلامت روان مشخص می‌شوند. در تمام کشورها هم این پیمایش‌ها با فواصل بین هفت تا ۱۰ سال انجام می‌شود. در ایران آخرین پیمایش مربوط به سال ۱۴۰۱ است و نتایج آن هم اعلام شد. اما به نظر می‌رسد با توجه به شرایط کشور و ضرورت و نیاز به سیاست‌گذاری، لازم است پیمایش بعدی زودتر انجام شود». شالبافان، سال گذشته در هفته سلامت روان به مقایسه دو پیمایشی که طی ۱۰ سال گذشته انجام شده اشاره کرد: «بررسی مقابله‌ای نتایج نخستین و دومین پیمایش سلامت روان در دهه گذشته بیانگر این است که شیوع اختلالات سلامت روان در ایران افزایش یافته است. نتایج پیمایش سال ۱۳۹۰ بیانگر این است که ۲۳.۶ درصد از ایرانیان به حداقل یک اختلال روان‌پزشکی مبتلا هستند و این در حالی است که میزان ابتلای ایرانیان به حداقل یک اختلال روان‌پزشکی به ۲۵.۱ درصد در پیمایش ۱۴۰۱ رسیده است. میزان ابتلا به اختلالات روان طی بازه زمانی ۱۱ ساله حد فاصل پیمایش اول و دوم به میزان ۱.۵ درصد افزایش یافته که از ضرورت توجه به سلامت روان حکایت می‌کند. همچنین مطالعه دیگری که در سال ۹۹ انجام شده، نشان می‌دهد که میزان ابتلای ایرانیان به اختلالات روان حدود ۲۹ درصد است». در پیمایش سال ۱۴۰۱ مشخص شد افسردگی با ۱۳.۷ درصد، شایع‌ترین اختلال سلامت روان در جامعه است و بنابراین در صدر اختلالات روان‌پزشکی قرار دارد. میزان شیوع دسته اختلالات خلقی نیز ۱۶ درصد است که شامل افسردگی، انواع اختلالات دوقطبی و سایر اختلالات خلقی می‌شود. همچنین مجموع اختلالات اضطرابی که شامل مواردی مانند اختلال پانیک، اضطراب و... منتشر می‌شود، ۱۳.۷ درصد است.

بی‌پناهی در روزهای بحران

روایت‌های شهروندان از وضعیت روانی خود و اطرافیانشان، تصویری از رنج‌هایی ارائه می‌دهد که در زندگی روزمره جریان دارند؛ از نگرانی درباره آینده و فرسودگی ناشی از فشارهای اقتصادی تا دشواری دسترسی به خدمات درمانی. با این حال، برای ارزیابی میزان شیوع اختلالات روان در جامعه و تغییرات آن، به داده‌های دقیق و پیمایش‌های معتبر نیاز است. «محمد»، ۲۴ساله و دانشجوی کارشناسی ارشد انسان‌شناسی، وضعیت مردم را با یک کلمه توصیف می‌کند: «بی‌پناهی». ورود او به دانشگاه با اعتراضات سال ۱۴۰۱ هم‌زمان بوده و حالا نیز در شرایط بحرانی جنگ درس می‌خواند. او می‌گوید ناچار است زندگی را فشرده ببیند؛ برنامه‌ریزی بلندمدت برای آینده دشوار شده و احساس می‌کند زندگی در حال کوچک‌شدن است: «انگار زندگی در حال منقبض‌شدن است». محمد در میان دوستان و آشنایانش افراد زیادی را می‌شناسد که از قرص‌های ضداضطراب و آرام‌بخش استفاده می‌کنند. او از سفری می‌گوید که در آن، روی میز انواع قرص‌ها دیده می‌شد. به گفته او، هزینه بالای روان‌درمانی باعث شده است بسیاری از اطرافیانش تعداد جلسات را کاهش دهند، به روان‌درمانگران ارزان‌تر مراجعه کنند یا درمان را به‌طور کامل کنار بگذارند: «خیلی نمی‌شود آدم‌ها را برای رفتن به روان‌درمانگر ترغیب کرد، چون هزینه‌بر است. به همین دلیل اغلب به سمت مصرف قرص می‌روند؛ کم‌هزینه‌تر و زودجواب‌ده است». مصرف داروهای روان‌پزشکی در میان اطرافیان محمد، نگرانی دیگری هم به همراه داشته است؛ دسترسی به بعضی از داروها در هفته‌های گذشته دشوار شده و برخی از مصرف‌کنندگان درباره تأمین داروهایشان نگران بوده‌اند. شالبافان دراین‌باره می‌گوید که ورود افراد به چرخه درمان دارویی را باید در کنار ضرورت مصرف درست دارو بررسی کرد. به گفته او، دو نکته اهمیت دارد؛ دارو باید با تجویز روان‌پزشک مصرف شود و در بسیاری از موارد، درمان دارویی لازم است با روان‌درمانی همراه باشد. او تأکید می‌کند: «داروهای عمومی ضد استرس و افسردگی، داروهایی نیستند که در ارتباط با آنها نگرانی جدی وجود داشته باشد، اما توصیه بر خودداری از مصرف خودسرانه است. اینکه یک نفر از دوستان یا یکی از اعضای خانواده مصرف کرده و نتیجه گرفته، نمی‌تواند دلیلی بر مصرف باشد، اما می‌تواند داده خوبی برای روان‌پزشک برای تجویز باشد». با این حال، مسئله محمد تنها هزینه درمان یا مصرف دارو نیست؛ او می‌گوید حتی وقتی افراد توصیه می‌کنند درباره رنج‌ها و تجربه‌های دشوارشان حرف بزنند، همیشه کسی برای شنیدن وجود ندارد. جمع‌های خانوادگی و دوستانه که می‌توانند فضایی امن برای گفت‌وگو باشند، خودشان درگیر بحران هستند. بسیاری از دوستانش نیز به دلیل فشارهای اقتصادی، بیشتر وقتشان را صرف کار می‌کنند و فرصتی برای گفت‌وگو ندارند. او می‌گوید: «آدم‌ها بی‌پناه شده‌اند. چیزی از گذشته ندارند که به آن چنگ بزنند، چیزی برای حال‌شان ندارند تا با آن بتوانند وضعیت را کنترل کنند. زیر باران ایستاده‌اند و چتری برای نجات نیست». هزینه بالای خدمات سلامت روان، یکی از موانع دسترسی به درمان است؛ در کنار آن، این پرسش مطرح می‌شود که خدمات مشاوره تلفنی تا چه اندازه می‌توانند در شرایط بحرانی به افراد کمک کنند. در همین‌جا شالبافان می‌گوید که خط مشاوره سلامت روان ۱۹۰ از ساعت هشت صبح تا ۱۲ شب پاسخ‌گو است، اما این سامانه برای روان‌درمانی طولانی‌مدت طراحی نشده است. افرادی که به خدمات مستمر نیاز دارند، می‌توانند به مراکز جامع سلامت یا مراکز سراج مراجعه کنند. محمد اما تجربه متفاوتی از تماس با این سامانه دارد: «مدت‌ها در انتظار پاسخ ماندم، اما جوابی نگرفتم. این سامانه‌ها برای پیش از بحران است، وگرنه نمی‌تواند در آن مدت‌زمان کم، کمکی به افراد کند. شاید اگر کسی قصد خودکشی داشته باشد این سامانه بتواند کمکی کند، اما نکته اینجاست کسی که مثلا بخواهد به زندگی خود پایان دهد، اساسا از کسی کمک نمی‌گیرد تا او را منصرف کند. از همه اینها گذشته، برای استفاده از این خدمات اعتمادسازی و فرهنگ‌سازی نشده است». تجربه محمد، در کنار توضیحات مسئول وزارت بهداشت، پرسشی را درباره دسترسی به خدمات حمایتی مطرح می‌کند؛ اینکه این خدمات در زمان نیاز تا چه اندازه در دسترس هستند و آیا مردم می‌توانند در شرایط بحرانی به آنها اعتماد کنند؟

وقتی دیگر نمی‌شود از حال بد گفت

«نرگس»، زن ۳۶ساله‌ای است که می‌گوید همیشه درباره حال خوب و بدش با دیگران حرف می‌زده، اما مدتی است دیگر تمایلی به صحبت‌کردن درباره حال بدش ندارد. در جمع‌های دوستانه، به نظرش ظرفیت شنیدن این حرف‌ها کمتر شده و در خانه هم امکان چنین گفت‌وگویی را پیدا نمی‌کند. او می‌گوید: «مردم این‌قدر حالشان بد است که اصلا آدم رویش نمی‌شود از مشکلاتش بگوید. به همین دلیل همیشه سعی می‌کنم بخندم و آن چند ساعت با دوستانم خوش بگذرد. اما وقتی پا در خانه می‌گذارم، انگار آن نقاب برداشته می‌شود و تبدیل به یک انسان اخمو و کم‌حوصله می‌شوم. اخیرا دوست ندارم به خانه بروم یا سعی می‌کنم دیروقت بروم». نرگس پیش‌تر به‌طور مرتب به روان‌درمانگر مراجعه می‌کرد و از جلساتش رضایت داشت، اما به دلیل هزینه‌های بالا، درمان را کنار گذاشته است. حالا برای حرف‌زدن و کنارآمدن با وضعیت روانی‌اش از هوش مصنوعی کمک می‌گیرد: «گاهی وقت‌ها احساس می‌کنم هوش مصنوعی جای دوست را برایم پر کرده. مدام با آن در حال صحبت هستم و خیلی هم راضی‌ام». او در میان دوستانش افزایش پرخاشگری را نیز احساس می‌کند و فشارهای اقتصادی را یکی از عوامل اصلی این وضعیت می‌داند. نرگس می‌گوید پیش‌تر برای بهترشدن حالش سفر می‌رفت، در طبیعت کمپ می‌کرد، لباس می‌خرید یا به کافه و رستوران می‌رفت، اما حالا حتی تأمین هزینه‌های معمول زندگی هم دشوار شده است. او می‌پرسد: «در این وضعیت چطور می‌توان حال خوبی داشت؟ چطور می‌توان اضطراب و استرس را کم کرد؟». جنگ نیز به نگرانی‌های او اضافه شده است: «هر صدایی می‌آید از جایم می‌پرم و هراسان می‌شوم. مدام تصور می‌کنم جنگ شده و موشک‌باران است». نرگس می‌گوید پس از پایان موشک‌باران، اضطرابش بیشتر شده؛ اضطرابی که به گفته او، در زمان موشک‌باران به این شدت احساس نمی‌کرد. او در ادامه از ناکامی‌هایی می‌گوید که به باورش، زندگی بسیاری از اطرافیانش را تحت تأثیر قرار داده است: «نه می‌توان وارد رابطه شد، نه ازدواج کرد و بچه‌دار شد، نه کار جدیدی شروع کرد. همه اینها مستقیم روی روان تأثیر می‌گذارد و دیگر چطور می‌توان انتظار روان سالمی داشت؟». تجربه نرگس، مسئله دیگری را هم پیش می‌کشد: وقتی دسترسی به روان‌درمانی به دلیل هزینه دشوار می‌شود، افراد برای یافتن فضایی جهت بیان نگرانی‌هایشان به چه ابزارهایی پناه می‌برند؟ آیا گفت‌وگو با هوش مصنوعی می‌تواند بخشی از این خلأ را پر کند؟ شالبافان استفاده از این ابزارها را به‌طور کامل رد نمی‌کند. او می‌گوید هوش مصنوعی به اطلاعات گسترده‌ای دسترسی دارد و ممکن است در پاسخ‌گویی به پرسش‌های عمومی عملکرد مناسبی داشته باشد، اما وقتی موضوع به تجربه شخصی افراد و مسائل پیچیده روانی آنها مربوط می‌شود، پاسخ‌ها ممکن است کلیشه‌ای و تکراری باشند و نتوانند جای مداخله تخصصی را بگیرند. او با تأکید بر اهمیت ارتباط انسانی می‌گوید افراد به ارتباط چهره‌به‌چهره نیاز دارند، نه صرفا ارتباط با ابزاری که عاطفه انسانی ندارد. به گفته او، استفاده از هوش مصنوعی در حوزه سلامت روان در کشورهای مختلف نیز محل بحث است و مسئله‌ای مختص ایران نیست.

نیازبه‌شنیده‌شدن

شالبافان در ادامه بر اهمیت گفت‌وگو در شرایط بحرانی تأکید می‌کند؛ گفت‌وگویی که در فضایی امن و به دور از قضاوت شکل بگیرد. او می‌گوید: «انسان نیاز دارد در جایی که قضاوت نشود، نگاه انسانی درباره‌اش وجود داشته باشد و به او احترام گذاشته شود، صحبت کند. البته باید حواسمان باشد که از افراد غیرمتخصص، انتظار عملکرد تخصصی نداشته باشیم». به گفته این روان‌پزشک، خانواده می‌تواند یکی از مهم‌ترین منابع حمایت روانی باشد. شنیدن بدون قضاوت، مقایسه‌نکردن افراد با یکدیگر و احترام به تجربه‌هایشان، ازجمله عواملی است که می‌تواند به آنها کمک کند درباره وضعیت خود حرف بزنند. با این حال، مشکلاتی مانند اضطراب و افسردگی همیشه با گفت‌وگو در جمع خانواده یا دوستان برطرف نمی‌شوند و در مواردی به مداخله روان‌شناس یا روان‌پزشک نیاز است. شالبافان معتقد است جامعه به شنیدن روایت‌های بیشتری از تجربه‌های مرتبط با سلامت روان نیاز دارد؛ هم روایت افرادی که با اختلالات روان‌پزشکی زندگی می‌کنند و هم تجربه کسانی که از مراجعه به روان‌درمانگر نتیجه مثبتی گرفته‌اند. به گفته او، این روایت‌ها هنوز در فضای عمومی چندان پررنگ نیستند. از محوطه دیوار به دیوار سالن آمفی‌تئاتر بیمارستان روان‌پزشکی روزبه، صدای موسیقی بلندی می‌آید. صدا از حیاط پشتی است؛ جایی که زنان و مردانی شاد کنار صندلی‌ها ایستاده‌اند، دست می‌زنند، بدنشان را تکان می‌دهند و هورا می‌کشند؛ زنان لباس‌های صورتی به تن کرده‌اند و مردان آبی. آنها تعدادی از بیماران بستری‌شده بیمارستان هستند که آن روز و ساعت، برای لحظاتی از فضای بسته بخش فاصله گرفته‌اند؛ از روزهایی که شاید با اضطراب، بی‌قراری و رنج‌های ناگفته گذشته باشد، برای دقایقی، چیزی بیرون از رنج‌هایشان آنها را به خود مشغول کرده است.