



## مراقب باشیم، به افراد مبتلا به بیماری کرونا بر حسب نزیم

**بر حسب زدن یا انگ زدن یک فرد را از دیگران «متفاوت» می‌کند. انگ نگرش‌های منفی و رفتارهای تبعیض آمیز و طردکننده نسبت فرد یا گروهی از افراد با "یک ویژگی خاص" است.**

دیده شده که ابتلا به ویروس جدید کرونا و یا در معرض ابتلا بودن، گاه با برچسب‌ها انگ اجتماعی قابل توجهی همراه شده است. برای مثال بعضی افراد به اختصاص مراکزی برای درمان این بیماری در محله‌شان اعتراض کرده‌اند، بعضی در هنگام صحبت واژه‌های نامناسبی به کار می‌بریم، بعضی از ما برخورد نامناسبی با افراد ساکن یک منطقه خاص یا افراد با نشانه‌های بیماری داریم.

اما چرا این ویروس می‌تواند این میزان ترس و انگ را ایجاد کند؟ چون ناشناخته است و ما از ناشناخته‌ها می‌ترسیم. چون گاهی راحت‌تر است که ترس از مسری بودن بیماری را به "دیگران" نسبت دهیم. هرچند این میزان از اضطراب، ترس و ابهام در جامعه قابل درک است اما متأسفانه دقیقاً همین عوامل باعث بازتولید کلیشه‌های زیان‌بار خواهد شد.

**وجود انگ و انگ زدن چه مشکلی به وجود می‌آورد؟**

انگ زدن باعث از بین رفتن یکپارچگی جامعه، و منزوی شدن گروهی از افراد می‌شود که همین می‌تواند، برخلاف تصور عموم، به ضرر کنترل هرچه بهتر شیوع بیماری باشد. انگ باعث می‌شود: افراد بیماری خود را پنهان کنند، دیرتر برای درمان مراجعه کنند، و اشتیاق برای انجام رفتارهای بهداشتی و پیشگیری را کم می‌کند. انگ باعث می‌شود افراد مبتلا به بیماری علاوه بر رنج و نگرانی بیماری، از نظر روانی نیز تحت فشار قرار گیرند.

انتخاب کلمات نامناسب در رابطه با ویروس کرونا و مبتلایان، در ایجاد احساسات منفی و تولید انگ بسیار اهمیت دارد. همدلی و دقت در انتخاب کلمات هم در افراد و هم در رسانه‌ها اهمیت فراوان دارد.

**به این باید ها و نبایدها در زمان صحبت در مورد کرونا دقت کنیم:**

- هنگام صحبت از این ویروس و بیماری آنرا با منطقه‌ی خاصی مانند چین، یا شهر خاصی در کشور نامگذاری نکنیم. از نام علمی آن کووید ۱۹ یا بطور ساده کورونا ویروس استفاده کنیم.
- به افراد مبتلا نگوییم «کرونا» یا «قربانیان کرونا». به جای آن بگوییم «افراد مبتلا به کرونا» یا «افرادی که به دلیل کرونا فوت کردند و یا تحت درمان هستند. بجای موارد «مشکوک» بگوییم آنها که امکان دارد ویروس کرونا داشته باشند.

- استفاده از عباراتی مانند «پخشکردن ویروس»، «آلوده کردن»، یا «مبتلا کردن دیگران»، بسیار انگ‌زا است و در آن نوعی سرزنش نهفته است. بهتر است بگوییم «پخش شدن و انتشار ویروس».
- افراد سالمند و مبتلایان به بیماری زمینه‌ای به ویژه در معرض انگ هستند. مراقب افراد سالمند و این بیماران در خانواده و اجتماع باشیم و از آن‌ها حمایت کنیم. برای مثال نگوییم «خوشبختانه فقط افراد سالمند یا دارای بیماری زمینه‌ای در خطر مرگ و میر هستند». این عبارات برای افراد در معرض خطر ناراحت‌کننده است.
- ضمن رعایت توصیه‌های بهداشتی و آموزش روش‌های پیشگیری به اطرافیان، با افراد دارای نشانه‌های بیماری با خشم و طردکننده برخورد نکنیم. آنها را به استراحت در منزل و پیگیری درمان تشویق کنیم و حال‌شان را بپرسیم.
- به افراد بیماری که در خانه مراقبت می‌شوند، یادآوری کنیم جدا بودن فرد از دیگران و مجزا بودن وسایل به معنی خشم یا طرد نیست، بلکه برای مدت کوتاه و برای مراقبت و پیشگیری است.
- به شایعات یا اخبار در مورد ابتلای دوست و آشنا و همسایه دامن نزنیم. در زمان همه‌گیری بیماری همه باید مراقب باشیم.

نقش هر یک از مادر شکستن چرخه‌ی تولید و بازتولید ترس، برجسب و یا انگ‌بسیار مهم و حیاتی است. با شنیدن داستان هر یک از افراد مبتلا، بهبودیافته، یا فوت‌شده، هویت انسانی افراد را به رسمیت شناخته و آنها از پشت اعداد و آمارها بیرون بیاوریم. فرد مبتلا به ویروس کرونا می‌تواند اهل هر مکانی باشد یا نباشد؛ می‌تواند هر سنی داشته باشد؛ می‌تواند علی‌رغم رعایت تمامی اصول بهداشتی و قرنطینه مبتلا شده باشد؛ می‌تواند هر یک از ما یا عزیزان ما باشد. افراد مبتلا به ویروس جدید کرونا "دیگرانی" جدا از ما نیستند. کلیشه‌ها را کنار بگذاریم و همدلانه در کنار هم باشیم.

### **گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه**