

هزینه پنهان بیکاری بر سلامت روان

بیکاری فقط از دست دادن درآمد نیست. این بحران عمیق، هویت و آرامش میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تهدید می‌کند



حمید رضا علی‌نیا
روزنامه نگار

شراکت دشوار چین و اروپا

در پنجاهمین سالگرد آغاز روابط رسمی میان چین و اتحادیه اروپا، دیدار سران دو طرف در پکن؛ نه با حال و هوای جشن، بلکه در سایه اختلافات سیاسی، تجاری و ژئوپلیتیک برگزار شد. شی جین‌پینگ، رئیس‌جمهور چین، در آغاز نشست با تأکید بر لزوم تقویت همکاری‌ها و اعتماد متقابل، از اورزولا فون در لاین، رئیس‌کمیسیون اروپا، و آنتونیو کوشتا، رئیس شورای اروپا استقبال کرد. هرچند فون در لاین این نشست را فرصتی برای «پیشرفت و بازتنظیم روابط» خواند، فهرست بلندبالای مسائل اختلافی امید به نتیجه‌ای ملموس را کاهش داد. اختلافات از جنگ اوکراین گرفته تا تجارت و تغییرات اقلیمی، فضای نشست را سنگین کرده بود. اتحادیه اروپا از چین می‌خواهد از نفوذ خود برای پایان دادن به جنگ در اوکراین استفاده کند، اما هم‌زمان شرکت‌های چینی را به حمایت غیرمستقیم از روسیه متهم می‌کند. پکن در ظاهر بی‌طرف است، اما ناظران می‌گویند همچنان پشت مسکو ایستاده است. مقام‌های اروپایی خواستار توقف کمک‌های پنهان چین به روسیه و نظارت سخت‌گیرانه‌تر بر صادرات کالاهای حساس هستند. در عرصه اقتصادی نیز چالش‌ها کم نیست. چین با اعمال محدودیت بر صادرات فلزات کمیاب، نگرانی‌های زیادی در صنایع اروپایی ایجاد کرده است. این فلزات برای تولید حسگرها و موتورهای الکتریکی حیاتی‌اند و اتحادیه اروپا بیم آن دارد که پکن از این ابزار به عنوان سلاحی برای تضعیف رقبا استفاده کند. شرکت‌های اروپایی نیز از روند طولانی صدور مجوز صادرات چین گله‌مندند و بروکسل امیدوار است چین با صدور مجوزهای کلی، این مسیر را تسهیل کند. کسری تجاری ۳۰۰ میلیارد یورویی اتحادیه اروپا با چین، نمادی از نابرابری در روابط اقتصادی دو طرف است. اروپا از انحصارطلبی چین در بازار داخلی‌اش نگران است؛ جایی که شرکت‌های اروپایی اغلب از رقابت بازمی‌مانند و سهمی از مناقصه‌ها ندارند. تعرفه‌های اروپا روی خودروهای برقی چینی و اقدامات متقابل پکن در حوزه نوشتیدنی‌های الکلی تنش‌ها را افزایش داده‌اند. در حوزه محیط زیست اما نشانه‌هایی از همکاری دیده می‌شود. با وجود مذاکرات نفس‌گیر برای تنظیم بیانیه‌ای مشترک درباره اقلیم، هر دو طرف بر پایبندی به توافق پاریس تأکید کردند و وعده دادند برای موفقیت اجلاس اقلیمی سال آینده در برزیل تلاش کنند. چین با وجود اینکه بزرگ‌ترین تولیدکننده دی‌اکسید کربن در جهان است، پیش‌تاز سرمایه‌گذاری در انرژی‌های پاک نیز هست و اروپا این تناقض را فرصتی برای همکاری‌های مشترک می‌بیند. با تمام این اوصاف، چشم‌انداز روابط اروپا و چین در پنجاهمین سالگرد هنوز روشن نیست؛ نه آنقدر بحرانی که راه گفتگو را ببندد و نه چنان هموار که بتوان از شراکت راهبردی سخن گفت. نشست‌های می‌توانست جشن باشند، به تلاشی برای مهار اختلاف‌ها و حفظ حداقلی از تعامل بدل شد.

بیکاری بحران عمیقی است

بیش از از دست دادن درآمد به هویت و آرامش روانی میلیون‌ها نفر آسیب می‌زند

و که تأثیرات آن در سطح جهانی احساس می‌شود و نیازمند توجه جدی است

بیکاری فقط به معنای بی‌پولی نیست. وقتی کسی شغلش را از دست می‌دهد، انگار بخش بزرگی از زندگی‌اش فرو می‌ریزد؛ از حس مفید بودن گرفته تا آرامش روانی. برای میلیون‌ها نفر در دنیا، بیدار شدن بدون کاری که هر روز انجام می‌دادند، تبدیل به واقعیت تلخ شده است. پژوهشی تازه از یانگ و همکاران، منتشرشده در نشریه Frontiers in Public Health، نشان می‌دهد که بیکاری چگونه سلامت روان را تهدید می‌کند. این فقط یک عدد یا نمودار اقتصادی نیست؛ ماجرا درباره آدم‌هاست. در این گزارش، نگاهی دقیق‌تر به ابعاد اجتماعی و روانی بیکاری می‌اندازیم و راه‌هایی برای روبه‌رو شدن با آن بررسی می‌کنیم.

بیکاری و فشار روانی

وقتی کسی شغلش را از دست می‌دهد، معمولاً اول به مشکلات مالی فکر می‌کنیم؛ مثل اجاره خانه، خرج زندگی یا پیدا کردن کار جدید. اما بیکاری فقط به پول مربوط نمی‌شود. خیلی وقت‌ها، آسیب روانی آن بیشتر از سختی‌های مالی است. پژوهش یانگ و همکاران نشان می‌دهد که بیکاری باعث افزایش افسردگی، اضطراب و حتی بیماری‌های جدی‌تری مثل اسکیزوفرنی می‌شود. دلیل آن این است که کار فقط منبع درآمد نیست، بخشی از هویت ماست. وقتی بیکاری می‌شویم، ممکن است حس کنیم چیزی از خودمان را از دست داده‌ایم. این احساس می‌تواند ما را غمگین، مضطرب یا گوشه‌گیر کند. در بسیاری از کشورها، مردم با شغلشان شناخته می‌شوند. کسی که بیکار می‌شود، شاید احساس شرمندگی یا بی‌ارزشی کند. خصوصاً در جامعه‌هایی که موفقیت را با درآمد و شغل می‌سنجند. مثلاً پدري ۳۵ ساله را تصور کنید که در یک کارخانه کار می‌کرده و حالا به خاطر تعدیل نیرو بیکار شده است. او فقط نگران پول نیست، بلکه حس می‌کند دیگر آن مرد مفیدی که قبلاً بود، نیست. شب‌های خوابش نمی‌برد، دائم نگران آینده است و آرام آرام نشانه‌های افسردگی در او دیده می‌شود. این فقط داستان یک نفر نیست. میلیون‌ها نفر در دنیا با چنین وضعیتی روبه‌رو هستند. این تحقیق به ما نشان می‌دهد بیکاری فقط یک مشکل شخصی نیست، یک بحران جهانی است که باید جدی گرفته شود.

آمارها چه نشان می‌دهند؟

پژوهش یانگ و همکاران با استفاده از داده‌های جهانی بررسی کرده که بیکاری چه اثری روی سلامت روان دارد. آن‌ها به مشکلات مختلفی مثل افسردگی، اضطراب، اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی، مشکلات تغذیه‌ای و مصرف مواد مخدر توجه کرده‌اند. نتایج این بررسی هم قابل پیش‌بینی بود و هم در بعضی موارد شگفت‌انگیز. در ادامه، با دقت بیشتری به این یافته‌ها نگاه می‌کنیم تا ببینیم بیکاری چگونه می‌تواند بر ذهن و روان افراد تأثیر بگذارد:

افسردگی: بیکاری تأثیر زیادی بر افزایش افسردگی دارد. طبق مدل‌های آماری این مطالعه، بیکاری باعث

می‌شود نرخ افسردگی به میزان ۰.۰۰۴۹ واحد بالا برود. این عدد ممکن است در نگاه اول کوچک باشد، اما وقتی آن را روی جمعیت‌های میلیونی جهان در نظر بگیریم، یعنی میلیون‌ها نفر بیشتر دچار افسردگی می‌شوند. برای نمونه، در کشورهایی مثل یونان که در دوران بحران اقتصادی سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۳ نرخ بیکاری بالا رفت، میزان افسردگی هم به‌طور قابل‌توجهی افزایش پیدا کرد.

اضطراب: مشابه افسردگی، بیکاری با افزایش اندک اما معنادار در نرخ اضطراب (۰.۰۰۰۴ تا ۰.۰۰۰۷ واحد) مرتبط است. این افزایش به دلیل عدم اطمینان مالی و اجتماعی ناشی از بیکاری است. وقتی افراد نمی‌دانند چگونه قبض‌هایشان را پرداخت کنند یا آینده شغلی‌شان چه خواهد شد، اضطراب به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی روزمره‌شان تبدیل می‌شود.

اسکیزوفرنی و اختلالات دوقطبی: یافته‌های مربوط به این اختلالات پیچیده‌تر است. بیکاری با کاهش اندک نرخ اسکیزوفرنی مرتبط است، شاید به این دلیل که افراد مبتلا به این اختلال ممکن است از قبل کمتر در بازار کار فعال باشند، اما برای اختلالات دوقطبی، تأثیر بیکاری ناچیز و غیرقطعی بود که نشان‌دهنده پیچیدگی این بیماری‌هاست.

اختلالات خوردن و سوءمصرف مواد: برخلاف آنچه انتظار می‌رود، برخی مطالعات نشان داده‌اند که در شرایط بیکاری، میزان اختلالات خوردن و مصرف مواد در برخی گروه‌ها کاهش یافته است. این کاهش ممکن است به دلیل دسترسی کمتر به مواد مخدر یا تغییر در رفتارهای اجتماعی باشد. با این حال، این یافته‌ها نیاز به بررسی‌های بیشتری دارند؛ زیرا عوامل متعددی می‌توانند بر این نتایج تأثیر بگذارند.

این داده‌ها نشان می‌دهند بیکاری تأثیر یکسانی بر همه اختلالات روانی ندارد. در حالی که افسردگی و اضطراب به‌طور مستقیم تحت تأثیر بیکاری قرار می‌گیرند، سایر اختلالات ممکن است به‌طور غیرمستقیم با یا شدت کمتر تحت تأثیر قرار گیرند. این پیچیدگی نشان می‌دهد که برای درک کامل این مسئله، باید فراتر از آمارهای خام برویم و به عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی توجه کنیم.

عوامل اجتماعی و اقتصادی

بیکاری تنها یک مشکل فردی نیست بلکه نتیجه شرایط بزرگ‌تر اجتماعی و اقتصادی است. در مطالعه یانگ و همکاران، چند عامل مهم اجتماعی و اقتصادی که با بیکاری مرتبط‌اند، بررسی شده‌اند:

رشد اقتصادی: کشورهایی با رشد اقتصادی بالاتر (اندازه‌گیری‌شده با تولید ناخالص داخلی سرانه) معمولاً نرخ پایین‌تری از برخی اختلالات روانی دارند. این منطقی است: وقتی اقتصاد شکوفا می‌شود، فرصت‌های شغلی بیشتری ایجاد می‌شود و افراد احساس امنیت بیشتری می‌کنند؛ اما رشد اقتصادی به تنهایی کافی نیست و نابرابری درآمدی می‌تواند این مزایا را خنثی کند.

شه‌نشینی: زندگی در شهرها می‌تواند هم فرصت‌ها و هم چالش‌هایی به همراه داشته باشد. از یک طرف، شهرها دسترسی بهتری به خدمات سلامت روان، آموزش و فرصت‌های شغلی ارائه می‌دهند. از طرف دیگر، استرس زندگی شهری، مانند هزینه‌های بالای زندگی یا انزوای اجتماعی، می‌تواند سلامت روان را تهدید کند. **شاخص دموکراسی:** یکی از نکات جالب این تحقیق، رابطه بین دموکراسی قوی و سلامت روان بهتر است. کشورهایی که حکومت دموکراتیک پیشرفته‌تری دارند، معمولاً خدمات حمایتی بهتری مثل بیمه بیکاری یا درمان روانی رایگان ارائه می‌دهند. این حمایت‌ها کمک می‌کنند تا فشارهای ناشی از بیکاری کمتر احساس شود.

نابرابری درآمدی: نابرابری درآمدی نقش مهمی در بدتر شدن مشکلات سلامت روان دارد. وقتی فاصله بین فقیر و غنی بیشتر می‌شود، افراد بیکار بیشتر احساس کنار گذاشته شدن می‌کنند و این می‌تواند باعث انزوا و افسردگی شود.

این عوامل به ما یادآوری می‌کنند که بیکاری فقط یک مشکل فردی نیست بلکه به ساختارهای کلان اقتصادی و اجتماعی وابسته است. برای حل این مشکل، نمی‌توانیم فقط به درمان‌های فردی مانند روان‌درمانی یا دارو اکتفا کنیم—باید به سیاست‌های کلان و حمایت‌های اجتماعی هم توجه کنیم.

تأثیرات جهانی بیکاری

برای فهم بهتر اثر بیکاری روی سلامت روان، چند نمونه تاریخی را بررسی می‌کنیم. یکی از بزرگ‌ترین آن‌ها بحران مالی جهانی بین سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۳ است. در کشورهایی مثل یونان، اسپانیا و پرتغال، نرخ بیکاری به شدت افزایش یافت و به دنبال آن افسردگی و خودکشی هم بیشتر شد. برای مثال در یونان، در سال ۲۰۱۳ نرخ بیکاری به بیش از ۲۷ درصد رسید و استفاده از داروهای ضدافسردگی هم به شکل چشمگیری زیاد شد.

نمونه دیگر، همه‌گیری کرونا در سال ۲۰۲۰ است. میلیون‌ها نفر در جهان شغلشان را از دست دادند. سازمان بین‌المللی کار اعلام کرد که معادل ۲۵۵ میلیون شغل تمام‌وقت در این سال از بین رفت. این بحران باعث افزایش اضطراب و افسردگی شد. در آمریکا، پژوهشی از دانشگاه بوستون نشان داد که نرخ افسردگی در بزرگسالان در بهار ۲۰۲۰ سه برابر شد و به ۲۷.۸ درصد رسید.

این بحران‌ها نشان می‌دهند که بیکاری مثل یک دومینو است: وقتی یک نفر کارش را از دست می‌دهد، نه فقط خودش بلکه خانواده، دوستان و جامعه هم آسیب می‌بینند. این آسیب‌ها فقط مالی نیستند، بلکه به سلامت روان، روابط اجتماعی و حتی ثبات اقتصادی کل کشور هم ضربه می‌زنند.

راهکارهای مقابله با بحران بیکاری

حالا که بهتر فهمیدیم مشکل چیست، وقت آن است

که ببینیم چگونه می‌توانیم آن را حل کنیم. تحقیقات یانگ و همکاران و دیگر پژوهش‌ها چند راهکار مهم را پیشنهاد داده‌اند:

تقویت حمایت‌های اجتماعی: کشورهایی که کمک‌های مالی و خدمات اجتماعی قوی دارند، مثل بیمه بیکاری، یارانه مسکن و خدمات روان‌درمانی رایگان، بهتر می‌توانند ضربه بیکاری را کاهش دهند. مثلاً در سوئد، این حمایت‌ها باعث می‌شود افراد بیکار کمتر احساس ناامیدی کنند.

ایجاد شغل‌های پایدار: رشد اقتصادی تنها کافی نیست. دولت‌ها باید مشاغل با ثبات و با کیفیت برای گروه‌های آسیب‌پذیر مثل جوانان و زنان ایجاد کنند. آموزش مهارت‌ها و حمایت از کارآفرینی می‌تواند به افراد کمک کند دوباره وارد بازار کار شوند.

دسترسی بهتر به خدمات روانی: در بسیاری از کشورها، خدمات سلامت روان محدود است. دولت‌ها باید کلینیک‌های رایگان یا ارزان‌قیمت، به‌ویژه در مناطق محروم راه‌اندازی کنند و روان‌شناسان متخصص را برای کمک به افراد بیکار آموزش دهند.

- کم کردن بار ننگ اجتماعی: در برخی فرهنگ‌ها بیکاری را شکست فردی می‌دانند. باید با کمپین‌های آگاهی‌بخشی این دیدگاه را تغییر داد و نشان داد بیکاری بیشتر نتیجه شرایط اقتصادی است، نه ضعف شخصی.

رویکردهای چندجانبه: باید فراتر از نگاه پزشکی به موضوع نگاه کنیم. همکاری اقتصاددانان، روان‌شناسان، سیاست‌گذاران و رهبران جامعه می‌تواند راه‌حل‌های بهتری ارائه دهد. برنامه‌هایی که آموزش مهارت، حمایت مالی و مشاوره روانی را با هم ترکیب می‌کنند، مؤثرترینند.

آمادگی برای بحران‌های آینده: بحران‌هایی مثل همه‌گیری یا رکود اقتصادی اجتناب‌ناپذیرند. دولت‌ها باید برنامه‌های اضطراری برای حمایت از بیکاران داشته باشند، مثل کمک‌های مالی موقت، آموزش مجدد و یارانه‌های مستقیم.

ساختن جوامع مقاوم‌تر

بیکاری فقط یک مشکل اقتصادی نیست؛ یک مسئله انسانی است که زندگی و روح میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مطالعه یانگ و همکاران به ما نشان می‌دهد که باید به سلامت روان به اندازه رشد اقتصاد اهمیت دهیم. با سرمایه‌گذاری در حمایت‌های اجتماعی، کاهش فاصله درآمدی و فراهم کردن خدمات روانی بهتر، می‌توانیم نه‌تنها اقتصاد را قوی‌تر کنیم، بلکه جامعه‌ای شادتر و سالم‌تر بسازیم.

برای کسانی که بیکار شده‌اند، بیکاری فقط یک عدد در آمار نیست؛ زندگی آن‌هاست. بیاید این چالش را به فرصتی برای بهتر شدن تبدیل کنیم؛ فرصتی برای حمایت بیشتر از هم، چه در روزهای خوب و چه در روزهای سخت. بیکاری ممکن است ناگزیر باشد، اما درد و رنج آن نباید اجتناب‌ناپذیر باشد.

منبع: Frontiers

