

مراقب آسیب روانی کرونا بر کودکان باشیم!

آنچه والدین در دوران همه‌گیری باید بدانند



فریبا کریمی
روانشناس

همه‌گیری
کرونا می‌تواند
بستر زندگی
کودکان را
به سرعت
تغییر دهد.
معیار های
قرنطینه مانند
بسته شدن
مدارس و
محدودیت های
جابه‌جایی
کودکان،
زندگی روزمره
و محافظت از
آنها را مختل
و همزمان
عوامل
تنش آفرین
جدیدی برای
والدین و
مراقبان ایجاد
می‌کند که
باید در پی
یافتن امکانات
جدیدی برای
مراقبت از آنها
باشند

که می‌توانند کنترل کنند (مثل برنامه‌ریزی برای امور خانه)، حسسی از قابل پیش‌بینی بودن برای کودکان به وجود آورند. شاید نتوانید به کودک بگویید چه زمانی می‌تواند به زمین بازی یا خانه دوستانش برود، اما می‌توانید به او بگویید شام چه زمانی حاضر خواهد بود. می‌توانید زمانی را مشخص کنید که می‌توانید با هم بازی کارتی انجام دهید یا داستانی را با هم بخوانید. سعی کنید تا حد امکان این چنین برنامه‌هایی را تهیه و اجرا کنید، چون برای کودکان تسلی بخش است.»

دیوید اسکافل (David Schonfeld)، مدیر بخش ملی بحران و محرومیت از مدرسه و مدرس دانشگاه بوستون معتقد است: «این دوران زمان خوبی برای انجام پروژه‌های خلاقانه یا تماشای تلویزیون با هم است. توصیه می‌کنم برنامه‌های شاد و روحیه‌بخش تماشا کنید که باعث حواس‌پرتی سالمی برای هر دو شما باشد. شاید این دوران فرصت خوبی باشد که فرزند نوجوان‌تان را تشویق کنید داستانی مصور (کمیک) برای شما بخواند یا ویدیوهایی را که در بر خشی شبکه‌ها می‌پسندید به شما نشان دهد (والیته شما هم باید آن‌ها را با اشتیاق تماشا کنید). با اینکه در حال حاضر کودکان نمی‌توانند هر کاری را که دوست دارند انجام دهند، بزرگسالان باید فعالیت قابل انجامی را که کودک دوست دارد پیدا کنند و در انجام دادن آن به کودک کمک کنند.»

او در جایی دیگر از مطلب خود می‌گوید: «والدین اغلب تلاش می‌کنند از کودکان محافظت کنند، اما حرف آخر این است که کودک باید بیاموزد چگونه مسئولیت مراقبت از سلامت خود را بر عهده بگیرد، این آموزش می‌تواند از سنین پایین شروع شود. بزرگسالان باید بر این وسوسه که دقیقاً به کودک بگویند چه کاری را انجام دهد غلبه کنند. بزرگسالان می‌توانند به کودک بگویند چه چیزهایی مهم است و سپس به او اجازه دهند به نحوه انجام دادن آن‌ها فکر کند. برای خردسالان، این کار می‌تواند انتخاب صابون برای شست‌وشوی دست یا انتخاب آهنگ برای خواندن هنگام شست‌وشوی دستان‌شان باشد. اجازه دهید کودکان تا اندازه‌ای که می‌توانند و متناسب با سطح رشد و پرورش آن‌ها است، مسئولیت خود را بر عهده بگیرند.»

سعیده شیردل، روانپزشک معتقد است: «والدین بهترین و نزدیکترین منابع کمک‌خواهی در زمان قرنطینه هستند. یک رابطه نزدیک و پذیرا نکته کلیدی برای شناسایی هرگونه مشکل جسمی و روانشناختی در کودکان است. والدین علاوه بر نظارت بر رفتار و عملکرد کودک باید به هویت و نیازهای او توجه داشته باشند و به کودک کمک کنند تا مهارت‌های خود انضباطی را گسترش دهد. با کودکان به طور مستقیم در مورد احساسات‌شان صحبت کنید چون این کار می‌تواند باعث کاهش اضطراب در کودکان شود و از حملات هول (پانیک) جلوگیری کند.»

ماندن در خانه و عدم برقراری ارتباط اجتماعی احتمالاً برای کودکان در هر سنی استرس‌زا خواهد بود، بنابراین بزرگسالان باید راهکارهایی را برای مقابله با این شرایط به کودکان ارائه دهند. حفظ یک برنامه زمانی (مانند انجام تکالیف مدرسه هنگام صبح، بیرون رفتن بعد از ناهار) می‌تواند به کودکان و بزرگسالان کمک کند تا احساس کنند شرایط بیشتر قابل پیش‌بینی است. بیماری همه‌گیر کرونا در شرایط سیال قرار دارد. بزرگسالان می‌توانند به کودکان اطمینان دهند که حتی تغییر شرایط، مثلاً اقدامات احتیاطی خاص، فقط برای این است که آسیبی به هیچ‌یک از ما وارد نشود. مهم است کودکان بدانند که افراد بزرگسال سخت در تلاش هستند تا اطمینان یابند که این بیماری افراد زیادی را مبتلا نکند.

همه‌گیری ویروس کرونا زندگی روزمره را مختل کرده است. بسته شدن مدارس، کار کردن والدین در خانه یا بیکار شدن ناگهانی آن‌ها، در کنار تبعیت تعداد زیادی از افراد جامعه از توصیه «ماندن در خانه»، توازن روال معمول زندگی مردم را مختل کرده است. یکی از مواردی که درباره بحران‌هایی مانند همه‌گیری کرونا پریشان‌کننده و هراس‌آور است، عدم آگاهی مردم از آینده این شرایط است. این حس غیرقابل پیش‌بینی بودن باعث می‌شود افراد احساس آسیب‌پذیری بیشتری داشته باشند.

تمرکز بر موضوعات قابل کنترل برای مراقبت از روان کودکان در دوران همه‌گیری کرونا بسیار مهم است و از آنجایی که بسیاری از افراد به طور دائم در خانه در حال بحث و گفت‌وگو در مورد ویروس کرونا هستند باید مراقب باشیم، زیرا آسیب به سلامت جسمی و روحی کودکان یکی از خسارات خاموش کرونا است.

مؤسسه عالی پژوهش تأمین اجتماعی در جدیدترین گزارش سیاستی این مؤسسه با عنوان «کرونا و کودکان؛ یافته‌های جهانی اثرات کووید ۱۹ بر کودکان» در خصوص آخرین اثرات کرونا بر کودکان گزارشی را منتشر کرده است.

در این گزارش آمده است: «در شرایط کنونی با توجه به همه‌گیری ویروس کرونا و شوک اقتصادی بازار کار ناشی از آن و تأثیر آن بر زندگی و وضعیت افراد جامعه، بدون شک کودکان نیز جزو گروهی هستند که از این وضعیت متأثر خواهند شد؛ بنابراین مقابله با این وضعیت برای یاری رساندن به این کودکان آسیب‌پذیر، در شرایط حساس کنونی، دارای اهمیت فراوانی است و اهتمام و عزم ملی می‌طلبد همه‌گیری کرونا می‌تواند بستر زندگی کودکان را به سرعت تغییر دهد. معیارهای قرنطینه مثل بسته شدن مدارس و محدودیت‌های جابه‌جایی کودکان، زندگی روزمره و محافظت از آنها را مختل و همزمان عوامل تنش آفرین جدیدی برای والدین و مراقبان ایجاد می‌کند که باید در پی یافتن امکانات جدیدی برای مراقبت از آنها باشند.»

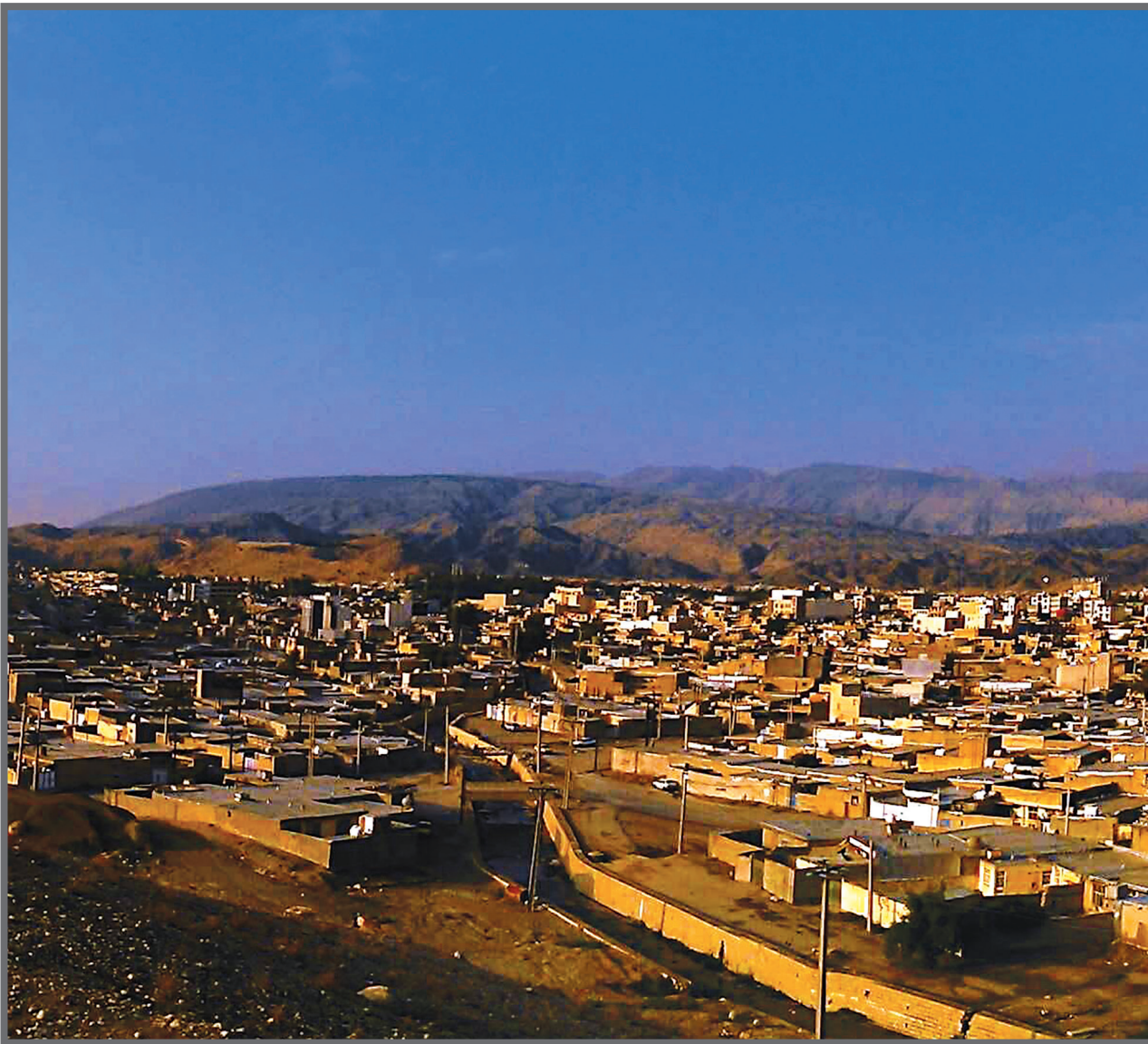
در بخش دیگری از این گزارش آمده است: «لنگ و تبعیض کرونا می‌تواند کودکان را نسبت به خشونت و فشارهای روانی-اجتماعی آسیب‌پذیرتر کند و در این میان، کودکان و خانواده‌هایی که از گذشته نیز به دلیل انزوای اجتماعی-اقتصادی آسیب‌پذیرتر بوده‌اند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند. به علاوه، آسیب‌های ناشی از این همه‌گیری یکسان نخواهد بود و انتظاری می‌رود برای کودکان فقیرترین کشورها، فقیرترین محلات و برای آن‌هایی که پیش از این هم در محرومیت و شرایط آسیب‌پذیری به سر می‌برند، مخرب‌ترین اثرات را به دنبال داشته باشد.»

رئیس مؤسسه عالی پژوهش تأمین اجتماعی نیز چندی قبل گفته بود: «بر اساس پژوهش این مؤسسه، کودکان از سه مسیر اصلی شامل اثر مستقیم ویروس که ناشی از آلودگی به خود ویروس است، اثرات غیرمستقیم آن شامل تأثیرات اجتماعی و اقتصادی اقدامات سرکوب‌کننده انتقال ویروس و کنترل همه‌گیری و اثرات درازمدت‌تر آن و ایجاد تأخیر در تحقق اهداف توسعه پایدار از این بحران تأثیر می‌پذیرند.»

باید گفت بسیاری از کودکان تا حدودی از آنچه اتفاق افتاده باخبر هستند. حتی یک کودک نوپا می‌تواند به مضطرب بودن والدین خود یا تغییر برنامه‌های خانواده پی ببرد. بزرگسالان می‌توانند از کودکانی که برای صحبت در این‌باره به اندازه کافی بزرگ هستند بخواهند درباره چیزی که از شرایط درک کرده‌اند توضیح دهند و سپس از نگرانی‌هایی که دارند بپرسند.

من پیشنهاد می‌کنم بزرگسالان برای مواردی

گزارش



کسر از اقساط مستمری بگیران از طریق سامانه غیر حضوری سازمان میسر است، اما بانک‌ها آنان را به مهر و تأیید شعبه ملزم می‌کنند که باز باعث حضور مکرر مستمری‌بگیران و بازنگشتگان به شعب می‌شود و خود این امر، عاملی جهت نارضایتی از خدمات غیر حضوری می‌شود. بخش دیگری از مشکلات موجود در شعب در رابطه با عدم آگاهی کامل پرسنل از قوانین و بخشنامه‌های سازمان است که راه حل این مشکل فقط در اولویت قرار دادن آموزش پرسنل در بدو ورود به سازمان است.»

فاصله گذاری اجتماعی در شعبه

وی با اعلام اینکه این شعبه در خصوص رعایت دستورالعمل‌های مقابله با کرونا جزو پنج اداره برتر شهرستان معرفی شده، در خصوص تدابیر تمهیدی ایام کرونا در شعبه گفت: «تا حدودی جامعه هدف سازمان در ایام کرونا سعی در انجام امورات بیمه‌ای خود به صورت غیر حضوری دارند و کسانی هم که به صورت حضوری به شعب مراجعه می‌کنند نیز ملزم به رعایت پروتکل‌ها می‌شوند.» علیزاده اضافه کرد: «ورود مراجعه‌کنندگان به شعبه بدون ماسک و دستکش ممنوع است، فاصله اجتماعی در سالن‌های انتظار ارباب رجوع نیز با ۱٫۵ متر رعایت می‌شود و اقدامات حفاظتی در برابر خطر ابتلا به کرونا مانند الزام به استفاده از ماسک، عدم تردد بین واحدها، در اختیار قرار دادن مواد ضد عفونی‌کننده و... برای همکاران در اولویت است و ضد عفونی کردن محوطه داخلی و بیرونی شعبه به صورت روزانه و مرتب صورت می‌گیرد.» وی تأکید کرد: «در شرایط حاد وضعیت قرمز طبق دستور ستاد استانی و شهرستانی مقابله با کرونا دوسوم کارکنان به صورت حضوری ارائه خدمت می‌کنند. با وجود موانع و مشکلات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری، پرسنل این شعبه در انجام وظیفه و ارائه خدمت به بیمه‌شدگان از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌کنند و جای دلگرمی و خرسندی است که در خصوص تکریم ارباب رجوع رتبه اول شهرستان به شعبه گچساران تعلق گرفته است.»

در پاسخ به این پرسش که حوزه‌های مراجعه شعبه کدام هستند، گفت: «مراجعات به شعبه حدود ۷۰ درصد و تأیید اینکه بیشترین مراجعه مربوط به کدام حوزه است را نمی‌توان صدرصد مطرح کرد. ما به طور میانگین روزانه ۴۰۰ تا ۵۰۰ نفر مراجعه‌کننده حضوری به شعبه داریم. با این حال طبق نامه‌های ورودی و مکاتبات سیستمی در حال حاضر بیشترین مراجعه‌کنندگان سازمان مربوط به واحد «وصول حق بیمه» است؛ چرا که به دلیل حساسیت بالای تشکیل پرونده درآمدی (به لحاظ مالی و حقوقی) اغلب امور در درون شعبه و واحد حق بیمه‌ای انجام می‌گیرد. در مرتبه دوم، واحد پر مراجعه «نام‌نویسی و حساب‌های انفرادی» و بیشتر ترافیک کاری این واحد مرتبط با فرایند تشکیل پرونده و بازرسی بیمه‌شدگان متقاضی کارگران ساختمانی است.» وی در بیان مشکلات اداری پیش روی مراجعه‌کنندگان به شعبه تصریح می‌کند: «به دلیل فراهم نبودن زیرساخت‌های سخت‌افزاری و نرم‌افزاری و عدم تخصص و آشنایی بیمه‌شدگان و مستمری‌بگیران دسترسی به خدمات غیر حضوری کم‌رنگ است و همین امر موجب بروز چالش‌هایی برای بیمه‌شدگان و مستمری‌بگیران شده است. مشکلات دسترسی به خدمات الکترونیکی و نرم‌افزاری در مناطق محروم بیشتر نمایان است و استان و شهرستان ما نیز که جزء مناطق محروم کشور است با موانع و محدودیت‌های بی‌شماری در این زمینه روبه‌رو است.»

علیزاده افزود: «یکسری ناهماهنگی‌ها و عدم همکاری‌ها از جانب سازمان‌ها و ادارات و بانک‌های مخاطب سازمان وجود دارد. به عنوان مثال جامعه هدف می‌تواند پرینت سوابق خود را از طریق سایت غیر حضوری سازمان دریافت و به سازمان‌ها و ادارات ارائه دهند؛ اما ادارات و سازمان‌ها از بیمه‌شدگان سوابق با مهر و تأیید شعب تأمین اجتماعی را خواستار هستند که این خود عاملی جهت نارضایتی و مراجعات مکرر حضوری بیمه‌شدگان به سازمان می‌شود و با اینکه دریافت پرینت فیش حقوقی، حکم

«نظام انتقادات و پیشنهادات باید در سازمان به طور جدی راه‌اندازی شود؛ زیرا بیشترین نارضایتی‌ها از شعب به پایین بودن سرعت اینترنت در زمان ارائه خدمات، قطع و وصل شدن سامانه‌های غیر حضوری و عدم آموزش کافی پرسنل در خصوص معرفی و ارائه خدمات بازمی‌گردد.» وی در خصوص آمار خدمات ارائه شده حضوری و غیر حضوری شعبه اعلام کرد: «۱۴۹ مورد ثبت حضوری و دو مورد ثبت غیر حضوری در خواست غرامت دستمزد بیماری، ۴۴ مورد ثبت حضوری در خواست کمک هزینه بارداری، ۸۴ مورد ثبت حضوری و ۱۰ مورد ثبت غیر حضوری در خواست روتز و پروتز، دو مورد ثبت حضوری و ۶۰ مورد ثبت غیر حضوری در خواست کمک هزینه ازدواج، ۱۹ مورد ثبت در خواست حضوری کمک هزینه سفر، ۴۵ مورد ثبت در خواست حضوری و یک مورد ثبت در خواست کمک هزینه کفن و دفن، ۱۴ هزار و ۴۶۳ مورد در خواست حضوری و ۷۷ مورد در خواست غیر حضوری نام‌نویسی، ۱۴ هزار و ۳۷۴ مورد ثبت در خواست حضوری و ۳۳۱ مورد در خواست صدور دفترچه درمانی، ثبت حضوری ۴ هزار و ۵۱۲ مورد ابلاغ الکترونیک و هزار و ۱۰۹ مورد گواهی کسر از حقوق به صورت حضوری میانگین ماهانه خدمات قابل ارائه در این شعبه است.»

علیزاده افتتاح شعبه کارگزاری در مطلوب‌ترین نقطه شهر را اقدام موفقیت‌آمیز اداره کل کهگیلویه و بویراحمد دانست و افزود: «قرار گرفتن این کارگزاری در نقطه مرکزی شهر موجب شده تا مراجعه‌کنندگان به راحتی بتوانند با کمترین هزینه ایاب و ذهاب به شعبه کارگزاری مراجعه و نه تنها دفترچه درمانی خود را با صرف کمترین زمان تعویض و دریافت کنند، بلکه در دریافت بسیاری از خدمات سازمان در حوزه سوابق و دریافت کمک‌های کوتاه‌مدت از قبیل غرامت دستمزد، هزینه ازدواج و هزینه‌های روتز و پروتز با مشکل چندانی مواجه نشوند. در حقیقت باید اذعان کرد این موضوع در افزایش آرامش نسبی پرسنل و رضایتمندی جامعه هدف مؤثر بوده است.»

مراجعه روزانه ۵۰۰ نفر به شعبه

رئیس شعبه تأمین اجتماعی گچساران