



## استیگمای اجتماعی

استیگما یا برجسب زنی اجتماعی پدیده ای روانی- اجتماعی است که از انگ زدن شروع و به طرد و انزوای اجتماعی فرد یا افراد می‌انجامد. انگ وضعیتی است که در جامعه نامطلوب تلقی می‌شود. این مقوله چنان مهم و متمایز کننده است که فرد با همان جنبه تعریف می‌شود؛ نظیر: کور، چاق، دیوانه. به این ترتیب فرد کم ارزش و یا بی‌ارزش شمرده می‌شود و هویت او مخدوش می‌گردد. بنابراین می‌توان گفت استیگما یک زبان ارتباطی است و باعث می‌شود افراد دارای آن موقعیت، نابهنجار و معیوب به شمار آیند.

ابتلا به کرونا و ویروس از لحاظ اجتماعی در حال تبدیل شدن به عنوان یک انگ اجتماعی است که شأن افراد مبتلا را مورد حمله خود قرار می‌دهد و این موضوع موجب خواهد شد افراد بیماری خود را پنهان و معضلی جهت پیشگیری ایجاد کنند. فرد استیگما شده سطوح بالاتر فشار روانی، افسردگی، اضطراب و خودکارآمدی پایین تری را تجربه می‌کند.

## ویروس کرونا و استیگما

استیگمای اجتماعی یا همان انگ اجتماعی در زمینه سلامت، عبارت است از: ارتباط منفی افراد با یک شخص یا گروهی از مردم که در ویژگی‌های معین یک بیماری خاص شریک هستند و یا این بیماری را دارند. ترس از استیگمای اجتماعی و به تبع آن ترس از برجسب خوردن، مورد تبعیض قرار گرفتن، طرد شدن و مسائل دیگری از این قبیل به پنهان کاری، اجتناب از ورود به غربالگری، تست، قرنطینه و درمان منجر می‌شود.

کرونا و ویروس از سوی جامعه به عنوان یک تهدید درک می‌شود؛ تعاملات اجتماعی به عنوان عامل تهدید تفسیر می‌گردد و کاهش تعاملات اجتماعی و ارتباطات میان فردی فیزیکی به عنوان روشی برای مصون ماندن تجویز می‌شود. در این اپیدمی نه تنها بسیاری از رفتارهای انسانی نظیر: دست دادن، بوسیدن و بغل کردن ممنوع و ترک می‌شوند، بلکه انسان‌ها خود را منزوی می‌کنند و رفتارهای مثل «بی‌اعتنایی»، «به سرعت عبور کردن»، «فاصله گرفتن» و «رو برگرداندن» عادی می‌شود؛ زیرا این تصور بوجود آمده که هر انسانی از کنار من عبور کند یک تهدید برای سلامتی من است، پس باید او را طرد کنم.

در شرایط اپیدمی بیماری کرونا، بی‌اعتمادی و مریض انگاشتن دیگری به عنوان یک راهبرد «صیانت از خود» اتخاذ می‌شود و به دنبال آن روابط انسانی و اجتماعی مختل می‌شود. به این ترتیب همبستگی اجتماعی کاهش می‌یابد و به سرمایه اجتماعی آسیب می‌زند. در این شرایط رفتارهای "دگر خواهانه" معطوف به سلامت جسم و روان دیگری کاهش می‌یابد و رفتارهایی مثل خودخواهی و سودجویی افزایش می‌یابد و حس همدردی با قربانیان کاهش پیدا کرده و مثل قربانیان سایر حوادث و فجایع به آنها نگاه نمی‌شود. اغلب قربانیان بی‌نام و نشان می‌میرند و



حتی وابستگان آنان نیز امکان سوگواری معمول در مرگ عزیزشان را ندارند و ادامه برچسب زنی‌ها بر آنها پی گرفته می‌شود.

### پیشگیری از بروز انگ اجتماعی نسبت به بیماران کوید 19:

- در برخورد با مبتلایان با این بیماری نباید ترس خود را به طرف مقابل نشان دهید. ضمن حفظ خونسردی خود و احترام به طرف مقابل فاصله اجتماعی را با فرد رعایت کنید.
- از شایعات و تصورات غلط دوری کنید و تنها اطلاعات دقیق را از منابع معتبر در مورد بیماری کرونا ویروس به دست آورید.
- بپذیرید که **واقعیت‌ها** و نه ترس مانع از انتشار کرونا ویروس خواهد شد.
- آنچه در مورد ویروس کرونا اهمیت دارد **سرعت بالای سرایت** آن است نه قدرت کشندگی آن. باید بدانیم که برای پیشگیری از سرایت ویروس کرونا اقدامات ساده و بسیار موثری وجود دارد که همه ما می‌توانیم با انجام دادن آن‌ها خودمان، عزیزانمان و افراد آسیب‌پذیر را در امان نگه داریم.
- در انتخاب کلمات دقت کنید. **شیوه بیان** می‌تواند بر دیدگاه ما و اطرافیانمان تأثیر بگذارد. کلماتی همچون مورد مشکوک، ایزوله شده، مظنون به بیماری یا قربانی بار منفی دارند و می‌توانند نگرشی ناخوشایند در افراد جامعه نسبت به این بیماران ایجاد کنند. از به کار بردن آن‌ها پرهیزید.
- در برخورد با بیماران از **اصطلاحات درست** همچون "افرادی که کوید 19 دارند"، "افرادی که تحت درمان کوید 19 قرار دارند"، "افرادی که از کوید 19 بهبود می‌یابند" و "افرادی که ممکن است کوید 19 داشته باشند یا فرض می‌کنیم که آن‌ها کوید 19 داشته باشند" استفاده کنید.
- از کاربرد اصطلاحاتی که افراد مبتلا را مقصر تلقی می‌کند و **ارزش انسانی** آنان را پایین می‌آورد، خودداری کنید.
- از به کار بردن اصطلاحات **اغراق آمیز** مانند "کشتار جمعی" که باعث ایجاد وحشت می‌شوند، اجتناب کنید.
- مکان، گروه شغلی یا جمعیت خاصی را به این بیماری متصل نکنید.
- مثبت صحبت کنید و بر تأثیر **اقدامات پیشگیری** و درمان تأکید نمایید و روی جنبه‌های منفی و پیام‌های تهدید آمیز تأکید نکنید.
- شایعات و مطالب ناموثق را در **شبکه‌های اجتماعی** خود به اشتراک نگذارید.



- برای افزایش **حس همدلی** مبتلایان را همانند عضوی از اعضای خانواده خود تصور کنید که دچار این بیماری شده‌اند. آیا رفتارهای منفی با اعضای خانواده خود را می‌پسندیدید؟
- با دوستان و اعضای فامیل خود که دچار این بیماری شده‌اند **تماس تصویری** برقرار کنید و با آنان ابراز همدردی کنید.
- اگر به این بیماری مبتلا شده‌اید، آن را **پنهان نکنید** و تجارب خود را در مورد ابتلا و درمان با دیگران به اشتراک بگذارید.
- در صورت مطلع شدن از ابتلای دیگران، سعی کنید ارتباط تلفنی برقرار کنید و با حس همدردی و **امید دادن** آمادگی خود را برای هرگونه یاری اعلام کنید.
- سعی کنید نسبت به ابتلای بستگان و آشنایان به بیماری کرونا **رازدار** باشید.
- تلاش کنید بیماری کوید 19 را به عنوان بیماری به دیگران بشناسانید و **باورهای غلط** را دربار آن اصلاح کنید.

### نامالییات فرهنگی و اجتماعی در همه گیری ویروس کرونا

- این بیماری با **تبعیض** علیه برخی گروه‌های اجتماعی همراه شده است. برای مثال برای امید بخشیدن به جامعه گفته می‌شود که بیشتر افراد مسن و افراد دارای بیماری زمینه‌ای فوت می‌کنند و نگران نباشید! در این اطلاع‌رسانی نوعی تبعیض بر مبنای ارزش گذاری جان انسان‌ها مستتر است که گویا بعضی گروه‌ها جانشان کم‌ارزش‌تر از بقیه است و حق حیاتشان کمتر محترم شمرده می‌شود.
- بیماران بسیاری با این انگ و استیگما مواجه می‌شوند که **در ابتلای به بیماری مقصود** و دستورات بهداشتی را رعایت نکرده، سلامت عمومی جامعه را تهدید می‌کنند و به این ترتیب تنفر از آنها و حتی تبعیض و بدرفتاری علیه آنها شکل می‌گیرد.
- به دلیل **اطلاعات نادرست** بسیاری از افراد تصور می‌کنند که افراد مسن خود تولید کننده ویروس هستند و از آنها فاصله می‌گیرند و به آنها بی‌احترامی می‌شود حال آنکه این گروه از افراد مستعد این بیماری هستند و اتفاقاً به عنوان قشر آسیب پذیر باید بیشتر مورد توجه و دقت باشند.
- **برچسب زنی به اقشار مختلف** نیز از دیگر انواع استیگما است. برای مثال به خودرو پلاک قم در برخی از شهرها حمله شده و آنها را کرونایی خطاب کردند.

- افراد آنچنان در شرایط موجود از ویروس کرونا می ترسند و تصورات خاصی از آن دارند که وابستگان هر فردی که به دلایل گوناگون فوت شده باید به دیگران ثابت کنند که متوفی از بیماری کوید 19 فوت نشده است.

### عوامل بروز استیگما اجتماعی

- Ø ترس: ترس از بیماری روی ذهن و رفتار افراد تأثیر می گذارد. ترس می تواند منجر به «مخفی کردن بیماری»، «محروم ماندن از همدلی های آرامش بخش»، «تقویت احساسات منفی»، «کاهش سیستم ایمنی فرد» و «از بین رفتن انسانیت و اخلاقیات» شود.
- Ø باورهای نادرست: باورها و اصطلاحاً پیش فرض های افراد، نیروی محرکه آنها در اقدام به عملی یا ممانعت از انجام آن هستند. در خصوص بیماری کرونا می توان به باورهایی چون اینکه: "افراد نمی توانند از این بیماری بهبود پیدا کنند"، "نمی توانند پس از بیماری در جامعه خود مشارکت داشته باشند"، "کودکان بیمار نمی شوند"، "سالمندان تولید کننده بیماری هستند" و ....
- Ø سرزنش کردن: فرد بیمار به خاطر شرایطش از لحاظ جسمی و روحی ضعیف و حساس تر می شود. در بسیاری از موارد فرد بیمار به سبب شرایط پیش آمده خود را عمیقاً سرزنش می کند؛ حال اگر از سوی نزدیکان، دوستان و جامعه نیز مورد سرزنش قرار گیرد، مورد آسیب بیشتری قرار می گیرد.