

کلیات و مبانی
روان‌شناسی و کووید - ۱۹
مردم و جامعه در زمان همه‌گیری‌ها

نویسنده
جان هاس

مترجم
دکتر فرید براتی سده

www.ketab.ir

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۱

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

هاس، جان جی. (Haas, John G)

کلیات و مبانی روان‌شناسی و کووید - ۱۹: مردم و جامعه در زمان همه‌گیری‌ها/ نویسنده جان

هاس؛ مترجم فرید براتی‌سده

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ص.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۱.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۲-۰۹-۸

یادداشت: عنوان اصلی

: COVID-19 and Psychology: People and Society in Times of Pandemic, 2021

موضوع: کووید-۱۹ -- جنبه‌های روان‌شناسی (COVID-19 (Disease) -- Psychological aspects)

موضوع: کووید-۱۹ -- جنبه‌های اجتماعی (COVID-19 (Disease) -- Social aspects)

موضوع: کووید-۱۹ (COVID-19 (Disease))

رده‌بندی کنگره: RA ۶۴۴

شناسه افزوده: براتی سده، فرید، ۱۳۴۲ - ، مترجم

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۲۱۸۴۰

رده‌بندی دیویی: ۳۶۲/۱۹۶۲۴۱۴

حق چاپ محفوظ است

کلیات و مبانی
روان‌شناسی و کووید - ۱۹
مردم و جامعه در زمان همه‌گیری‌ها

نویسنده: جان هاس

مترجم: دکتر فرید براتی سده

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۱ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات جوانه رشد محفوظ است.
هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و بی‌بی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بارشده و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.
اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)،

شماره ۷۲، تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۱

فهرست مطالب

در این کتاب این موارد را می توان یافت.....	۹
پیشگفتار.....	۱۱
درباره نویسنده.....	۱۷
فصل اول: اپیدمی ها و بیماری های همه گیر - دلایل بروز و چگونگی	
مقابله با آن ها.....	۱۹
۱-۱ همه گیری چیست؟.....	۲۰
۲-۱ دلایل وقوع واگیری ها و همه گیری ها.....	۲۰
۳-۱ مقابله و مبارزه با همه گیری ها.....	۲۲
نتیجه گیری.....	۲۴

فصل دوم: روان انسان - بررسی مختصر.....	۲۵
۱-۲ انسان در مقام واحد زیستی - روانی - اجتماعی.....	۲۶
۲-۲ سلامت (روانی).....	۲۶
۳-۲ چگونگی وقوع بیماری روانی و نحوه تعریف آن.....	۲۷
۴-۲ نحوه ابراز روان.....	۲۹
نتیجه‌گیری.....	۳۰
فصل سوم: جنبه‌های روان‌شناسی همه‌گیری‌ها.....	۳۳
۱-۳ ترس انسان از بیماری‌های عفونی.....	۳۳
۲-۳ سرایت از دیدگاه روان‌شناختی.....	۳۴
۳-۳ دفاع از دیدگاه روان‌شناختی.....	۳۷
۴-۳ طیف اختلال‌های روانی در شرایط همه‌گیری و واگیری.....	۳۸
۵-۳ مدیریت فشا‌های روانی و اختلال‌های روانی در شرایط کووید - ۱۹.....	۴۲
۶-۳ سنجش و ارزیابی به‌یابی روان‌شناختی شخصی.....	۴۲
۷-۳ تاب‌آوری در دوران همه‌گیری.....	۴۳
۸-۳ نقش ترس و اضطراب.....	۴۳
نتیجه‌گیری.....	۴۴
فصل چهارم: روان تاریخ‌نگاری مختصر بیماری‌های همه‌گیر و واگیر..	۴۵
۱-۴ روان تاریخ‌نگاری طاعون آتن.....	۴۶
۲-۴ تاریخ‌نگاری طاعون در قرون وسطا.....	۴۷
۳-۴ تاریخ‌نگاری بیماری‌های همه‌گیر و واگیر در قرن بیستم و بیست‌ویکم.....	۴۹
نتیجه‌گیری.....	۵۱
فصل پنجم: همه‌گیری کووید - ۱۹ و روان انسان.....	۵۳
۱-۵ سه‌گانه اختلال در همه‌گیری کووید - ۱۹.....	۵۳
۲-۵ چگونگی بروز و ایجاد استرس، اضطراب و افسردگی در دوران کووید - ۱۹.....	۵۴

۵۵	۳-۵ اثر بر جمعیت عمومی.....
۵۶	۴-۵ اثر مداخله‌ها و تدابیر غیردارویی.....
۶۲	۵-۵ عوامل خطر بروز فشارهای روانی (ذهنی).....
۶۲	۶-۵ گروه‌های در معرض خطر.....
۶۳	۷-۵ عوامل تاب‌آوری در دوره کووید - ۱۹.....
۶۳	۸-۵ تاب‌آوری در مرحلهٔ پسا همه‌گیری (پسا کرونا).....
۶۷	فصل ششم: جنبه‌های اجتماعی همه‌گیری کووید - ۱۹.....
۶۷	۱-۶ توصیه‌های جایگزین و شبه‌پزشکی.....
۶۹	۲-۶ تنهایی.....
۷۰	۳-۶ شایعه‌ها.....
۷۱	۴-۶ فرهنگ عمومی و جامعه.....
۷۲	۵-۶ خشونت.....
۷۳	۶-۶ جرم و جنایت.....
۷۴	۷-۶ پوشش رسانه‌ای.....
۷۵	۸-۶ خرید هراس‌آور.....
۷۶	۹-۶ افکار پارانوئید.....
۷۶	۱۰-۶ پاسخ‌هایی به اقدامات برای مهار کووید - ۱۹.....
۷۷	۱۱-۶ سرزنش کردن.....
۷۸	۱۲-۶ انسجام و حمایت اجتماعی.....
۷۹	۱۳-۶ انگ زدن.....
۸۰	۱۴-۶ خودکشی موفق و اقدام به خودکشی.....
۸۱	۱۵-۶ تئوری‌های توطئه.....
۸۳	۱۶-۶ ناامنی.....
۸۳	۱۷-۶ اجماع (توافق) اجتماعی ادراک‌شده.....
۸۴	۱۸-۶ تغییر ادراک‌شده در شرایط زندگی.....
۸۴	۱۹-۶ بیگانه‌هراسی و نژادپرستی.....

نتیجه‌گیری.....	۸۵
فصل هفتم: «اطلاعات آسیب‌زا»: علل و عواقب اینفودمیک.....	۸۷
۷-۱ عوامل تقویت و بسط اینفودمی و دلایل خطرناکی آن.....	۸۸
۷-۲ اینفودمی‌شناسی (اینفودمیولوژی) - چگونگی بررسی وضعیت	
اینفودمی.....	۹۱
نتیجه‌گیری.....	۹۲
فصل هشتم: سازواری و مقابله مؤثر با همه‌گیری کووید - ۱۹ از دیدگاه	
روان‌شناختی.....	۹۳
۸-۱ کتاب راهنمای بزرگسالان از WHO.....	۹۴
۸-۲ کتاب راهنمای کودکان و نوجوانان.....	۹۴
۸-۳ کتابچه «با خود مهربان باشید - راهنمای مختصری از مراکز کنترل و	
پیشگیری از بیماری‌ها».....	۹۴
۸-۴ مدیریت کلی اجتماعی همه‌گیری کووید - ۱۹.....	۹۷
نتیجه‌گیری.....	۹۹
یادگیری از اثر حاضر.....	۱۰۱
نمایه.....	۱۰۳
منابع.....	۱۰۹

«کووید - ۱۹ همچون تهاجم بیگانگان فضایی متخاصم، در حال حمله به گونه‌های انسانی است و با کسی هم تعارف و بحث و مذاکره‌ای ندارد. به ملیت، ایدئولوژی، سیاست یا دین و مذهب شما اهمیتی نمی‌دهد. این دشمن همگانی به تلاش مشترک جهانی برای مبارزه با آن نیازمند است که با روش‌ها و ابزار علم هدایت می‌شود نه با تفکر جادویی.» نیل دگراس تایسون^۱ (۲۰۲۰)، اختر فیزیکدان آمریکایی.

هنگامی که سازمان جهانی بهداشت^۲ (WHO) در سال ۲۰۱۸ فهرست اولویت‌بندی موارد فوریت (اورژانس)‌های بهداشتی جهان را تعریف کرد،

1. Neil deGrasse Tyson

2. World Health Organization (WHO)

بیماری X در صدر قرار گرفت. بیماری X یک بیماری واقعی نبود، بلکه جایگاهی برای یک بیماری همه‌گیر بود که تأثیر فراگیری بر بشریت می‌گذاشت. با نگاهی به فهرست امروز، همه‌گیری کووید - ۱۹ آن جایگاه را پر کرده است.

هنگامی که اولین گزارش‌ها از اپیدمی تازه شیوع آنفلوآنزا در چین در پایان دسامبر ۲۰۱۹ منتشر شد، افکار عمومی جهان توجه چندانی به موضوع نکرد. در نتیجه تا هفته سوم ژانویه ۲۰۲۰ شایعه‌هایی مبنی بر تعداد قابل توجه افراد آلوده فقط در رسانه‌های اجتماعی چین منتشر شد اما از اینجا بود که چرخشی در رسانه‌های غربی رخ داد که مطالعات و گزارش‌های اولیه آن را تقویت کرد. نتیجه، وفور تقریباً کنترل‌ناپذیر حدود ۹ میلیارد گزارش رسانه‌ای و همچنین پست‌های شمارش‌ناپذیر در رسانه‌های اجتماعی و تعداد به سرعت در حال افزایش تحقیقات علمی بود. سرانجام در ۱۱ مارس ۲۰۲۰ همه‌گیری کرونا (کووید - ۱۹) به دلیل افزایش سریع تعداد موارد در کشورهای غیر از چین، توسط دکتر تدروس آدانوم^۱ مدیرکل سازمان جهانی بهداشت، به‌طور رسمی به یک بیماری جهانی ارتقا یافت. تا اوت ۲۰۲۱، ۲۱۰ میلیون مورد ابتلا و بیش از ۴/۳ میلیون مرگ به‌طور رسمی در سراسر جهان ثبت شده است. در حالی که WHO ادعا می‌کند تعداد واقعی ممکن است شامل ۸/۲ میلیون مرگ بیشتر از گزارش رسمی سال ۲۰۲۰ باشد.

تا اینجا، اکثر گزارش‌های رسانه‌ای و همچنین تحقیقات، همچنان توجه خود را به تأثیرات همه‌گیری بر سلامت جسمانی معطوف داشته‌اند و ممکن است نقش روان انسان را در این بین موضوعی فرعی جلوه دهند. اما، از آنجایی که جنبه‌های روان‌شناختی به همان اندازه نقش مهمی در

فهم یک دید کل‌نگر و مقابله موفق با این بیماری همه‌گیر دارند کتاب حاضر بر اساس یافته‌های علمی کنونی به این حوزه اختصاص دارد.

در حال حاضر می‌توان گفت که همه‌گیری کووید - ۱۹ زخم‌های عمیقی در تمام سطوح فعالیت و احساسات انسانی بر جای نهاده است و در تاریخ ماندگار خواهد شد. تا آنجا که به بهترین شکل مدیریت ممکن بر وضعیت مربوط می‌شود، این تنها وظیفه دولت‌ها، کارشناسان، سازمان‌های بهداشتی و متخصصان نیست، بلکه در نهایت بر عهده تک‌تک افراد است که مسئولانه عمل کنند. در این باره، درک زمینه روان‌شناختی و بافت اجتماعی منافع اساسی به همراه دارد.

جان هاس

وین، اتریش اوت ۲۰۲۱

www.ketab.ir