

فرم آموزشی «خانواده چگونه می تواند به بیمار کمک کند»

مانند بسیاری از بیماری‌ها، بیماری‌های شدید روان‌پزشکی نیز نه تنها فرد بیمار، بلکه خانواده و شبکه‌ی دوستان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. خانواده لازم است این موضوع را در نظر بگیرد که سبک زندگی و انتظارات آنها نیز دستخوش تغییراتی می‌شود. ممکن است احساس شوکه شدن، گیجی، سردرگمی، و گناه کنید. احساس درست یا نادرست وجود ندارد. شناخت مشکل گاهی دشوار است. ممکن است سؤال‌های زیاد داشته باشید و ندانید که اقدام بعدی که باید انجام دهید چیست؟ می‌خواهید کمک کنید، اما مطمئن نیستید که چه کار می‌خواهید انجام دهید.

چطور در طی درمان می‌توان کمک کرد؟

شما و مرکز درمانی هدف مشترکی دارید و آن کمک به بیمار است. اشخاص دیگر در تیم درمانی را بشناسید. اسامی آنها را بپرسید و با آنها تماس بگیرید. از پرسنل بپرسید که نقش آنان در حال و آینده‌ی درمان بیمار چیست. از این اطلاعات یادداشت بردارید. فهرستی از پرسش‌ها را برای پرسیدن از درمانگر بیمارتان آماده کنید. پاسخ‌ها را در هر ملاقات یادداشت کنید. در خواست ملاقات کنید و برای ملاقات‌های بعدی وقت بگیرید. اگر متوجه توضیحات آنها نشدید، درخواست کنید توضیحات را روشن‌تر بیان کنند. در جست‌وجوی منبع دیگری برای کسب اطلاعات بیشتر باشید؛ مثلاً آیا جلسات آموزشی اختصاصی و یا نوشته‌هایی در این مورد وجود دارد؟

چگونه می‌توان به سیر بهبود کمک کرد؟

نقش خانواده و دوستان در مرحله‌ی بهبود بسیار مهم است. وقتی که شخصی در حال بهبود است، دوستی خود و توانایی درک وضعیت وی و پایداری و اطمینان خود را عملاً به او نشان دهید. ممکن است خودتان نیز به زمانی برای سازگاری با وقایع اتفاق افتاده نیاز داشته باشید.

چطور می‌توان با شخص بیمار ارتباط برقرار کرد؟

اگر شما با بیمار زندگی می‌کنید ممکن است دچار ترس یا ناامیدی شوید. یادتان باشد که آنها هنوز پسر، دختر، برادر، خواهر، همسر و یا پدر و مادر شما هستند. اغلب خانواده‌ها و دوستان در مورد اینکه با فرد مبتلا به بیماری روان‌پزشکی چگونه باید رفتار کنند، سئوالاتی دارند. توجه به این نکات مفید است:

- ❖ اطلاعات کسب کنید و بدانید که شخص بیمار به علت بیماری‌اش ممکن است رفتار و گفتاری کاملاً متفاوت با گذشته داشته باشد.
- ❖ بدانید که علائم ممکن است برای هر کسی تنش‌زا باشد و طیفی از احساساتی چون شوکه شدن، ترس، غمگینی، خشم، ناامیدی و یأس ایجاد کند.
- ❖ در مورد احساسات خود با افرادی که می‌خواهند به شما کمک کنند صحبت کنید. اعتقاد داشته باشید که شخص بیمار بهبود خواهد یافت. حتی اگر برای بهبودی زمان زیادی لازم باشد.
- ❖ بیماران بعضی اوقات نیازمند محیط راحت و امنی هستند و گهگاه برای تصمیم‌گیری هم به کمک دیگران نیاز دارند.
- ❖ اگر بیمار کلمات آزار دهنده‌ای به شما بگوید آن را به خود نگیرید و به حساب بیماری وی بگذارید.
- ❖ بیمار مبتلا به سایکوز عقاید و افکارش ثابت است. مخالفت کردن یا بحث طولانی مفید نیست، بلکه با دقت و علاقه به حرف‌هایشان گوش کنید تا وضعیت و افکارشان را درک کنید.

- ❖ مراقب خودتان نیز باشید. لازم است بین مراقبت کردن و نگران بودن تعادلی برقرار باشد.
- ❖ خودتان را از پا نیاندازید. در ابتلا به بیماری کسی مقصر نیست.
- ❖ برای فضای شخصی خود ارزش قائل شوید. رابطه با دوستان و علائق خود را حفظ کنید و بکوشید تا حد ممکن زندگی روزمره عادی خود را پیش ببرید.
- ❖ سایر اعضای خانواده را نادیده نگیرید. خواهران و برادران بیمار اغلب پنهانی به اندازه والدین احساس گناه و ترس دارند. همچنین دچار این نگرانی می‌شوند که ممکن است آن‌ها نیز بیمار شوند. زمانی که به نگرانی آن‌ها اهمیت داده نمی‌شود، ممکن است به بیمار احساس حسادت کنند یا از او رنجیده شوند. بنابراین، خواهران و برادران بیماران نیز نیازمند توجه و حمایت برای مقابله با این مسائل هستند.

بعضی از مراحل طی می‌کنند عبارت‌اند از:

- ❖ مرحله آغازین که مرحله بحرانی است و با مطلع شدن از وقوع بیماری برای یکی از دوستان و یا افراد خانواده شروع می‌شود. ممکن است خیلی مضطرب و نگران باشید.
- ❖ وقتی روشن شد اتفاقی افتاده، در جست‌وجوی کمک برمی‌آیید و این زمانی است که با این واقعیت که فردی از اعضای خانواده ناخوش است و خود به خود خوب نخواهد شد، کنار آمده‌اید.
- ❖ به محض یافتن کمک، پرسش‌ها و نگرانی‌های زیادی دارید. چه اتفاقی افتاده؟ علتش چیست؟ درمان چیست؟ چگونه می‌توانم کمک کنم؟ آیا این مسئله دوباره اتفاق می‌افتد؟ به بقیه چه بگوییم؟ آیا باید زودتر از این مراجعه می‌کردیم؟ احساسات و واکنش‌های متفاوتی خواهید داشت. هر احساسی در این دوران داشته باشید اشکالی ندارد.
- ❖ وقتی که علائم رو به بهبود می‌گذارند، احساس آرامش می‌کنید. درک بیشتری از بیماری پیدا کرده‌اید و به آینده امیدوارترید.
- ❖ رفته‌رفته که بهبود بیشتر می‌شود، اضطراب و نگرانی بیشتر در مورد سروسامان دادن وضع بیمار و نحوه برگشت وی به خانه و جامعه پیدا می‌شود. اغلب اعضای خانواده نگران و مترصد علائم عود یا بازگشت رفتارهای دوران بیماری هستند. احساس اضطراب می‌کنید و خود را در قبال بهبود هر چه سریع‌تر بیمار مسئول می‌دانید و به دنبال یافتن علت‌هایی برای بیماری هستید. در این مرحله برقراری تعادل بین لزوم استقلال بیمار و ضرورت مراقبت از او دشوار است.
- ❖ با تداوم بهبود، سازگاری بیشتری حاصل شده، احساس اطمینان بیشتری به بهبود بیمار می‌کنید و برخی از برنامه‌های روزمره به زندگی برگردانده می‌شود. با بیمار درباره بیماری‌اش و آنچه برای شما خوشایند است و اینکه در آینده چگونه به یکدیگر یاری می‌رسانید صحبت کنید.

توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

- ❖ تجدید نظر در انتظارات از بیمار (خط‌کش درونی): تولدایی‌های بیمار را با زمان قبل از بستری شدن، که در مرحله حاد قرار داشته، مقایسه کنید و نه با زمانی که هنوز به بیماری مبتلا نشده بود.
- ❖ اجتناب از ایجاد محرک‌های زیاد: درگیری شدید و مداخله بیش از حد به بیمار کمکی نمی‌کند، سعی کنید در رفتارتان تعادل برقرار کنید.
- ❖ سطح محرک‌ها را تا آنجا که امکان دارد پایین بیاورید. صدای بلند، رفتار بی‌ثبات و ناهماهنگ و انتقاد به‌شدت برای بیمار استرس‌آورند.

- ❖ برخی از رفتارها را به‌طور انتخابی نادیده بگیرید. از رفتارهایی که بی‌اهمیت به‌نظر می‌رسند چشم‌پوشی کنید و رفتارهای مهم را با خوش‌رفتاری و آرامی و درعین‌حال قاطعانه با بیمار در میان بگذارید.
- ❖ علائم هشداردهنده و زنگ خطر برای کمک را شناسایی کنید.
- ❖ از جملات ساده و کوتاه و مستقیم استفاده کنید. محتوای گفت‌وگو ساده و در هر لحظه متمرکز بر یک موضوع باشد. گاهی ممکن است این‌طور به‌نظر برسد که بیمار آنچه را که شما گفته‌اید فراموش کرده است. بنابراین، شما درخواست خود را دوباره تکرار کنید.
- ❖ زمانی که گفت‌وگویتان با بیمار به بحث و جدل تبدیل می‌شود، بهتر است در این مواقع برای جلوگیری از بدتر شدن بحث موقعیت را ترک کنید و زمانی که آرام شدید، دوباره مکالمه را از سر بگیرید.
- ❖ از برنامه درمانی بیمار حمایت کنید و به افراد متخصص مراجعه کنید.
- ❖ برنامه عادی زندگی خود را از سر بگیرید.