

فرم آموزشی «خانواده چگونه می‌تواند به بیمار کمک کند»

مانند بسیاری از بیماری‌ها، بیماری‌های شدید روان پزشکی نیز نه تنها فرد بیمار، بلکه خانواده و شبکه‌ی دوستان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. خانواده باید 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 بیاموزید و با آنها تماس بگیرید. از پرسنل بپرسید که نقش آنان در حال و آینده‌ی درمان بیمار چیست. از این اطلاعات یادداشت بردارید. در جست‌وجوی شخص اصلی و مهم تیم باشید و فهرستی از پرسش‌ها را برای پرسیدن از وی 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، باید 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 روان پزشکی چگونه باید رفتار کنند، سئوالاتی دارند. توجه به این نکات مفید است:

- ❖ خودتان باشید
- ❖ اطلاعات کسب کنید و بدانید که شخص بیمار به علت بیماری اش ممکن است رفتار و گفتاری کاملاً متفاوت با گذشته داشته باشد.
- ❖ بدانید که علائم سایکوز ممکن است برای هر کسی استرس‌زا 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.

- ❖ وقتی که بیماری در مرحلهٔ حاد است، ممکن است رفتار بیمار کودکانه به نظر برسد. بیماران بعضی اوقات نیازمند محیط راحت و امنی هستند و گهگاه برای تصمیم گیری هم به کمک دیگران نیاز دارند.
- ❖ وقتی بیمار کلمات آزار دهنده ای به شما می گوید 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 حرف هایشان گوش کنید تا وضعیت و افکار شان 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 علایق خود را حفظ کنید و بکوشید تا حد ممکن زندگی روزمرهٔ عادی خود را پیش ببرید.
- ❖ سایر اعضای خانواده را نادیده نگیرید. خواهران و برادران بیمار اغلب پنهانی به اندازهٔ والدین احساس گناه و ترس دارند. همچنین دچار این نگرانی می شوند که ممکن است آنها نیز بیمار شوند. زمانی که به نگرانی آنها اهمیت داده نمی شود، 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 که نزدیکان بیمار طی می کنند عبارت اند از:

- ❖ مرحلهٔ آغازین که مرحلهٔ بحرانی است و با مطلع شدن از وقوع بیماری برای یکی از دوستان و یا افراد خانواده شروع می شود. ممکن است خیلی مضطرب و نگران باشید.
- ❖ وقتی روشن شد اتفاقی افتاده، در جست و جوی کمک برمی آید و این زمانی است که با این واقعیت که فردی از اعضای خانواده ناخوش است و خود به خود خوب نخواهد شد، کنار آمده اید.
- ❖ به محض یافتن کمک، پرسش ها و نگرانی های زیادی دارید. چه اتفاقی افتاده؟ علتش چیست؟ درمان چیست؟ چطور می توانم کمک کنم؟ آیا این مسئله دوباره اتفاق می افتد؟ به بقیه چه بگوییم؟ آیا باید زودتر از این مراجعه می کردیم؟ احساسات و واکنش های متفاوتی خواهید داشت. هر احساسی در این دوران داشته باشید اشکالی ندارد.
- ❖ وقتی که علائم رو به بهبود می گذارند، احساس آرامش می کنید. درک بیشتری از بیماری پیدا کرده اید و به آینده امیدوارترید.
- ❖ رفته رفته که بهبود بیشتر می شود، اضطراب و نگرانی بیشتر در مورد سروسامان دادن وضع بیمار و نحوهٔ برگشت وی به خانه و جامعه پیدا می شود. اغلب اعضای خانواده نگران و مترصد علائم عود یا بازگشت رفتارهای دوران بیماری هستند. احساس اضطراب می کنید و خود را در قبال بهبود هر چه سریع تر بیمار مسئول می دانید و به دنبال یافتن علت هایی 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 می کنید و برخی از برنامه های روزمره به زندگی برگردانده می شود. با بیمار دربارهٔ بیماری اش و آنچه برای شما خوشایند است و اینکه در آینده چگونه به یکدیگر یاری می رسانید صحبت کنید.