

نگهداری از تندرستی خود

برای خانواده‌هایی که
پرستار خویشاوندی با
پریشانی روانی هستند



پژوهانه جهانی اسکیزوفرنیا
و اختلالات پیوسته

WORLD FELLOWSHIP FOR
SCHITZOPHRENIA AND ALLIED DISORDERS

124 Merton Street, Suite 507

Toronto, Ontario, Canada, M4S 2Z2

Tel: (416) 961-2855 Fax: (416) 961-1948

Website: www.world-schizophrenia.org

Email: info@world-schizophrenia.org

Pamphlet No. 7

جزوه شماره ۷

مقدمه

در اغلب موارد، خانواده‌هایی که پرستار خوبشاوندی که پریشانی روانی دارد هستند در نگهداری صحت و سلامت خویش غفلت میکنند. آنها اینقدر درگیر احساسات و هیجانات هستند که بی‌تعمیرند که زیر فشار عظیمی هستند. این جزوه شامل افکار و ایده‌های خانواده‌هایی از اطراف جهان است.

هر کسی که با هر پریشانی و خصمی‌روبرو میشود مواجه مرحله‌هایی که در این جزوه آمده میشود. تکذیب و عدم پذیرش اول پیدا میشوند و بزودی با سرزنش ادامه پیدا میکنند. وقتی کسی قربانی پریشانی مغزی مانند اسکیزوفرنیا میشود احساسات مخصوصی و مشائیهی در اعطا خانواده بوجود می‌آید. آنچه که ممکن است فرقی داشته باشد این است که مردم دیرتر پریشانی مغزی را میشناسند و درمان مطالبه میکنند.

ما امیدواریم که توصیه‌ها و پیشنهادهایی که در این جزوه آمده خانواده‌ها را در تشخیص و تصدیق اینکه احساسات فقدان، سرزنش و سوگواری بسیار عادی هستند کمک کند.

تکذیب و عدم پذیرش

عموما کسانی که مواجه تشخیص اسکیزوفرنیا در عزیزی در خانواده هستند وارد مرحله‌ای میشوند که آنرا تکذیب میکنند. این عدم پذیرش مواجهت با اسکیزوفرنیا را برای اعظا دیگر خانواده بسیار مشکل می‌سازد. این عدم پذیرش میتواند هر تلاش اعظا دیگر خانواده را نیز خنثی نکند. تکذیب و عدم پذیرش اینکه پریشانی واقعی منشا این بلا است استحکاماتی هستند که افراد خانواده برای دفاع از خود برپا میکنند. برداشتن و شکستن این استحکامات بسیار مشکل و محتشوار است. بحث و چون و چرا ممکن است به درهم گسیختگی بیشتر خانواده بیانجامد. تنها راه حل این مشکل تهیهی اطلاعات در باره اسکیزوفرنیا و ثبات اینست که اغلب حوادثی که در خانواده اتفاق می‌افتد کارکرد این پریشانی است. اما حتی وقتی که این اطلاعات نیز در دسترس باشد بعضی افراد به وقت و فرصت بیشتر برای قبول کردن این واقعیت احتیاج دارند.

انتقاد و سرزنش

خانواده‌ها گاهی دنبال کسی برای انتقاد و سرزنش در باره وضعیتشان میگردند. معمولا دکتر یا روانشناس مواجه این میشود. بعضی وقتها مبتلا و مریض نیز مورد انتقاد و سرزنش میشود. هر چه زودتر همه متوجه شوند که دشمن واقعی پریشانی مغزی است همه میتوانند با هم برای بهبود مریض همکاری کنند.

برای مواجه شدن با احساسات شرمساری باید دیدگاهتان را درباره بیماری روانی قبل از پیشامد آن ارزیابی کنید. اگر گرایش دلسوزانه‌ای داشته بودید احساس شرم و حیاات نمیکنید. اما اگر از دیدگاه ترس، حیاات بی‌نهایت یا وحشت به بیماری روانی نگاه میکردید، پیروزی و برآمدن بر احساسات شرم و حیاات مشکل خواهد بود. بخاطر نیابریه که تا سی سال پیش (در جهان غرب) وقتی کسی در خانواده مبتلا سرطان میشد موجب احساس شرم و حیاات در خانواده میشد. صحت در باره مرض سرطان موجب ترس و وحشت مردم میشد و بصورت پیچ و خمی انجام میشد. اکنون مردم ابتلا به سرطان را عیب نمیدانند. بوسیله آموزش و پرورش توسعه فهم و ادراک و اطلاعات علمی، جامعه با این بیماری ویرانگر مواجه شده است.

عظمی‌ها احساس میکنند نمیتوانند باهمچکس در باره اسکیزوفرنی صحت کنند. اما پوشاندن بیماری دلیل‌یافتن برای توضیح رفتار بیمار نه تنها دشوار است بلکه مسئله را دشوارتر می‌سازد. محرمانه یا دوستان که میتوانند پشتیبانی و حمایت متنی باشند صحت میکنند.

گاهی صحت کردن در باره اسکیزوفرنی و پیدا کردن کلمات برای توضیح این بیماری سخت است. بعضی‌ها صحت را با معرفی این بیماری بعنوان "تفکیر فکری" یا "آشفتگی فکری" شروع میکنند. علامات این بیماری را توضیح میدهند. دوستان شما، همانگونه که شما دوستانتان بیشتر مطلع میشوند. میخواهید معنی اسکیزوفرنی را بدانند. اگر دسترس دارید میتوانند جزو گروهایی که برای همکاری جمع شده‌اند بشوند. تا بتوانند با آزادی در باره تجربه‌ها و ترسهایشان صحت کنند. در خیلی از کشورها با شماره تلفنهای مخصوصی میتوانند تماس بگیرند و در باره وضعیتان صحت کنند. میتوانند از این منابع اطلاعات بیشتری درخواست کنند. روی اینترنت چت سایتی‌هایی نیز برای تماس وجود دارند.

احساسات جرم، محکومیت و گناه

هر وقت کسی مبتلا هر مریضی میشود اعظا خانواده میخواهند بدانند چگونه این مرض پیروز یافته است. فرقی مرض روانی در اینجا است که جامعه برای مدت طولانی اشتها معتقد به ربط مرض با زندگی خانواده یا حوادث زندگی مریض بوده است. بدینگونه مردم ساعات بی‌حدی زاحرف فکر اینکه بصورت مرموزی مسعل پدیدایی بیماری هستند میکنند. شانس افراط در این افکار در اوایل برای خانواده‌ها کم است. اما مهم است که بر این واکنش پیروز شوند.

با شنیدن سخنرانی متخصصان، دیدن فیلمهای مستند، برنامه‌هایی رادیویی درباره اسکیزوفرنی و گفتگو با خانواده‌هایی که با اینگونه مشکلات روبرو هستند، میتوانند به بیگناهی خود پی ببرند. احساسات گناه در مورد سلامتی خود در حالی که عزیز مریض است رخدادی معمولی است. لذت بردن از موفقیت‌های زندگی - مانند تجربه استخدام، وارد شدن به دانشکده، ارتباط با دوستان - وقتی که برادر یا خواهر نمیتواند این موفقیتها را تجربه نکند مشکل میشود. با اینکه مهمل شما منظر میرسد، تمرکز بر این افکار ممکن است به رکود ارزش شخصی بپیوندد. ممکن است به نظر بنیاید که پدر و مادر برای اینکه مریض خانواده را ناراحت نکنند اهمیتی به موفقیت‌های شما نمیدهند. پشتیبانی و حمایت دوستان میتواند وسیله‌ای برای بازسازی اعتمادنفس و ارزشیابی دستیابی خود شود. پدرها و مادرها شاید فرزندان سالم خود را از یاد ببرند.

خشم و غضب

احساسات سنگینی که بعد از تأیید و تشخیص آشفتگی روانی بوجود میاید طبیعی هستند. بخاطر بسیاری که خشم و غضب میتواند برای خود و اعظا دیگر خانواده ویرانگر و مخرب بشود و مریض شما نیز متوجه محیطی پر از پریشانی خواهد شد.

وقتی که غم و خشم به مرحله گسترده و پهناوری میرسد خود را به صورتی بی‌عزیز و دور از خانواده از این احساسات رها کنید. این میتواند به صورت انواع فعالیت‌های جسمی باشد. یک عضو خانواده کبسه مشت و یکس خرید و در گاراژ اوزان کرده، یکی دیگر به جای علوی رانندگی میکند و برای چند دقیقه با عضای بلند جمع میکنند. تا خود را از کشمکش و کشش درونی رها سازد. یک نفر دیگر از بازی اسکواش خویش میامد و خود را مجبور میکند که در اوقات اضطراب و تشویش به سالن اسکواش برود. بعضی‌ها بهیامی میکنند با قدم میزنند. همه میبایست رهایی بوسیله اشک، راه طبیعی بدن برای کم کردن تشویش و کشمکش را تجربه کنند.

هیچ کسی بدون عیب و کامل نیست و بدینگونه در بعضی اوقات درخین پرستاری از مرخصی ممکن است خشمناک و رنجیده صدای خود را بالا برسد. بسیاری از چیزهایی که در حین غلب گفته میشود بعداً موجب پشیمانی جگرسوزانه میشوند. سعی کنید مقداری کنترل داشته باشید.

پذیرش

خیلی وقتها پذیرش امراض بعنوان تسلیم به بیماری و عدم جنگیدن علیه آن بیماری شمرده میشود. پذیرش در این دیدگاه اشاره و پیشنهاد به تسلیم، استعفا و کناره‌گیری میکند. طبیعتاً آنهایی که مورد تشخیص بیماری روانی هستند نمیتوانند بسادگی این تشخیص را بپذیرند.

پذیرش بیماری روانی معنی روبرو شدن با ترس و تنگی را دارد که جامعه با این نوع بیماری همتا کرده است. اگر گفتگوهایی مردم در باره سرشت و طبیعت این بیماریها را بپذیرید امید و رویاهای آینده در خطر خواهند بود. بعضی خانواده‌ها، بدون توجه به محدودیتهایی که بوسیله مرخصی ارائه شده، سعی میکنند اهداف قبل از بیماری را برای عضو بیمار خانواده مظلمند. در این شرایط نه تنها بیمار بلکه خانواده نیز در هنگامیکه امیدوار آینده هستند، با ناتوانی‌هایی که نشانه‌های اسکیزوفرنی هستند روبرو میشوند. در این محیط و طرز عمل، حتی بهبودی خفیف نیز ناشی کیف و خوش‌بینی میشود. اما این وقت مظللمد. ممکن است درک کرده باشید که باید آنچه را که اتفاق افتاده بپذیرید، اما احساس کردن پذیرش دارای روند طولانی است. آگاهی و دانش میتواند به خانواده در دریافت و پذیرش بیماری کمک کند. کتابهایی مفیدی که در دسترس هستند را بخوانید (لیست کتابهای ما را نگاه کنید). پذیرش بیماری یعنی دست برداشتن و متصرف شدن از امید نیست. پذیرش بیماری به کمبود افکار ناامیدوارانه‌ای که در اهداف غیر واقعی منشا دارند تبدیل میشود.

شادی و خرسندی

حتی لذت لحظه‌هایی شاد نیز سخت است. بعضی اوقات بنظر میرسد که لحظات شاد اصلاً وجود ندارند. آنقدر مشغول پرستاری و نیازهای بیمار خانواده هستیم که انگار کاملاً خسته و بیزار شده‌ایم. بعضی پی برده‌اند که قسمت بندی و تقسیم زندگیشان در خانواده‌ها آنچه یک خانواده در "کویه" گذاشتن نامیده میتواند به کمی شادی بپیوندد و بدینگونه خود را مجبور میکنند که بجای انتظار شکرانی و اضطراب برای اتفاقات روزمره شاهد مزه لذتی یا وقتی فرخنده باشند.

شومی نیز به کمک بعضی خانواده‌ها آمده است. خندیدن میتواند

خود درمانی باشد. اما فقط اگر همه ما هم بخندیم. دوری از بیمار خانواده بصورت متناوب میتواند به سلامت و تندرستی شما کمک کند و مانند "شارژ کردن باتری" برای شما باشد. پدر و مادر ممکن است قبل از این بیماری تعطیلات لیزورز، عید فطر، یا کریسمس را با فرزندان و بقیه خانواده میگذرانند. اگر اینگونه جشن، نور و گردهمایی غیر ممکن است هر شخص باید وقت تفریح و دور از اضطراب و دلواپسی داشته باشد.

پرستاری

گاهی خانواده‌ها برای بازیابی آنچه از دست داده‌اند به پشتیبانی شدید رو می‌برند. دردهای درونی و شخصی خود را بوسیله اداره کامل زندگی بیمار تخلیف میدهند. این اشخاص معمولاً مادرها، نه این نقش عادت میکنند و در بعضی موارد با فرزندان بالغ خود مانند کودکان رفتار میکنند. این برای پرستار و بیمار مورد پرهشانی میشود. حکمت و شعار در اینجا باید "اعتدال در پرستاری" باشد.

آگاهی

هر چه بیشتر در باره اسکیزوفرنی بدانید بیشتر متوجه شوید که در روبروی این بیماری اصلاً تنها نیستید. اعتقاد میرود که رواج عمده بیماریهای روانی به پنج در صد میرسد (آمار استیتوت ملی بیماریهای مغزی و روحی ایالات متحده امریکا). پرهشانی فکری با اسکیزوفرنی یک درصد میزان شیوع دارد. دانش شما را بر علیه مقابله هر نوع جهل و نادانی مسلح و مجهز میکند. با افشاد و بیان این دانش و آگاهی احساس رضایت و خرسندی خواهید کرد.

اسباب تعدیل و تنظیم

هر وقت بیماری‌جدی خانواده‌ای را متلا می‌سازد همه رفتار و سلوک عادی افراد خانواده را واژگون میسازد. همه میبایست با حقیقت جدید سازگار بشوند. پرهشانی فکری با اسکیزوفرنی بیماری است که بسیار به احساسات و دریافت واقعیت وابسته است و بخاطر همین افراد خانواده میبایست نسایم به اندازه به احساسات خود امکان بروز بدهند. در عین حال مهم است که حیرانی و سرگشتگی اعضا خانواده دچار احساس ترک وجدایی بیمار از خانواده نشود. همه افراد خانواده میبایست به آرامیت و تجدید به همدیگر با مهر، عشق و محبت اطمینان بدهند.