

# اصول احوال‌پرسی از بیماران صعب‌العلاج



**در روز جهانی بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج**

**از چگونگی معاشرت با آن‌ها گفتیم تا کمترین**

**آزار و آسیب به روان آن‌ها وارد شود**



سیده‌زهر اخلیلی‌هاشمی روان‌شناس

محوری

قطعاً اولین مشکل برای بیماران صعب‌العلاج، درگیری‌شان با مشکلات جسمی مربوط به بیماری و تغییرات به‌وجود آمده ناشی از آن در جسم، روان و ذهن‌شان است. بنابراین کوچک‌ترین رفتار با چنین بیمارانی از اهمیت زیادی برخوردار است. به مناسبت ۸می، روز جهانی بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج به‌سراغ این موضوع می‌رویم که مناسب‌ترین روش معاشرت با بیماران خاص و صعب‌العلاج چطور است تا کمترین آزار و آسیب به آن‌ها وارد نشود؟ همچنین بتوانیم به آن‌ها کمک کنیم تا روال زندگی خود را به‌دست بیاورند و با وجود بیماری بتوانند نظم جدیدی در زندگی‌شان به وجود آورند و به زندگی خود ادامه و بیماری را شکست دهند.

**۱ به‌خواسته‌هایش احترام بگذارید**

اگر شخصی بیمار همسریکی از والدین‌تان است و از شما می‌خواهد در باره بیماری‌اش یا کسی صحبت نکند، به‌خواسته‌اش احترام بگذارید و تا جایی که ممکن است با اطرافیان در این باره صحبت نکنید. تنها با چند نفر از افراد نزدیک بیمار به‌طور کلی در باره مسئله صحبت کنید تا در صورت لزوم به کمک‌تان بیایند و با شما همراهی کنند.

**واقعیت‌را بیمار پنهان نکنید**

اگر حال بیمار بسیار وخیم است یا دوره‌های درمانی سختی را باید بگذرانند، بهتر است واقعیت‌را به‌او بگویید تا

## ناخواسته باردار شدم و افکار بدی به سرم می‌زند

خانمی ۲۱ ساله هستم. یک سال پیش ازدواج کردم و ۳ ماه است که به خانه خودمان آمده‌ایم. اصلاً قصد بچه‌دار شدن نداشتیم چون الان شرایطش فراهم نیست، اما ناخواسته باردار شدم و الان خیلی استرس دارم. برای خودم اهداف زیادی داشتم‌م اما با این بارداری همه‌اش به هم می‌ریزد. مدام افکار بدی به سرم می‌زند که بچه را سقط کنم. شوهرم هم موافق است. راهنمایی‌ام کنید. می‌ترسم در آینده پشیمان شوم. لطفاً کمک کنید.



زهره حسینی مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مشاوره

زوجین

شوکه می‌شویم. سپس مسیر انکار را در پیش می‌گیریم و ممکن است خشم، غم، درماندگی و... را تجربه کنیم. بارداری ناخواسته جزو رویدادهایی است که در آن اغلب بیشترین آسیب رازن می‌بیند، به این دلیل که ۹ ماه شرایط جسمی و روانی خاصی برای او ایجاد می‌شود و

مخاطب عزیز، گاهی در زندگی اتفاق‌هایی رخ می‌دهد که خودمان را برای آن آماده نکرده‌ایم و در اولین واکنش

نیازمند آمادگی برای این تصمیم‌بزرگ است. هر چند طبق پیامک شما شوهرتان هم‌آمادگی پدر شدن را ندارد که قطعاً به دلیل دغدغه‌های ایشان است.

**به‌عواقب تصمیم‌تان فکر کرده‌اید؟**

همان قدر که تصمیم برای نگه‌داشتن جنین یک تصمیم‌بزرگ و مسئولانه است، تصمیم برای سقط توصیه نمی‌شود، چرا که فرد باید عواقب پیامدهای آن را بپذیرد. بیشتر پزشکان و کارشناسان مامایی تایید می‌کنند که سقط

کارها و وظایفش به او کمک کنید. مثلاً بخشی از کارهای منزل یا توجه‌ر سیدگی به بچه‌ها را بر عهده بگیرید.

**بچه‌های شخص بیمار را متوجه‌شرایط کنید**

بیشتر اوقات فرزندان فرد بیمار مهره‌فراموش شده‌این وضعیت هستند که روحیات و احساسات آن‌ها نادیده گرفته می‌شود. همان‌طور که می‌دانید بیماری باعث به‌هم خوردن روحیات و اعصاب شخص بیمار می‌شود و ممکن است پر خاشگر، بدقلقی و بی‌حوصله شود، پس به عنوان والد یا نزدیک بیمار با بچه‌هایش صحبت کنید و شرایط را برای آن‌ها توضیح دهید و آن‌ها را برای درک و پذیرش موقعیت جدید آماده کنید.

**افراط و تفریط در معاشرت ممنوع**

اگر تا به حال با فرد بیمار معاشرت نزدیکی نداشته‌اید یا از اقوام دورتان است و مدت زیادی او را ندیده‌اید، پس از شنیدن خبر بیماری نیازی نیست خودتان را به سرعت به او برسانید و جوای احوالش باشید یا مدام تماس بگیرید و بابت این اتفاق اظهار نگرانی کنید و دل‌پرسی‌تان را نشان دهید. عادی باشید و عادی رفتار کنید.

جوابی جز ثبات بیماری در احوال‌پرسی‌ها نشود زمانه‌ای که به قصد احوال‌پرسی به دیدار بیمار می‌روید یا با او تماس می‌گیرید، نیازی نیست در باره روند در مان، نوع تغذیه و خواب و دارو هایی که مصرف می‌کند، علایم بیماری و... پرس و جو کنید. شما که پزشک متخصص نیستید! این رفتار باعث آزار بیمار یا وسواس فکری او و توجه به نکات منفی بیماری‌اش می‌شود. همین که بپر سید حالت چطور است و روند در مان چطور پیش می‌رود، کافی است. سعی کنید ادامه بحث را به سمت موضوعاتی بکشانید که فکر می‌کنید حالش را خوب می‌کند؛ مثل آخرین فیلمی که دیده یا کتابی که خوانده، احوال و اوضاع اقوام و خویشاوندان یا پیشنهاد یک سفر کوتاه یا... .

**این جملات را نگویید**

البته که بیماری سبب رشد معنوی می‌شود و بخشی از مشیت الهی است، اما نیازی نیست در عیادت بیمار از جملاتی چون «صبری کن حتما حکمتی بوده»، «ناشکری نکن، خدا را اشکر هنوز نفس می‌کشی» و... استفاده کنید، زیرا ممکن است حال بیمار را بدتر کند و سبب موضع‌گیری وی شود. اجازه بدهید خود بیمار به آرامی مراحل روانی‌کنار آمدن و پذیرش بیماری‌را طی کند و با خدا ارتباط بگیرد و به پذیرش و درک شرایط جدیدش برسد.



**نگویید بارداری ناخواسته**

در ابتدا معنایی برای این رویداد در نظر بگیرید تا بتوانید بهتر با آن ارتباط برقرار کنید. مثلاً استادی

داشتیم که می‌گفت، نگویید «بچه ناخواسته» بگین «بچه خداخواسته»، این کار، بار منفی

موضوع را هم برای مادر و هم جنین کم می‌کند. همچنین از تجارب مادران جوان و کم‌سن کمک

بگیرید که تجربه مشابه‌شمارا داشته‌اند.

**همراهی شوهرتان را جلب کنید**

برای نگرانی و استرس خود از مطالعه، مراقبت جسمی و روانی، تفریح دورهمی، برنامه‌ریزی و... کمک بگیرید. خواندن کتاب‌هایی درباره کودک، مراحل رشد و مراقبت از او شمارا علاقه‌مند به این دوران خواهد کرد. بر همکاری و همراهی شوهرتان در این مسئله بسیار تاکید می‌کنم، بنابراین به‌جای افکار اشتباه، نظراً و را برای پدر و مادر شدن جلب کنید. امید است با برنامه‌ریزی بهتر در آینده نزدیک بتوانید به همه اهداف‌تان برسید.

## مردان دروغ‌گوتر هستند یا زنان؟

از دنیای روان‌شناسی



شاید اگر از یک خانم این سؤال را بکنیم، آقایان را دروغ‌گوتر معرفی کند و اگر از یک آقا این سؤال شود، خانم‌ها را ارجح‌تر می‌داند! اما واقعیت چیست؟ مردان و زنان به‌طور معمول با تعداد تکرار دروغ‌گویی یکسانی روز خود را آغاز می‌کنند و به پایان می‌رسانند، اما دلیل دروغ گفتن آن‌ها متفاوت است چرا که معمولاً مردان برای بهتر جلوه دادن خود در نظر دیگران این کار را انجام می‌دهند و زنان برای به وجود آوردن حس بهتر از خود در دیگران مرتکب دروغ می‌شوند. جالب است بدانید ۲۵ درصد آقایان به دروغ‌گویی خود اعتراف می‌کنند در حالی که این عدد برای خانم‌ها ۲۰ درصد است.

**● سختی‌های مطالعات درباره دروغ‌گویی**

مطالعات انجام شده برای یافتن دلیل دروغ‌گویی بسیار سخت به نتیجه می‌رسد، به این دلیل که اعتماد به پاسخ این افراد کمی سخت است، چون همه افراد در پاسخ صادق نیستند. بنابراین سؤالات بیشتر به صورت غیر مستقیم پرسیده می‌شود، مانند تست‌هایی که به صورت الکترونیکی و... انجام می‌شود، اما چرا و چه زمانی مردان و زنان بیشتر دروغ می‌گویند؟

**● آمارهایی درباره دروغ‌گویی**

یک تحقیق در انگلستان این را نشان می‌دهد که زنان در گفتن دروغ بهتر عمل می‌کنند و در حفظ راز و رمز برای جلوگیری از فاش شدن دروغ‌شان ماهر تر هستند. درصد گول خوردن مردان و باور دروغ دیگران ۵ درصد بیشتر از زنان است. این می‌تواند به دلیل مهارت بیشتر زنان در حفظ حالت خود بعد از گفتن دروغ باشد.

**● چرانیاید دربارۀ دروغ‌گوییم؟**

یکی از محققان این پژوهش می‌گوید: «مهم نیست کدام یک بیشتر دروغ می‌گوید. نکته مهم این است که روان‌شناسان معتقدند با گفتن دروغ سیگنال‌هایی به وجود می‌آید که با ایجاد استرس عواقی که تمام شما از آن‌ها مطلع هستید از جمله آسیب به پوست و مورا به دنبال دار دوروان شما را به هم می‌ریزد.»

برای نوشتن این مطلب از «تابناک»

کمک گرفته شده است



موفقیت

## ۱۰ پیشنهاد برای داشتن یک زندگی شاد

بهرتر زندگی کردن کار بسیار پیچیده‌ای نیست، آدم بهتری شدن هم کار خیلی سختی نیست. کافی است مسیر را بلد باشیم. کافی است دانسته‌های مان را به کار ببندیم تا به آدمی تبدیل شویم که حالش بهتر است:

۱- **سوء تفاهم‌ها را تو ی دل مان نگه نداریم**

۲- **بیشتر و دقیق‌تر بر نامه‌ریزی کنیم**

۳- **در تصمیم‌گیری‌ها عجله نکنیم**

۴- **برای خودمان وقت بگذاریم**

۵- **دوست خوب پیدا کنیم**

۶- **پیگیر درمان جسم و روان باشیم**

۷- **مهارت‌ها را بیاموزیم**

۸- **با خودمان روراست باشیم**

۹- **مراقب توقعات مان باشیم**

۱۰- **به ورزش، استراحت و تغذیه توجه کنیم**

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* زندگی‌سلام؛ به‌شمارگان ۲۴۲۴ رسیدی. مبارکه.

\* یادش‌به‌خیر بازی‌خانه‌سازی.

\* تنها تفریح من در بچگی، همین آتاری دستی بود. چقدر هم احساس خوبی داشتم وقتی می‌رفتم مراحل بالاتر.

\* صفحات پزشکی و درمانی روزنامه بیشتر از این که من رو آگاه کنه از مرضی، ناامیدم می‌کنه چون خیلی کوتاه و مبهم توضیحاتی در باره یک

بیماری می‌ده. تا امروز هر وقت این صفحه رو خوندم، بعد از لحظاتی حس می‌کنم وای چقدر مریضم و خبر ندارم.

\* پرونده «تتریس خاطره‌سازی با خانه‌سازی» را دیدم و یاد بازی قارچ خور افتادم! نمی‌دونم چرا یاد اون بازی افتادم، شاید چون اون رو

\* بیشتر دوست داشتم. به‌خصوص مرحله آخر که می‌رفت اون دختره رو نجات بده.

\* از طلاق گرفتن خانمی که می‌گفت چیپس می‌خوری، ناراحت شدم ولی وقتی همه عشق اینفلوئنسر شدن دارن، همین می‌شه دیگه.

\* اطلاعات مون در باره استفاده از شبکه‌های اجتماعی رو قبل از این که بیشتر در درس بشه، به‌خاطر خودمون باید بالا ببریم.

\* در صفحه زندگی‌سلام از افرادی بنویسید که پول زیادی داشتن و ورشکسته شدن. هیچ کس اونا رو درک نمی‌کنه و مشکلات تشون قابل هضم نیست. فکر کنین یک روز

با بنز بری سر کار، یک ماه بعدش برای خرید پراید هم پول نداشته باشی.



زندگی‌سلام  
دوشنبه  
۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۲  
۱۷ شوال ۱۴۴۴  
۸ می ۲۰۲۳  
شماره ۲۴۲۶

خانواده و مشاوره