

داستان یک موفقیت

مشاوره‌ای برای بهبتر زیستن

سلیمه خیران

کارشناس سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی کاشان



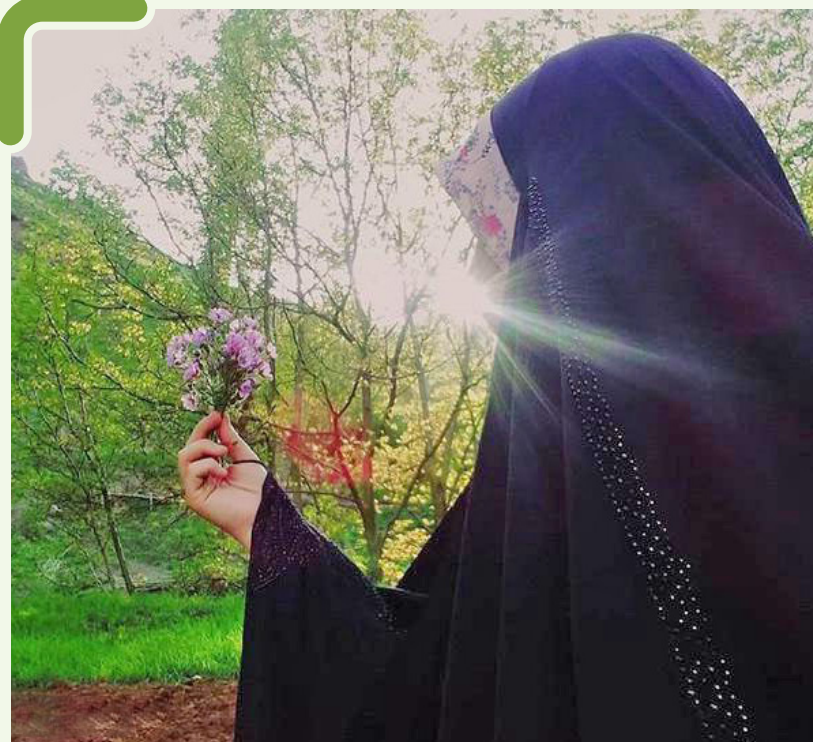
بر اساس «برنامه سوگ» و با تماس تلفنی کارشناس سلامت روان برای مشاوره روان‌شناختی بازماندگان متوفیان کووید ۱۹ به مرکز خدمات جامع سلامت فراخوانده شده تا مشاوره سوگ برای وی انجام شود. در این مرحله، روان‌شناس ابتدا باید مشاوره سوگ را انجام دهد و سپس در صورت نیاز ارجاع به پزشک انجام شود. همچنین طی هماهنگی با مراقب سلامت مربوط در ابتدا برایش پرونده الکترونیک سلامت نیز تشکیل می‌شود.

درباره «مریم» کارشناسان بعد از غربالگری‌های اولیه سلامت روان، متوجه خلق پایین، بی‌اشتهایی، پرخاشگری و مشکلات خواب در وی می‌شوند و سپس برای بررسی‌های بیشتر به پزشک مرکز ارجاع داده می‌شود. پزشک بعد از مصاحبه روانپزشکی او را به کارشناس سلامت روان مرکز ارجاع می‌دهد.

مریم در مصاحبه با کارشناس سلامت روان مرکز از فوت مادرش به دلیل ابتلا به کرونا می‌گوید. همچنین درباره دلتنگی برای مادرش بعد از گذشت چندین ماه از فوت او صحبت کرده و تأکید می‌کند که شب‌ها خوابش را می‌بیند. کارشناس سلامت روان از مریم می‌خواهد که وقایع زمان ابتلا و مرگ مادر را برایش شرح دهد. شرح داستان از زبان مریم بدین صورت است:

صبح ۱۴ اسفندماه سال ۱۳۹۹ با صدای سرفه‌ها و ناله‌های مادر از خواب بیدار شدم. پدرم با دستپاچگی، بدون این‌که پاسخ پرسش‌های من و برادرم را بدهد، مادر را که رنگ بر چهره نداشت سوار ماشین کرد و به بیمارستان برد. من و خواهر کوچک‌ترم در منزل نگران بودیم و مدام با پدرم تماس می‌گرفتیم ولی او پاسخگو نبود. یاد دایمی‌ام افتادم، شماره‌اش را گرفتم و ماجرا را برایش توضیح دادم. او به من گفت نگران نباش. من به بیمارستان می‌روم تا از مادرت خبر بگیرم... دوساعت گذشت و مدام به این فکر می‌کردم که می‌باید مادرم را از دست بدهم و دیگر صدایش را نشنوم. همین موقع زنگ منزل به صدا درآمد و دایمی‌ام وارد منزل شد. نگاه و نوع حرف زدنش مرا نگران‌تر کرد. وقتی دیدم سکوت کرده و به سؤال‌هایم درباره مادرم جوابی نمی‌دهد، تقریباً

«با صدای سرفه‌ها و ناله‌های مادر از خواب بیدار شدم... پدرم سراسیمه، بدون این‌که پاسخ پرسش‌های من و برادرم را بدهد، مادر را که رنگ بر چهره نداشت سوار ماشین کرد و به بیمارستان برد...». این‌ها بخشی از صحبت‌های دختر ۱۱ ساله‌ای به نام «مریم» است. او



جلسه اول / ارزیابی انعطاف پذیر رویداد و افزایش درک

فقدان: بسیاری از افراد حتی اگر هشدار قبلی در مورد مرگ وجود داشته باشد پس از ازدست دادن نزدیکانشان در ابتدا احساس می‌کنند اتفاقی نیفتاده است. در این جلسه مشاور به فرد سوگوار کمک می‌کند تا با سوگ و واقعه از دست دادن رو به رو شود. یکی از بهترین روش‌ها در این مرحله این است که به فرد اجازه دهیم در مورد اتفاق صحبت کند. برخی مراجعان از دادن پاسخ به سؤالات طفره رفته و می‌خواهند موضوع را عوض کنند. در اینجا لازم است کارشناس سلامت روان موضوع را به سمت واقعه سوگ هدایت کند. شاید برای این که فرد در وضعیت عاطفی باثباتی قرار گیرد نیاز به صرف زمان بیشتری باشد. برای رسیدن به این هدف از پرسش‌های باز پاسخ استفاده می‌کنیم.

جلسه دوم / کنار آمدن با سوگ و معنایابی: در این جلسه

در مورد شیوه‌های هیجانی سالم و ناسالم برای مراجع توضیح داده شده و همچنین شیوه‌های مقابله هیجانی وی بررسی می‌شود. در ادامه به مراجع کمک می‌کند به معنای زندگی و مرگ بیندیشد و بتواند به حادثه مرگ با شیوه دیگری هم نگاه کند.

جلسه سوم / بازگشت به زندگی بدون متوفا: در این جلسه

پس از بررسی نقش متوفا در زندگی فرد سوگوار به بررسی توانمندی‌ها و محدودیت‌های موجود می‌پردازیم و سعی می‌کنیم به او کمک کنیم تا با افزایش توانایی‌های خود برای زندگی بدون فرد فوت شده و تصمیم‌گیری مستقل، با فقدان به وجود آمده سازگار شده و به حل مشکلات موجود بپردازد. برای این کار از آموزش روش حل مسأله استفاده می‌کنیم.

جلسه چهارم / ارزیابی درمان: بررسی وضعیت خلق و خو،

احساسات و هیجانات، فعالیت‌های فردی و اجتماعی و... و تغییرات حاصل از آن. خداراشکر مریم و بسیاری از عزیزان که خدمات مشاوره را دریافت کردند به زندگی عادی خود برگشتند بدون اینکه نیاز به مصرف دارو یا متخصص باشد. مشاوره‌هایی از این دست برای پیشگیری از خودکشی و کاهش سوگ در دوران بحران کرونا به مردم داده شد که خوشبختانه بیشتر موارد موفقیت آمیز بوده است.

متوجه ماجرا شدم... دایی بالاخره به حرف آمد و گفت حاضر شوید که با هم به بیمارستان برویم. توی راه به خودم دلداری می‌دادم که مادر هنوز زنده است... جلوی بیمارستان که از ماشین پیاده شدیم احساس کردم پاهایم رمق ندارد و می‌لرزد... وقتی پدرم را دیدم که توی راهروی بیمارستان نشسته و سرش را بین دستهایش گرفته، متوجه شدم مادرم را برای همیشه از دست داده‌ام...».

کارشناس سلامت روان در این لحظه ضمن همدردی و ابراز همدلی با مریم می‌گوید: «عزیزم... خیلی متأسف شدم که این اتفاق برای تو افتاده... غم ازدست دادن عزیزانمان واقعاً ناراحت کننده است... خیلی‌ها هم در دوران کرونا مثل تو مادر یا پدر یا عزیز دیگرشان را از دست داده‌اند... اگر دوست داری بازهم برایمان از احساسات و آن روزها صحبت کن...».

مراحل همدلی

- همدلی با افراد داغدار، چهار مرحله اصلی دارد:
 - گذاشتن خودمان جای طرف مقابل: «مریم جان خیلی متأسف شدم که این اتفاق برای تو رخ داده است... غم ازدست دادن عزیزان واقعاً ناراحت کننده است.»
 - تلاش برای قضاوت نکردن: «خیلی‌های دیگر هم مثل تو عزیزی را از دست داده‌اند و شرایطی که تو هستی را تجربه کرده‌اند.»
 - شناسایی و درجه‌بندی احساسات طرف مقابل: «از اینکه این اتفاق افتاده است چه احساسی داری؟ تو به این احساسی که داری تجربه می‌کنی چه نمره‌ای از ۱ تا ۱۰ می‌دهی؟»
 - حس کردن همان حس‌ها همراه با خود طرف مقابل: «در این لحظه کارشناس سلامت روان از پشت میزی بلند می‌شود به طرف مریم می‌رود و با نگاهی ناراحت و غمگین دستمال کاغذی که روی میزش قرار دارد را به او می‌دهد تا اشک‌هایش را پاک کند.»
- بعد از شرح واقعه توسط مریم و مصاحبه و ارزیابی کارشناس سلامت روان، مداخلات روانشناختی خود را به شرح ذیل آغاز می‌کند: