



مهارت‌هایی برای سلامت روان در بحران؛ ویژه بهورزان و مراقبان سلامت

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

مهارت‌های سلامت روان در بحران را توضیح دهند.

روش‌های همدلی بدون قضاوت را بیان کنند.

روش‌های خودمراقبتی سلامت روان در بحران را نام ببرند.

ندا اخروی

مدیر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



مهدی فلاحي

کارشناس مسؤول سلامت اجتماعی معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



در شرایط بحرانی مانند جنگ، بهروزان و مراقبان سلامت نقش حیاتی در حفظ سلامت روان جامعه ایفا می‌کنند. تسلط بر مهارت‌های همدلی، گوش دادن فعال و خودمراقبتی، ابزارهای ضروری برای حمایت از افراد آسیب‌دیده و در عین حال حفظ سلامت روان خود این عزیزان است.



تجربیات گذشته، شخصیت و شرایط فعلی او چه تأثیری بر نحوه درکش از بحران دارد. ممکن است شما برداشت خودتان را از اوضاع داشته باشید، اما باید بپذیرید برداشت فرد درگیر بحران ممکن است کاملاً متفاوت از شما باشد. بنابراین قضاوت کردن در مورد درست بودن یا نادرست بودن احساسات، انتخاب‌ها یا واکنش‌های فرد را برای خود ممنوع کنید.

تمرکز شما باید بر درک احساسات و حمایت باشد، نه ارزیابی واکنش‌های فرد در مقابل آن واقعه و بحران. پس احساسات او را تأیید کنید. عباراتی مانند "درک می‌کنم که چقدر سخت است"، یا "این موقعیت واقعاً طاقت‌فرساست" را به کار ببرید.

سعی کنید احساسات او را نام‌گذاری کنید و به آن احساسات جنبه طبیعی بودن ببخشید. می‌توانید بگویید: "طبیعی است که الان احساس غم/خشم/ترس داشته باشی" این کار نشان می‌دهد که احساسات او را می‌بینید و ارزشمند می‌دانید.

بخاطر داشته باشید: از دادن نصیحت‌های ناخواسته اجتناب کنید، مگر اینکه فرد مستقیماً درخواست راهنمایی کند. مدام به خودتان یادآوری کنید که تمرکز شما باید بر شنیدن و درک کردن باشد، نه ارایه راه‌حل. گاهی شنیده شدن، اولین و بهترین گام برای تخلیه هیجانات منفی فرد آسیب‌دیده از بحران است.

جنگ یکی از شدیدترین بحران‌های انسانی است که نه تنها ساختارهای فیزیکی، بلکه ساختار ذهنی افراد را نیز دگرگون می‌سازد. مراقبان سلامت و بهروزان به عنوان نیروهای کلیدی در حفظ سلامت جامعه، باید بدانند که برای کمک به حفظ سلامت روان در شرایط بحرانی، باید به چه ابزارهایی مسلط باشند؟

ساده‌ترین پاسخ به این سؤال این است: همدلی کردن را بیاموزیم.

همدلی در بحران‌ها، ابزاری قدرتمند است که می‌تواند به افراد کمک کند تا احساس تنهایی کمتری داشته باشند، پذیرفته شوند و در مسیر التیام گام بردارند. همدلی، به افراد نشان می‌دهد در سختی‌ها تنها نیستند و ارزش دارند. همدلی یک مهارت است که با تمرین و آگاهی تقویت می‌شود.

توصیه‌ها و روش‌هایی برای تمرین همدلی در شرایط بحرانی

۱. چگونه گوش دادن همدلانه را تمرین کنیم؟

- سراپا گوش باشید و تلاش کنید که تمام توجه خود را به فرد مقابل معطوف کنید و حضور کامل داشته باشید.
- تلفن همراه را کنار بگذارید، تماس چشمی برقرار کنید و به زبان بدن او نیز دقت کنید.
- مهر سکوت بر لب بزنید و اجازه دهید فرد مقابل حرف‌هایش را بزند، حتی اگر مکث می‌کند یا به دنبال کلمات می‌گردد. گاهی سکوت، فضای لازم برای بیان احساسات را فراهم می‌کند. حتی اگر فکر می‌کنید راه حلی دارید یا می‌خواهید تجربه مشابهی را بیان کنید، تا پایان حرف‌های طرف مقابل صبر کنید.

۲. برای ابراز همدلی، چگونه می‌توان بدون قضاوت، احساسات طرف مقابل را درک کرد و پذیرفت؟

سعی کنید خود را در جایگاه طرف مقابل قرار دهید و از دریچه چشم او موقعیت را ببینید و بفهمید که



است پیشنهادهای مشخصی بدهید. مثلاً بگویید: "می‌خواهی برایت ناهار بیاورم؟"، "می‌خواهی کمک کنم با فلان شخص تماس بگیری؟" یا "می‌خواهی برای مدتی اینجا کنارت باشم؟"

۵. برای همدلی با فرد در معرض بحران، چه «نگوییم»؟

از جملات کلیشه‌ای یا کوچک شمارنده اجتناب کنید. جملاتی مانند "همه چیز درست می‌شود؛" اگر واقعاً مطمئن نیستید که درست بشود، این جمله را بیان نکنید، جملاتی مانند: "قوی باش" یا "این که چیزی نیست" یا "شرایط فلانی از تو بدتر است" می‌توانند بسیار آسیب‌زننده باشند.

۶. چگونه در بحران از سلامت روان خودمان مراقبت کنیم؟

در بحران‌ها ممکن است خودتان نیز احساسات شدیدی را تجربه کنید. راهکارهای زیر کمک می‌کند در شرایط بحرانی از سلامت روان خودتان نیز مراقبت کنید:

- احساسات خود را شناسایی کنید و بپذیرید تا بتوانید بهتر با آن‌ها کنار بیایید. به عنوان مثال با خود بگویید "من الان نگرانم و این قابل درک است چون شرایط سخت شده".
- به خودتان اجازه بدهید ناراحتی، غم یا ترس را احساس کنید. لازم نیست خودتان را سرزنش کنید که چرا ناراحتید یا ترسیده‌اید یا احساس غم یا خستگی دارید. این حالات و احساسات در زمان بحران کاملاً طبیعی است.
- توجه داشته باشید که چه زمانی نیاز به استراحت یا کمک گرفتن از دیگران برای بهبود حال خودتان را دارید.
- اگر برای شما امکان داشت، ترجیحاً در پایان ساعت کاری با همکاران خود دور هم جمع شوید و چند دقیقه‌ای در مورد تجربیات آن روز با هم صحبت کنید و احساسات خوشایند یا ناخوشایند خود را بازگو کنید. این کار به تخلیه هیجانات روزانه کمک می‌کند.
- برخی توصیه‌های دیگری که برای عموم افراد ارایه می‌دهید، در مورد خود شما نیز کاربرد خواهد

۳. چرا باید احساسات فرد در معرض بحران را نام‌گذاری کنیم؟

گاهی اوقات کمک به فرد برای شناسایی و بیان دقیق احساساتش می‌تواند تسکین‌دهنده باشد. مثلاً استفاده از جملاتی مشابه این موارد: "به نظر می‌رسد که خیلی سردرگم هستی" یا "داری از این وضعیت ناامید می‌شوی" یا "انگار احساس می‌کنی همه چیز از دست رفته" نوعی اسم‌گذاری احساسات در شرایط بحران است.

۴. چگونه می‌توانید حمایت خود را از فرد در معرض بحران ابراز کنید؟

لازم نیست برای حل فوری مشکل تلاش کنید. صرفاً حضور شما و اطمینان دادن به اینکه تنها نیست، می‌تواند بسیار آرامش‌بخش باشد. می‌توانید بگویید: "من اینجا کنار تو هستم و تو تنها نیستی" اما اگر امکانش هست، کمک‌های عملی مشخص پیشنهاد بدهید. یعنی به جای گفتن "اگر کاری از دستم برمی‌آید بگویید"، بهتر



- معمول روزمره پیش بروید.
- دریافت اطلاعات را محدود کنید: در شرایط سخت، دیدن یا شنیدن خبرهای زیاد، به ویژه از منابع و کانال‌ها و گروه‌هایی که معمولاً اخبار آن‌ها موجب استرس شما می‌شود، می‌تواند نگرانی را زیاد کند.
- برای محافظت از سلامت روانی خود: فقط از منابع کاملاً معتبر خبری استفاده کنید و از شایعات دوری کنید. مثال: به جای شنیدن خبرهای ترسناک از گروه‌های ناشناس، فقط به اخبار رسمی گوش بدهید.
- مدت زمانی که اخبار می‌بینید یا می‌شنوید را مدیریت کنید و از دیدن مداوم آن خودداری کنید. مثال: تصمیم بگیرید فقط یک بار در روز، مثلاً عصرها اخبار را چک کنید.
- به جای دنبال کردن خبرهای ناراحت‌کننده با جزییات، روی اطلاعات کاربردی تمرکز کنید. مثال: اگر دنبال خبر هستید، چیزهایی بخوانید که به شما کمک می‌کند تصمیم درست بگیرید یا از خود مراقبت کنید.

نتیجه‌گیری

در شرایط بحرانی مانند جنگ، بهورزان و مراقبان سلامت نقش حیاتی در حفظ سلامت روان جامعه ایفا می‌کنند. تسلط بر مهارت‌های همدلی، گوش دادن فعال و خودمراقبتی، ابزارهای ضروری برای حمایت از افراد آسیب‌دیده و در عین حال حفظ سلامت روان خود این عزیزان است. با تمرین همدلی بدون قضاوت، نام‌گذاری احساسات و ارایه حمایت عملی، می‌توان به افراد کمک کرد تا با چالش‌های بحران مقابله کنند و مسیر بهبودی را طی نمایند.

منبع

پیروی حمید، حسن آبادی حمید رضا، راهنمای کمک‌های اولیه روانشناختی وزارت علوم. ۱۳۹۶. نشر دفتر مشاوره وزارت علوم

داشت از جمله اینک:

- برای کاهش استرس، فعالیت‌های ساده مثل دعا و نیایش، ورزش، پیاده‌روی، تنفس عمیق یا مراقبه انجام بدهید. مثال: روزی ۵ دقیقه نفس عمیق بکشید یا کمی نرمش سبک انجام بدهید یا دعا بخوانید.
- در لحظه حال متمرکز باشید. مثال: وقتی چای می‌خورید فقط روی طعم و گرمای چای تمرکز کنید، نه فکر کردن به گذشته یا آینده.
- تجربه‌های احساسی خود را بنویسید. مثال: هر شب چند خط درباره احساسات خودتان در دفترچه بنویسید.
- کارهای عادی روزانه مثل خواب منظم، غذا خوردن در ساعات مشخص و برنامه‌ریزی روزانه را انجام بدهید. مثال: حتی اگر شرایط سختی دارید، سعی کنید صبحانه را بموقع بخورید و شب‌ها بموقع بخوابید.
- از عادت‌های سالم مثل نوشتن، دعا، عبادت یا گفتگو با فردی مطمئن استفاده کنید.
- فعالیت‌هایی که به شما حس خوب می‌دهد را انجام بدهید، مثل گوش دادن به موسیقی، دوش گرفتن، صحبت با دوست صمیمی یا آشپزی کردن.
- کارهای کوچک و قابل انجام را انتخاب و انجام بدهید، مثلاً فقط یک کفش را مرتب کنید.
- از الکل و مواد مخدر اجتناب کنید. چون باعث بی‌قراری و اضطراب می‌شوند. مصرف بیش از حد کافئین نیز ممکن است باعث بی‌قراری شود.
- وعده‌های غذایی را حذف نکنید و طبق برنامه