

آموزش خانواده بیماران اعصاب و روان

- ✓ اصول مراقبت از بیمار
- ✓ آشنایی با نیازهای اساسی انسان
- ✓ مدیریت تعارض به شیوه مشارکت آمیز

نویسنده: سارا حجاری

با همکاری:

دکتر غلامرضا بارانی

(متخصص اعصاب و روان)

محمد علی عکافی

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
فصل اول: آشنایی با اصول مراقبت از بیمار.....	۱۳
اصل یک: «افزایش آگاهی از طریق منابع کارآمد».....	۱۴
اصل دوم: «تفاوت‌های فردی را در نظر داشته باشید».....	۱۵
اصل سه: «نگوید: من از عهده‌ی همه کارها برمی‌آیم».....	۱۷
اصل چهار: «خودتان را فراموش نکنید».....	۱۸
اصل پنجم: «به درمانگران اعتماد کنید».....	۱۹
فصل دوم: آشنایی با نیازها و خواسته‌های بیمار.....	۲۱
آیا می‌دانید نیازهای اساسی انسان چیست؟.....	۲۳
آیا شما به تفاوت نیازها و خواسته‌ها فکر کرده‌اید؟.....	۲۵
آرزوهای خطرناک را ترک کنید.....	۲۹
ضرورت آشنایی با نیازها چیست؟.....	۳۱
نیازهای اساسی بیمار چیست؟.....	۳۴
۱. نیازهای جسمانی.....	۳۴
۲. نیاز به امنیت.....	۳۷
رعایت چه مواردی احساس امنیت را در بیمار تقویت می‌کند؟.....	۳۸
آیا می‌دانید بسیاری از افکار می‌تواند به احساس امنیت ما خدشه وارد کند؟.....	۴۰
۳. نیاز به عشق و محبت.....	۴۲
۴. احترام به خود و مورد احترام دیگران واقع شدن.....	۴۶
۵. خود شکوفایی.....	۴۹
فصل سوم: پیدایش تعارض در روابط میان فردی.....	۵۵
چرا تعارض دردناک است و ما سعی می‌کنیم از آن اجتناب کنیم؟.....	۵۷
آیا می‌شود تضاد و تعارض را از روابط میان فردی حذف کرد؟.....	۵۸
روش‌های پیشگیری و مهار تعارض در روابط شخصی.....	۶۳
۱. استفاده از موانع کمتر.....	۶۳

۲. گوش دادن انعکاسی ۶۴
۳. توانایی ابراز وجود ۶۷
۴. برون‌ریزی کوه تنش ۷۰
۵. کمک گرفتن از مشاور و روان‌شناس ۷۲
۶. افزایش حمایت عاطفی ۷۲
۷. بالا بردن تحمل و پذیرش دیگران ۷۴
- چگونه بر هیجان‌ها و عواطف تمرکز کرده و آنها را هنگام بروز تعارض کنترل کنیم؟ ۷۷
- نوصیه ۱: با دیگران با احترام رفتار کنید. ۷۸
- نوصیه ۲: گوش کنید تا درک کنید. ۸۱
- نوصیه ۳: دیدگاه، نیاز و احساس خود را ابراز کنید. ۸۵
- فصل چهارم: چگونه مشکل خود را به شیوه مشارکت‌آمیز حل کنیم؟ ۸۷
- چگونه مشکل خود را به شیوه مشارکت‌آمیز حل کنیم؟ ۸۸
۱. تعریف مشکل در قالب نیازها ۸۸
۲. بارش مغزی، سیال‌سازی ذهن و ارایه انواع راه‌حل‌ها ۹۴
۳. انتخاب راه‌حلی که نیازهای دو طرف رابطه را در برگیرد. ۹۸
۴. برنامه‌ریزی جهت اجرا: چه کسی، چه زمانی، چه موقع، چه فعالیتی؟ ۱۰۱
۵. اجرای راه‌حل و نقشه ۱۰۳
۶. ارزیابی فرایند حل مساله و آنچه گذشت ۱۰۵
- چه پیام‌هایی در حل مشکل مشارکت‌آمیز رد و بدل می‌شود؟ ۱۰۸
- استفاده از شوخ طبعی هنگام حل تعارض ۱۱۲
- منابع ۱۱۶

مقدمه:

از زمانی که پابه عرصه وجود می‌نهیم برای آسایش و آرامش خود در تلاش هستیم. زمانی که نوزادی هستیم ناتوان، با انواع اصوات و گریه‌ها به والد خود می‌کنیم چه می‌خواهیم، غذا، آب، خواب یا آغوش گرم مادر را. هرچه در مسیر رشد پیش‌تر می‌رویم خواسته‌ها و نیازمندی‌های ما نیز رشد می‌کند. دیگر تنها غذا ما را سیر نمی‌کند، ما توجه، احترام و عشق می‌خواهیم. در مسیر رشد و پیشروی، گاه به گاه مانعی باعث برهم خوردن آرامش و تعادل ما می‌شود، احساس ناکامی می‌کنیم و سخت تلاش می‌کنیم مانع را از پیش رو برداریم. یکی از موانع رایج در اجابت خواسته‌ها و تامین نیازهای شخصی، تضادهای بین فردی است؛ تضاد میان خواسته‌ها، تضاد میان آنچه من می‌خواهم و آنچه تو می‌خواهی. تعادل را دوست داریم و تضادهای میان فردی این تعادل را برهم می‌زنند. حالا سوال این است: «چه باید کرد تا به تعادل و آرامش بازگردیم؟». این در واقع سوالی است که در این مجموعه سعی در پاسخگویی به آن داریم.

ابتدا، سعی خواهیم کرد با مفهوم نیاز و خواسته از دیدگاه روان‌شناسان آشنا شویم. سپس به تعارض و چگونگی مهار و پیشگیری از آن پردازیم و

برخورد هیجان مدار با آن را توضیح دهیم. چرا که اعتقاد ما براین است که زمانی می‌توانیم به مساله به صورت منطقی نگاه کنیم که قبل از آن بر هیجانات و عواطف منفی ناشی از تعارض غلبه یافته باشیم. در ادامه نیز به معرفی و بیکرد مساله مدار و کاربرد آن در رویارویی با تعارض مشغول خواهیم شد و اینکه چگونه می‌توان به روش مشارکت‌آمیز مساله را حل نمود. امید است که این مجموعه بتواند پیام کلی خود را به شما خواننده عزیز منتقل کند، و آن این است که تعارض یک فرصت است، یک موقعیت ناب، یک چالش. چالشی که می‌تواند باعث تحرک و تلاش گردد و روح حرکت و زندگی را در ما بیدار سازد.

تعارض می‌تواند حاصل پیام صلح، همدلی، همیاری و همکاری باشد، می‌تواند فرصتی باشد برای خوب شنیدن، خوب دیدن، ابراز وجود و همدلی بیشتر، اگر از آن نترسیم، آن را پس‌نزنیم و به شیوه صحیح آن را مدیریت کنیم. اگر تعارض را در روابط به خوبی مدیریت کنیم از آن کلاس درسی ساخته‌ایم که خلاقیت و همدلی از بهترین درس‌های آن برای ماست.

و همچنین بر ما آشکار است که شما خانواده گرامی تجربه ارزشمندی دارید که حاصل سالها صبر و حوصله و مدارا است. همراهی و پرستاری از بیمار، گران‌قدرتر از آن است که بتوان آن را در قالب واژه‌ها ارزیابی نمود. لیکن تجربه زمانی که به دانش بیامیزد، کارایی دوچندان می‌یابد. آنچه می‌خوانید به واقع دانشی است که سعی دارد به تجربه شما پیوند خورد تا شما را در فراز و نشیب مسیری که درپیش رو دارید مجهز سازد. ارتباط شما با دیگران و از آن جمله بیمار با ترکیب

تجربه و دانش سالم‌تر و شایسته‌تر خواهد بود. ارتباطی با تنش کمتر، آسایش بیشتر و احتمالاً تعارضاتی که مدیریت شده و به فرصتی برای پیوندی عمیق‌تر تبدیل گشته است. پیوند عمیق‌تر شما با بیمارتان آرزوی ماست و خواسته‌ی بیمار شاید، درک و همدلی روز افزون شما با شرایط او. به امید دست‌یابی به این خواسته‌ها با هم و در کنار هم به پیش می‌رویم. و امید است که در مسیر این کتاب روشن و آشکار سخن گفته باشیم، آنچنان که بر ذایقه شما خواننده‌ی عزیز پسندیده‌آید.