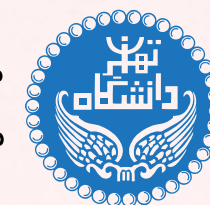




معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



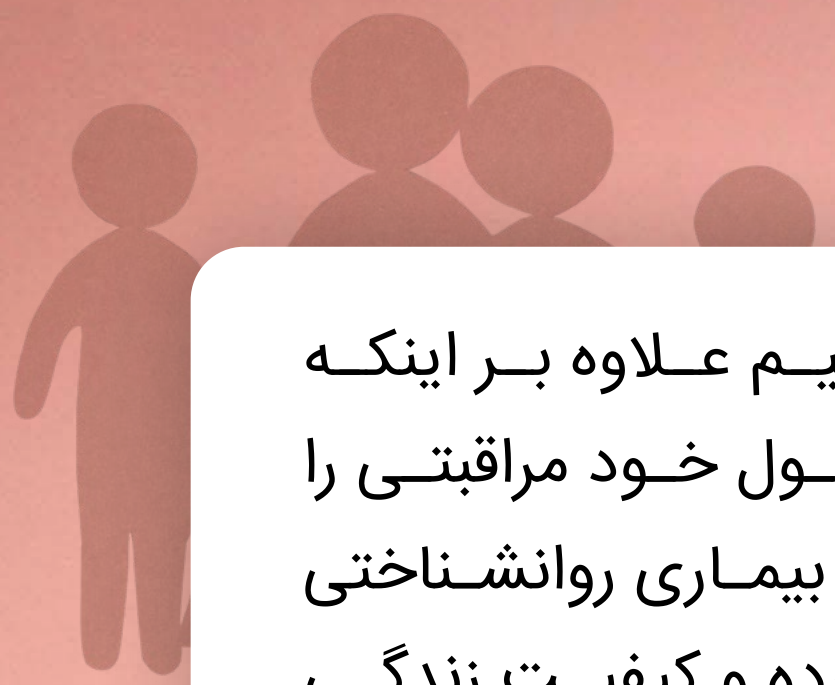
سلامت روان در خانواده

به مناسبت روز جهانی خانواده

15 May 2021

۲۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۰

بزرگ شدن در هر خانواده‌ای ممکن است در برخی موارد همراه با چالش‌هایی باشد. به‌عنوان نمونه زمانی که یک یا چند تن از اعضای خانواده به بیماری روانشناختی مبتلا هستند، چنین شرایطی مسائل منحصر به فرد خود را ایجاد می‌کند. اعضای این خانواده‌ها معمولاً باید با شرایط غیر قابل پیش‌بینی خود را سازگار کنند. از سویی غالباً در چنین خانواده‌هایی در نقش‌های اعضای خانواده یک ابهام و سردرگمی ایجاد می‌شود. به‌عنوان نمونه فرزندان یا سایر اعضای خانواده ممکن است مجبور باشند بسیاری از مسئولیت‌های والدین را بر عهده بگیرند، مانند مراقبت از خواهر و یا برادر کوچکتر یا مدیریت وظایف خانه که معمولاً توسط والدین اداره می‌شود. حتی ممکن است فرزندان مسئولیت تامین نیازهای عاطفی و جسمانی والدین خود را نیز بر عهده بگیرند. علاوه بر این، افرادی که یکی از اعضای خانواده آن‌ها به یک بیماری روان‌شناختی مبتلا است ممکن است از گفتگو در مورد وضعیت خود با دیگران احساس شرم کنند و در نتیجه ممکن است از بستگان یا دوستان خود که می‌توانند به آن‌ها کمک یا آن‌ها را حمایت کنند، کناره‌گیری کنند. اعضای این خانواده‌ها ممکن است اغلب اوقات در تشخیص و بیان نیازهای خود به دیگران و حتی به خودشان مشکل داشته باشند. در نتیجه،



این افراد غالباً احساس انزوا و تنهایی می‌کنند. لذا در این نوشته کوشش می‌کنیم علاوه بر اینکه شما را با برخی مشکلات شایع رفتاری، عاطفی و ... آشنا کنیم، در کنار آن برخی اصول خود مراقبتی را نیز آموزش می‌دهیم با این امید که اگر در خانواده فردی وجود دارد که مبتلا به بیماری روانشناختی است بتواند راهکارهای سازگارانه‌ای را بکار گیرد، تا احساس رضایت بیشتری کرده و کیفیت زندگی خود را افزایش دهد.

مشکلات مشترک در خانواده‌هایی که یکی از اعضا به بیماری روانشناختی مبتلا است

افرادی که در خانواده‌هایشان فردی با بیماری روانشناختی مزمن و شدید دارند، ممکن است مشکلات دیگری خارج از روابط خانوادگی خود تجربه کنند، که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود.

الف. مشکلات ارتباطی

- ▶ دشواری در ایجاد روابط اثر بخش و تجربه احساس انزوا
- ▶ داشتن مشکل در برقراری روابط دوستانه و یا عاطفی
- ▶ مشکل در اعتماد به خود و دیگران



مشکل در برقراری تعادل در میزان صمیمت به‌عنوان نمونه "وابستگی بیش از حد" و یا "اجتناب بیش از حد"

مشکل در ایجاد تعادل بین مراقبت از خود و مراقبت از دیگران

مشکل در تعیین مرزهای ارتباطی و پایبندی به آن در ارتباط با دیگران



ب. مشکلات عاطفی

احساس گناه خشم یا کینه شرم یا خجالت

افسردگی درماندگی خستگی

ترس از به ارث بردن بیماری روان‌شناختی اعضای خانواده

ترس از طرد شدن توسط دیگران (دوستان و ...)



ج. مشکلات رفتاری

انفجار خشم یا خشم سرکوب شده

ناتوانی در کنار آمدن با زندگی

بیش از حد مسئولیت‌پذیر بودن یا غیر مسوول بودن در بسیاری از زمینه‌های زندگی مانند تعهدات، پول، و...





❶ افکار، نگرش‌ها و رفتارهایی خود تخریب‌گر مانند:

- ❇ نیازهای من مهم نیست،
- ❇ من خیلی ارزشمند نیستم،
- ❇ تلاش کردن هیچ فایده‌ای ندارد.

❶ باورهای تخریب‌گر به‌عنوان نمونه خود ارزشمندی را معادل با موفقیت پنداشتن. مانند: " اگر در درس، شغل و ... بدرخشم آدم ارزشمندی هستم، اما اگر در این زمینه‌ها شکست بخورم و دستاوردی نداشته باشم، آدم ارزشمندی نیستم".

اگر شما یکی از این مشکلات را تجربه می‌کنید، مهم است بدانید که همین الگوهای ارتباطی، هیجانی و رفتاری تا کنون به شما کمک کرده است که دوام بیاورید و با شرایط سازگار شوید و به عبارتی طی سالهای آسیب‌پذیر کودکی چنین الگوهایی در زمره راهکارهای سازگارانه بوده‌اند. با این حال، تشخیص این نکته نیز مهم است که در حال حاضر در زندگی شما، این الگوهای رفتاری، هیجانی و شناختی دیگر مفید و کاربردی نیستند و برخی محدودیت‌ها را برای شما ایجاد می‌کنند، لذا اولین قدم یادگیری و ایجاد راه‌های جدید، تقویت کننده و کاربردی برای بهبود کیفیت زندگی و ارتباط موثر با دیگران است.



چگونه می‌توانید خود را توانمند کنید

۱- **پذیرید که یکی از اعضای خانواده شما دارای بیماری روانشناختی است** و نسبت به تاثیرات آن بر خود آگاه باشید. طبیعی است که احساساتی مانند خشم، شرم و گناه داشته باشید. به یاد داشته باشید که شما مسئولیتی در ایجاد مشکلات اعضای خانواده خود نداشته و یا مسوول اصلی بر طرف کردن مشکلات آن‌ها نیستید.

۲- **روش‌های جدید مراقبت از خود را ایجاد کنید.** آگاه باشید که نیازها و عوامل استرس‌زای زندگی شما طبیعی است و لازم است که از خود مراقبت کنید. سعی کنید افکار منفی را با عبارات مثبت جایگزین کنید مانند: «من فردی ارزشمند هستم و این ارزشمندی مشروط به موفقیت یا شکست من در زندگی نیست، زندگی من فراز و نشیب‌هایی دارد، اما ارزش من تغییر نمی‌کند.»

۲- **روش‌های جدید ارتباط با دیگران را یاد بگیرید.** مراقب الگوهای قدیمی و ناسالم برقراری ارتباط باشید و روش‌های جدید ارتباط را تمرین کنید. این تغییرات ممکن است شامل یادگیری و ایجاد مرزهای ارتباطی جدید باشد. با ایجاد تغییرات جدید در الگوهای ارتباطی و رفتاری خود و حفظ ثبات آن از شرایط جدید بهره‌مند شوید و بدانید که روابط شما نباید توسط بحران‌های زندگی‌تان تعریف شود.

۳- **درباره بیماری اعضای خانواده خود آموزش ببینید.** مطمئناً این بدان معنا نیست که شما باید هر چیزی را در مورد بیماری روانشناختی عضو خانواده خود بدانید. وظیفه شما معالجه یکی از اعضای خانواده نیست،



اما آموزش دیدن از طریق منابع معتبر به صورت آنلاین و آفلاین به شما کمک می‌کند تا بفهمید که عضو خانواده شما با چه شرایطی روبرو است و چه پیامدهایی ممکن است برای خانواده شما ایجاد کند. همچنین می‌تواند به شما در کاهش احساس گناه، خشم، کینه، شرم و ترس کمک کند.

۴- به یک مشاور و یا سایر حرفه‌های یاورانه مراجعه کنید. بهره گرفتن از خدمات مشاوره برای شما مفید است

نه به این معنی که تصور کنید به طور خودکار مشکلات سلامت روان را به ارث می‌برید، بلکه به این دلیل که یک مشاور به شما کمک می‌کند که دریابید چگونه بیماری یک عضو خانواده بر شما تاثیر می‌گذارد و به شما کمک می‌کند که عواطف و یا نیازهای برآورده نشده و یا سرکوب شده خود را بشناسید. علاوه بر این خدمات مشاوره به شما کمک می‌کند که راه‌های بیشتری برای مراقبت از خود، ارتباط با دیگران و سازگاری با مشکلات ارتباطی، هیجانی و رفتاری را در صورت لزوم یاد بگیرید.

۵- به یک گروه حمایتی بپیوندید. یک گروه حمایتی نیازها و موقعیت خاص شما را مورد توجه قرار

می‌دهد و به کاهش احساس انزوای شما کمک کرده و تجارب شما را تایید و معتبر می‌داند. اگر به گروه‌های حمایتی حضوری دسترسی ندارید می‌توانید از گروه‌های حمایتی مجازی کمک بگیرید.

دکتر فاطمه جعفری

مرکز مشاوره دانشگاه تهران



خودمراقبتی و دیگر مراقبتی مسئولیت فردی و اجتماعی



آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
ch.saorg.ir

