

آیا تاکنون با خود اندیشیده‌اید که بهداشت روان چیست؟ چگونه می‌توانیم سلامت روانی اطرافیان خود را تأمین کنیم.

بهداشت روان یکی از مباحث اساسی و بنیادین در علم روانشناسی است که امروزه توجه صاحب نظران و اندیشمندان این علم را به خود جلب کرده است. بهداشت روان عبارت است از مجموعه اصول و قواعدی که مانع بروز و تشدید اختلالات عاطفی، رفتاری و روانی می‌شود.

رعایت این مجموعه از اصول و قواعد تضمین کننده سلامت جسمانی و روانی است. سلامت روانی گستره وسیعی از اجتماع بشری و طبقات اجتماعی را در برمی‌گیرد و هر انسانی در هر جایگاه و نقش اجتماعی با در نظر گرفتن این اصول نه تنها به سلامت روان خود بلکه به سلامت روان دیگران نیز کمک شایانی خواهد کرد. آنچه در این گفتار ذکر خواهد شد، مبحث بهداشت روان کودکان معلول است که متأسفانه کمتر در رسانه‌ها و افکار عمومی به آنها پرداخته شده است. آنچه می‌خوانید نظرات زهرا مرتضوی، کارشناس مسئول سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت جنوب تهران در این باره است:

معلولیت و بهداشت روان

اعتماد به نفس مقدمه خودآگاهی

مهمترین آسیب اعتماد به نفس ضعیف برای معلولان این است که بیماری آنان را تشدید می‌کند؛ برخی افراد معلول، اعتماد به نفس ضعیفی دارند و با مشاهده ناتوانی و معلولیت خود، افکار معیوب در ذهن آنها شکل می‌گیرد که در چنین شرایطی، احتمال بروز بیماری‌های روانی مانند افسردگی در این افراد تشدید می‌شود.

باید توجه داشت که اعتماد به نفس و خودآگاهی فرد معلول نسبت به شرایط خود، در پیش‌گیری از افسردگی و عدم شکل‌گیری افکار معیوب در این افراد بسیار موثر است و خانواده و اجتماع در ایجاد اعتماد به نفس و خودآگاهی در فرد معلول، نقش مهمی دارند، حمایت روحی خانواده و اطرافیان در ایجاد اعتماد به نفس در فرد معلول بسیار موثر می‌باشد، زیرا اعتماد به نفس، مقدمه خودآگاهی در انسان است. در اصل فرد معلول با داشتن اعتماد به نفس، می‌تواند توانایی و ناتوانی‌های خود را به طور کامل بشناسد که در این صورت می‌تواند بهتر با شرایط و وضعیت خود، کنار بیاید.

خانواده معلولان در برخورد با این افراد باید به این نکته توجه داشته باشند که عزت نفس فرد معلول آسیب نبیند، باید به گونه‌ای با فرد معلول برخورد شود که آن فرد به توانایی‌های خود پی برده و احساس سربار بودن به او دست ندهد. در صورتی که اعتماد به نفس و خودآگاهی در فرد معلول ایجاد شود، میزان تحمل او نیز افزایش

می‌یابد و در این مرحله، فرد معلول به جایی می‌رسد که ضمن پذیرش شرایط خود از توانایی‌های خود استفاده خواهد کرد.

نمونه برخورد اطرافیان با شخص معلول

اکثر متخصصان علم روان‌شناسی کودکان استثنایی و توان بخشی معتقدند؛ نحوه نگرش و برخورد افراد جامعه نقش بسزایی در تأمین سلامت روح و جسم معلولان دارد. بر فرض مثال کودکی را تصور کنید که دچار ناتوانی ذهنی است، چنین کودکی هنگامی که در معابر عمومی توسط نوجوانان و جوانان مورد تمسخر، استهزا، آزار و اذیت قرار می‌گیرد و برجسب احمق یا بی‌مغز به او زده می‌شود، چه تصویری نسبت به افراد اجتماع خواهد داشت؟ چنین شخصی به تبع دچار اضطراب، افسردگی و پرخاشگری خواهد شد و سعی خواهد کرد که ناراحتی‌ها، آزار و اذیت‌های دیگران را جبران کرده و آن را در اجتماع فرافکنی کند. این کارشناس مسئول بهداشت روانی درباره نحوه برخورد با این کودکان معتقد است: کودکان ناتوان ذهنی از لحاظ روحی بسیار شکننده‌اند و هر نوع بی‌توجهی یا برخورد نامطلوبی را تحمل نمی‌کنند؛ وقتی چنین کودکی پا به محیط خانه می‌گذارد، اگر نتوانسته باشد ناراحتی خود را به گونه‌ای تخلیه کند، ممکن است با تخریب‌گری یا آزار خود، یا اعضای دیگر خانواده ناراحتی‌هایش را ابراز کند، که همین مسئله سلامت روانی تمامی اعضای خانواده را تحت الشعاع قرار خواهد داد.

واکنش‌های نامطلوب پدر و مادر با فرزندان معلول

یکی از این عوامل بنیادی، خانواده، نحوه پذیرش و برخورد اعضای خانواده با شخص معلول است. خانواده‌ها وقتی صاحب فرزند معلول می‌شوند واکنش‌های متفاوتی نسبت به این مسئله نشان می‌دهند، که بعضی از این واکنش‌ها عبارتند از: افسردگی، پرخاشگری، انکار، فرافکنی، احساس گناه و طرد فرزندان معلول.

مرتضوی با بیان این جملات می‌افزاید: در برخی از خانواده‌ها این واکنش‌ها از پدر و مادر سر می‌زند. چنین برخوردهایی نه تنها فضای خانواده را تشنج‌زا و پرتلهاب می‌کند، بلکه بیشترین تأثیر را متوجه شخص معلول خواهد کرد. چندین عامل در واکنش‌های نامطلوب پدر و مادر با فرزندان معلول تأثیرگذارند و بیشترین تأثیر را در به خطر افتادن سلامت روانی معلولان برجای می‌گذارند. این عوامل عبارتند از:

میزان تمصیلات

بررسی‌ها نشان می‌دهد در خانواده‌هایی که پدر و مادر از تمصیلات دانشگاهی برخوردارند، کودکان معلول را بیشتر پذیرفته‌اند و تلاش بیشتری در رفع مشکلات آنها داشته‌اند.

در چنین خانواده‌هایی معلول به عنوان عضوی از خانواده پذیرفته شده و همه تلاش خانواده بر آن است، تا شخص معلول بتواند توانایی‌های بالقوه خود را شکوفا سازد. به تبع در چنین خانواده‌هایی کودکان معلول از سلامت روان برخوردار خواهند بود. بر عکس در

خانواده‌هایی که پدر و مادر بی‌سواد یا کم‌سواد باشند فرزندان معلول بیشتر در معرض طرد والدین، بی‌مهری و آزار و اذیت آنها قرار می‌گیرند. این مسئله بیشتر ناشی از عدم آگاهی خانواده از معلولیت است. البته طبیعی است که استثناهایی نیز وجود دارد.

طبقه اجتماعی و درآمد خانواده

خانواده‌های طبقات بالایی اجتماع که از درآمد خوبی نیز برخوردار می‌باشند، بی‌شک با مشکلی در تأمین هزینه‌های سرسام‌آور کودک معلول مواجه نخواهند بود و تلاش آنها در جهت فراهم آوردن تمامی امکانات لازم برای رشد و پیشرفت کودک معلول مصروف می‌شود. بدون آنکه کمترین خللی در چرخه اقتصادی خانواده به وجود آید؛ ولی خانواده‌های بی‌بضاعت و کم درآمد که اغلب به سختی قادرند مشکلات روزمره زندگی را رفع کنند، نمی‌توانند امکانات کمک آموزشی و کمک توان بخشی لازم را برای فرزندانشان فراهم سازند.

در چنین مواقعی فشار روانی زیادی بر خانواده وارد خواهد شد، بخصوص در مواردی که شخص معلول دچار بیش از یک نوع معلولیت است و خانواده قادر به نگهداری او در خانه نیست. گاهی نیز در خانواده‌های بسیار محروم، پدر و مادر به دلیل ناتوانی در رفع مشکلات کودک معلولشان، دست به فرافکنی مشکلات که بیشتر متوجه خود فرد معلول است، می‌زنند که حتی به آزار و اذیت، تنبیه و زندانی کردن شخص معلول منجر می‌گردد. واضح است که نتیجه این اقدامات چیزی جز افسردگی، اضطراب، خشم، پرخاشگری، فرار از منزل و حتی خودکشی شخص معلول نخواهد بود.

عقاید و باورهای نادرست

یکی دیگر از عوامل به خطر افتادن بهداشت روانی افراد معلول نگرش‌ها و باورهای نادرست برخی از خانواده‌ها است که اغلب در روستاها و شهرهای کوچک دیده می‌شود، به عنوان مثال این باور که کودک معلول برای خانواده و هم محلی‌ها نحس است و لذا نباید اجازه داد که کودک معلول از خانه خارج شود. البته چنین برخوردهایی بیشتر متوجه دختران معلول است، تا پسران معلول.

میزان معلولیت

هر اندازه میزان معلولیت بیشتر باشد، خانواده با مشکلات بیشتری مواجه خواهد بود و در نتیجه اعضای خانواده با فشار روانی بیشتری رو به رو می‌شوند. پاره‌ای از مشکلات معلولان بدین شرح است:

- وجود نگرش‌های منفی و آسیب رسان در سطوح مختلف تصمیم‌گیری جامعه نسبت به افراد معلول
- فقدان قانون و یا نارسایی قوانین صریح در رابطه با امور معلولین
- نبود و یا نارسایی سازمانی مقتدر در جهت دفاع از حقوق معلولین
- بی‌توجهی کامل به درصدهای معلولیت افراد در واگذاری مشاغل دلخواه آنان

برای حل مشکلات کودکان معلول و تأمین سلامت روان خانواده و شفاف معلول چه باید کرد؟

به گفته کارشناس مسئول سلامت روانی اجتماعی، باید در نظر داشت که نخستین راهکار، توجه روزافزون دولتمردان به مسائل و مشکلات خانواده معلول و فراهم آوردن امکانات رفاهی، آموزشی و توان بخشی توسط سازمان‌های دولتی و غیردولتی است. بخصوص رعایت این مسئله در شهرهای کوچک و روستاهای دورافتاده بسیار قابل توجه است.

وی معتقد است: دومین گام، توجه رسانه‌های گروهی بخصوص رادیو و تلویزیون در فراهم آوردن بستری مناسب به منظور آگاه ساختن جامعه و خانواده‌های دارای کودکان معلول نسبت به توانمندی‌های این قشر از جامعه و تغییر نگرش آنها نسبت به معلولیت و حذف باورها و عقاید نادرست درباره معلولان است که این عزم منجر به پذیرش معلولیت توسط خانواده خواهد شد.

برقراری ارتباط با افراد یکی از مشکلات معلولان

باید توجه داشت که یکی از مشکلات معلولان، ارتباط دیگران با آنهاست، در این باره مرتضوی می‌گوید: متأسفانه اکثریت افراد جامعه بدون در نظر گرفتن شرایط و توانمندی‌های معلولین به طور خواسته یا ناخواسته و بیشتر با هدف دلسوزی و ترحم در چگونگی تعامل با افراد معلول، افراطی با آنان رفتار کرده که این امر ضربات روحی جبران ناپذیری را به آنان وارد می‌سازد. نکته مهمی که باید به آن توجه داشت این است که افراد معلول در کنار محدودیت‌های خود از توانمندی‌هایی نیز برخوردارند که در صورت ایجاد بستر مناسب می‌تواند تقویت شود.

با معلولان چگونه باید رفتار کرد؟

باید توجه داشت که معلولیت از هیچ فردی دور نیست و هرکدام از ما ممکن است بر اثر یک حادثه، سانحه و حتی یک رویداد سطحی سلامت خود را از دست داده و به جمع معلولان بپیوندیم، پس باید یکسری مهارت‌های رفتاری در برخورد با افراد معلول لحاظ شود که عبارتند از:

- به خاطر داشته باشید که هیچگاه به عدم توانایی افراد توجه نکنید. مطمئن باشید هر کس دارای توانایی‌هایی است که باید شرایط بروز آن فراهم شود.
- افراد معلول مانند سایر افراد جامعه خواهان احترام متقابل هستند، باید دقت داشت که با آنها برخورد مناسب شود.
- در هنگام برخورد با افراد معلول در کنار ناتوانی‌هایشان به توانمندی آنها هم توجه داشته باشید.

- در لحظه برخورد با افراد معلول با آنان به صورت واضح، شفاف و ساده صحبت کنید. از ادا کردن جملات به صورت دست و پا شکسته و نا مفهوم اجتناب ورزید.

- بدون اجازه و هماهنگی لازم از وسایل کمک توانبخشی افراد معلول (صندلی چرخدار، عصا و...) استفاده نکنید و یا آن را جا به جا نکنید.

- در هنگام مواجه شدن با افراد معلول بدون توجه به سن و جنسیت آنان رفتاری معقول و مناسب داشته باشید.

- افراد عادی جامعه هنگام مواجه شدن با یکدیگر و بروز احساسات مثبت، با یکدیگر دست می‌دهند. در هنگام برخورد با افراد معلول به دلیل وجود برخی از محدودیت‌ها در دست دادن به آنها عجله نکنید و اجازه دهید اول آنها در این امر پیش قدم شوند؛ بدون دادن دست، با نشان دادن چهره بشاش و خندان هم می‌توان در برقراری ارتباط سازنده و دوستانه موفق بود.

- هیچگاه در مورد چگونگی بروز معلولیت از افراد معلول سؤال نکنید. چنانچه ضرورتی در آن احساس می‌کنید بهتر است ابتدا شرایط مناسبی را آماده کنید تا فرد معلول با رغبت به سؤالات شما پاسخ دهد. در هنگام مصاحبت با افراد معلول از گفتن کلمات منفی و تحریک آمیز اجتناب ورزید.

- به یاد داشته باشید که معلولیت به معنی از کار افتادگی و منزوی شدن نیست، بسیاری از افراد معلول در بسیاری زمینه‌ها توانمند بوده و می‌توانند در صورت مناسب بودن شرایط به طور مستقل زندگی کنند.

- در هنگام مکالمه با افراد معلول به ویژه افراد با محدودیت‌های گفتاری باید زمان بیشتری جهت پاسخ‌گویی در اختیار آنان قرار داشته باشد.

- معلولیت و ناتوانی همیشه خود را به صورت واضح نشان نمی‌دهد، افرادی که دارای بیماری‌هایی مانند: دیابت، صرع، انواع سرطان‌ها، نارسایی کلیوی، بیماری‌های عروقی و... هستند نیز به نوعی با ناتوانی روبرو می‌باشند، لذا لازم است در هنگام برخورد با آنان نیز رفتاری مناسب داشت.

- معلولین در برخی موارد به دلیل عوارض ناشی از معلولیت از قبیل داشتن درد، استفاده از داروها، عوارض جانبی داروها و... به نوعی بی‌قراری، خواب‌آلودگی، اختلال در قدرت تفکر و تکلم و... مواجه می‌شوند که ضرورت دارد شرایط آنان را درک کرده و برخوردی مناسب با آنها داشته باشیم.

- فراموش نکنید اکثریت افراد معلول این توانایی را دارند که به طور مستقل زندگی کنند، اغلب این افراد، از کار افتاده و بیمار نیستند.