

حرف
دفتر

خانواده همراه؛
همیشه کنار یکدیگر باشیم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خانواده همراه؛
همیشه کنار یکدیگر
باشیم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مقدمه

روابط برای اعضای خانواده در طول زندگی بسیار مهم است. با افزایش سن افراد، روابط خانوادگی غالباً پیچیده‌تر می‌شود. ارتباطات خانوادگی می‌تواند حسی معنادار و هدفمند و همچنین منابع اجتماعی مفیدی برای ایجاد رفاه فراهم کند. در طی زمان و در شرایط استرس‌آور عواملی چون داشتن سطوح مختلف حمایت عاطفی، ارتباطات نزدیک و نیاز به مراقبت از یکدیگر، بر روابط خانوادگی اثر می‌گذارند. متأهل بودن، به‌ویژه ازدواج مناسب با افزایش دسترسی به منابع اقتصادی و اجتماعی، موجب ارتقای سلامت و وضعیت روحی و جسمی افراد می‌شود. از طرفی، جنبه‌های منفی روابط زناشویی مانند فشارهای زناشویی و اختلافات زناشویی باعث ایجاد استرس و تضعیف رفاه می‌گردد.

نظریه روند استرس پرلین (stress process theory) نشان می‌دهد که جنبه‌های مثبت و منفی روابط می‌تواند تأثیر بسیار زیادی در رفاه فردی داشته باشد. محدودیت‌ها و تبعیض‌های ساختاری مثل جنسیت، نژاد و وضعیت اجتماعی اقتصادی روی بعضی از خانواده‌ها فشار بیشتری وارد می‌کند و این نابرابری تا نسل‌ها انتقال می‌یابد. تحقیقات نشان می‌دهند که اغلب مشکلات شدید و مداوم خانواده‌ها به احتمال زیاد به دلیل تجمع شرایط نامطلوب مثل فقر، استرس اجتماعی و اقتصادی، تربیت نادرست فرزندان، مصرف مواد مخدر و ناسازگاری‌هاست. بحران، سختی و مشکلات بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان هستند. در زمان‌های سخت و بحرانی مانند شرایط بد مالی، مرگ، طلاق، مشکلات جسمی و ازدست‌دادن شغل یا حتی شیوع بیماری کرونا برخی از افراد مقاومت بالایی دارند و می‌توانند به رغم مشقت و سختی‌های فراوان روحیه و سرزندگی خود را حفظ کنند. در مقابل، برخی نیز به سرعت در برابر مشکلات می‌شکنند و دچار افسردگی و اختلالات روان می‌شوند. فردی به دلیل فقر پدرش تن به ازدواج می‌دهد، پسری برای اشتغال ازدواج می‌کند، دختری برای فرار از فضای خانه به زندگی مشترک رو می‌آورد و ازدواج‌ها بر پایه اشتباه شکل می‌گیرند.

عملکرد نادرست خانواده روی سلامت روانی و جسمی کودکان و رفتار و عملکرد آن‌ها در خانه و مدرسه نیز اثر می‌گذارد، اما این بدان معنا نیست که تمام کودکانی که در خانواده‌هایی با مشکلات متعدد و شدید بزرگ می‌شوند عملکرد پایینی پیدا می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهند مقاومت در برابر شرایط نامساعد با عواملی مانند انسجام خانواده، سیستم اعتقادی خانواده و راهبردهای مقابله‌ای، شیوه تربیت و نظم و



استقلال محوری کودکان ارتباط دارد. بنابراین، مقاومت و تاب‌آوری ریشه در فرهنگ، مذهب و نژادهای مختلف دارد و بسته به عوامل ذکر شده میزان آن در افراد متفاوت است. با شیوع کرونا در جهان یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مردم، سالم و ایمن نگه داشتن خانه و خانواده است. سازمان یونیسف بیان می‌کند همه‌گیری و زندگی در فضایی محدود برای مدت طولانی و به طور مداوم در معرض اخبار ناگوار بیماری بودن می‌تواند موجب وحشت، اضطراب و نگرانی شود و به خانواده‌ها توصیه می‌کند برای نزدیک کردن روابط اعضا و فعالیت مشترک برنامه‌ریزی کنند و همگی مشارکت داشته باشند.

تعاریف

استرس واکنش بدن به نیازهای اساسی یا غیر معمول فیزیکی، محیطی یا بین فردی است که می‌تواند ناشی از رویدادها و موقعیت‌های مثبت یا منفی باشد. و در نهایت موجب تنش، تحریک پذیری، فشار خون بالا و افسردگی و... می‌شوند. استرس‌های شدید شامل مراقبت از والدین سالخورده، مرگ والدین یا خودکشی نوجوانان و سقط جنین هستند که حتی ممکن است پیش زمینه افسردگی مکرر و اختلالات زناشویی شوند.

بحران شرایطی است که نیاز به تغییر در الگوهای همیشگی رفتار دارد. بحران خانواده، وضعیتی است که عملکرد عادی خانواده را به هم می‌زند و نیاز به پاسخ جدیدی به عوامل استرس‌زا ایجاد می‌کند. توفان، گردباد، زلزله و جنگ، بحران‌های خارجی و مواردی مانند اعتیاد به الکل، خیانت، آلزایمر یا هر نوع بیماری ناتوان کننده بحران‌های داخلی محسوب می‌شوند.

استرس‌ها و بحران‌ها گاهی بخشی عادی از زندگی خانوادگی یا توالی رشد هستند، مانند بارداری، زایمان و تغییر یا ازدست دادن شغل، ترک کودکان از خانه، بازنشستگی و بیوه شدن. هرچه تعداد استرس‌ها یا بحران‌ها بیشتر باشد، نیاز به توسعه مهارت‌های مقابله‌ای و سازگاری بیشتر می‌شود. به عنوان مثال، شما باردار می‌شوید و شوهر شما شغل خود را از دست می‌دهد، سپس به شما گفته می‌شود که فرزندان با نیازهای ویژه متولد خواهد شد و همسران فکر می‌کند که شما با نگهداری نوزاد کار درستی انجام نمی‌دهید. مطمئناً برای پشت‌سر گذاشتن سناریوی فوق به مهارت و پشتیبانی زیادی نیاز دارید!

بسیاری از خانواده‌های مقاوم که توانایی پاسخ مثبت به بحران‌ها را دارند دارای ویژگی‌های زیر هستند:



- ♦ هدف مشترک
- ♦ مهارت حل مسئله خوب
- ♦ توانایی به تأخیر انداختن نیازهایشان
- ♦ انعطاف‌پذیری
- ♦ تاب‌آوری

همچنین این توانایی به درک افراد از میزان کنترل سرنوشت خود نیز مربوط است.

مراحل یک بحران

بحران معمولاً با پنج مرحله مشخص می‌شود که ممکن است به ترتیب باشند یا مراحل باهم هم‌پوشانی داشته باشند. آگاهی از مراحل و واکنش‌های خانواده در هر مرحله اجازه می‌دهد تا بحران بهتر بررسی شود. همان‌طور که در زیر توضیح داده می‌شود، مراحل بحرانی که یک خانواده به‌طورکلی تجربه می‌کند؛ شامل موارد زیر است:

مرحله نخست، بحران خانواده آغاز شده است: وقتی دو یا چند عنصر که به ایجاد وضعیت بحرانی کمک می‌کنند باهم درگیر شوند، یک خانواده دچار بحران می‌شود، سپس شرایط خانواده تغییر می‌کند و استرس و اضطراب افزایش می‌یابد.

مرحله دوم، مشاهده بحران به‌عنوان تهدیدکننده اعضای خانواده: بحران تهدیدی برای اهداف، امنیت یا روابط عاطفی خانواده است. درحالی‌که همه بحران‌ها استرس‌زاینده، برخی از بحران‌ها مانند مرگ خانواده یا دوستان نزدیک، بیماری‌های جدی، صدمات شخصی، یا بلایای زیست‌محیطی تهدیدی جهانی هستند.

مرحله سوم، ایجاد یک واکنش نامنظم: خانواده با شکست راهبردها و منابعی که قبلاً برای حل مشکلاتش استفاده می‌شده است به‌طور فزاینده‌ای بی‌نظم می‌شود. اعضای خانواده احساس افزایش آسیب‌پذیری، درماندگی، اضطراب و سردرگمی می‌کنند. درنتیجه، احساس از دست دادن کنترل و ناتوانی در انجام وظایف خانواده ممکن است برای اعضای خانواده تشدید و ناتوان‌کننده شود.

مرحله چهارم، جست‌وجوی راه‌حل در تلاش برای مقابله با تنش فزاینده: خانواده شروع به مشارکت دوستان، بستگان، همسایگان و دیگران در بحران می‌کند. به‌طور معمول، هریک از اعضای خانواده به دنبال شخصی هستند تا دیدگاه‌های خود را درباره بحران و حل و فصل آن تأیید کند. نظرات و توصیه‌های متناقض می‌تواند بر آشفتگی و



بی‌ثباتی خانواده بیفزاید. هنگامی که خانواده نتواند راه‌حل‌های مناسبی برای بحران بیابد، زنجیره‌ای از رویدادها آغاز می‌شود و بحران دیگری را برای خانواده ایجاد می‌کند. مداخله سریع برای جلوگیری از فروپاشی کامل عملکرد خانواده ضروری است.

مرحله پنجم، پیدا کردن راهبردهای جدید مقابله‌ای: هنگامی که پشتیبانی برای مقابله با بحران از سوی یک فرد کمک‌رسان بدون قضاوت و ماهر در دسترس باشد، این مرحله می‌تواند نقطه عطفی برای بهتر شدن خانواده در بحران و شروع بهبود شرایط خانواده باشد.

تنش و مبارزات ایجاد شده توسط بحران انگیزه‌ای را برای خانواده ایجاد می‌کند تا اعضا راهبردهای مقابله‌ای جدید را بیاموزند و از آن‌ها و از منابع جدید استفاده کنند. خانواده با مداخله حمایتی متوجه می‌شود که می‌تواند بر بحران مسلط شود و بر آن فایق آید یا حداقل تصدیق، پذیرش و سازگاری با ضرر ناشی از بحران را نشان دهد.

انواع بحران در خانواده‌ها

بیماری جسمی و معلولیت، مرگ همسر یا یکی از اعضای نزدیک خانواده و بیماری شدید یا صدمه به خود از انواع بحران‌هایی هستند که خانواده‌ها متحمل می‌شوند. هنگامی که قول می‌دهید «در بیماری و در سلامتی در کنار یکدیگر باشید» واقعاً نمی‌دانید این به چه معناست.

مسائلی وجود دارد که باید هنگام بیماری شدید شما یا همسرتان بحث شود. شما باید در مورد صمیمیت و ازدست‌دادن آن به دلیل بیماری صحبت کنید. چگونه از نظر احساسی، فکری، جنسی و تفریحی با این مسئله برخورد خواهید کرد؟ آن را به عنوان یک چالش در نظر بگیرید که باهم به اشتراک می‌گذارید. مورد دیگر ایجاد مرزهای بهداشتی است. اجازه ندهید بیماری به تنها کانون توجه در خانواده تبدیل شده و به ازدواجتان آسیب برساند و سعی کنید بحث‌های بیماری در اتاق خواب انجام نشود. حتی اگر بیماری ممکن است پایان‌ناپذیر باشد و شما می‌خواهید تمام وقت خود را باهم بگذرانید، باز هم برای تفکر، بازیابی قدرت، برنامه‌ریزی برای آینده به مقداری فاصله نیاز دارید.

بحران دیگر **خیانت** است. حتی رابطه جنسی سایبری می‌تواند بر ازدواج تأثیر بگذارد. این شامل پنهان‌کاری و تنش جنسی است و زمان، توجه، انرژی و محبت را از شریک زندگی می‌گیرد. حتی اگر بیشتر روابط جنسی سایبری شامل رابطه جنسی غیر حضوری

باشد، همه ویژگی‌های خیانت را دارد.

مردان تمایل به برقراری رابطه جنسی خارج از ازدواج بدون عشق دارند، درحالی که زنان سعی می‌کنند رابطه خارج از ازدواج را با یک رابطه عاشقانه مرتبط کنند.

بیکاری یک بحران خانوادگی است. مردها معمولاً به دلیل نقش سنتی شان به عنوان نان آور خانواده بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند. اگر زوجین اولویت‌های خود را دوباره ارزیابی و سبک زندگی خود را کوچک کنند و تصمیم بگیرند که چه چیز برای آن‌ها مهم است می‌تواند تجربه مثبتی داشته باشند.

سوء مصرف مواد ممکن است برای فرار از استرس خانواده رخ دهد، اما باعث ایجاد استرس برای همه اعضای خانواده می‌شود. و این مسئله فقط مخصوص والدین نیست و کودکان مصرف کننده هم باعث به وجود آمدن بحران می‌شوند.

مرگ یک بحران خانوادگی است. به ویژه اگر مرگ ناشی از خودکشی باشد، زیرا خانواده با سؤالات بی‌پاسخ زیادی مواجه می‌شود و توانایی کمک یا خداحافظی را از دست می‌دهد. مرگ همسر مهم‌ترین رویداد بحرانی برای افراد مسن است. زنان به احتمال زیاد آشکارا غصه می‌خورند و از طریق خانواده و دوستان به دنبال کمک هستند؛ اما مردان غم را به عنوان چیزی برای غلبه بر خود می‌بینند و ممکن است بیشتر روی کار یا فعالیت خود تمرکز کنند. کنار آمدن با مرگ یک کودک بسیار دشوار است؛ زیرا انتظار دارید که والدین شما قبل از شما بمیرند، اما نه فرزندان. برخی به دنبال یافتن آرامش بعد از مرگ فرزندان در دین هستند و برخی دیگر ایمان خود را به طور کامل از دست می‌دهند. زن و شوهر پس از مرگ فرزند باید زمانی را برای صحبت در مورد مسائلی مانند صمیمیت و نیازهای جنسی، دیدگاه‌ها و احساسات در مورد داشتن فرزندان دیگر و روش‌های تربیت فرزند برای کودک یا کودکان زنده مانده اختصاص دهند. مرگ والدین یک عامل استرس‌زای نسبتاً قابل انتظار است، اما وقتی واقعاً اتفاق می‌افتد، بازهم بحران محسوب می‌شود. وقتی افرادی را که در کودکی شما را می‌شناختند از دست می‌دهید، احساس می‌کنید بخشی از زندگی شما به پایان می‌رسد.

نشانه‌های نیاز خانواده به مشاوره و مداخله در بحران

در طول مواجهه با یک بحران باید علائم خطر در خانواده را جست‌وجو کنید. این علائم شامل افکار خودکشی یا رفتار خشونت‌آمیز، ادعای احساس گرفتار شدن یا تهدید به

حمله به فرد یا جامعه است. در صورتی که شاهد بروز این علایم بودید، بهتر است از یک متخصص کمک بگیرید. همچنین در صورتی که افراد از روش‌های مقابله‌ای ناسازگارانه استفاده می‌کنند، مانند مصرف مواد و الکل، نیاز است به متخصص مراجعه کنند.

راهبردهای مدیریت استرس و بحران

راهبردهای مفیدی برای مدیریت استرس و بحران وجود دارد که ممکن است فرد را مجبور کند ارزش‌های اصلی یا فلسفه زندگی خود را در نتیجه شرایط بحرانی تغییر دهد. پی بردن به اینکه کدام ابزارهای مدیریت استرس برای شما بهترین کارایی را دارد می‌تواند یک فرایند طولانی باشد. در حالی که هیچ روش کاملی برای مدیریت استرس و بحران وجود ندارد، اما نکات زیر ممکن است برای شما و خانواده‌تان مفید باشد:

نشانه‌های استرس خود و دیگر اعضای خانواده را بشناسید. به عنوان مثال، وقتی استرس دارید، فراموش کار، تندمزاج، بی‌دست‌وپا یا چیز دیگری می‌شوید؟ به این فکر کنید که بیشتر چه چیزی توجه شما را به خود جلب می‌کند. فرزندان و سایر اعضای خانواده خود را از نظر علایم استرس رصد کنید و از آن‌ها بخواهید همین کار را برای شما انجام دهند. گاه دیگران قبل از ما متوجه علایم استرس ما می‌شوند.

یک دیدگاه واقع‌بینانه ایجاد کنید. خوش‌بین باشید و نیمه پر لیوان را بدون انکار واقعیت ببینید. خوش‌بینی این نیست که همه چیز را گلگون ببینیم. افراد خوش‌بین مشکلات را نادیده نمی‌گیرند و وانمود نمی‌کنند که زندگی کامل است. آن‌ها فقط تمرکز می‌کنند که چه چیزی در یک موقعیت خوب است و چه کاری می‌توانند انجام دهند تا اوضاع بهتر شود.

از سرزنش پرهیزید. یکدیگر را سرزنش نکنید، بلکه یکدیگر را از سرزنش خود و دیگران حفظ کنید.

به دنبال فرصت‌هایی برای سرگرمی باشید و برای انجام کاری که برای شما و خانواده شما معنادار، آرامش‌بخش و سرگرم‌کننده است وقت بگذارید. کتاب بخوانید، روی ایوان بنشینید و از مناظر لذت ببرید، با خانواده خود چای بنوشید، یا یک فیلم خانوادگی یا بازی شبانه داشته باشید. سعی کنید فاجعه به طور کامل بر جهان شما تسلط پیدا نکند و به غذا خوردن، سینما و پیاده‌روی بروید.

انگیزه‌های مخرب را در کنترل داشته باشید. به جای پاسخ به بحران با عصبانیت، سوء

مصرف مواد مخدر / الکل یا ترک عاطفی به دنبال راه حل بگردید.
در ابتدای شروع بحران مداخله کنید. وقتی می بینید که بحران در راه است، سعی کنید از بدتر شدن مشکل جلوگیری کنید.

تنفس عمیق یا ذهن آگاهی را با خانواده خود تمرین کنید. وقتی دچار اضطراب و استرس شدید می شوید، سعی کنید یک دقیقه یا بیشتر بنشینید و نفس بکشید. اگر واقعاً در ذهن خود بگویید «من نفس می کشم، و من نفس می کشم» کمک می کند. ممکن است احمقانه به نظر برسد، اما ذهن شما را بر چیزی تمرکز می کند که می توانید کنترل کنید: نفس شما. و به این ترتیب آرامش پیدا می کنید. به کودکان بیاموزید که چگونه از نفس خود برای آرامش استفاده کنند. در طول برنامه روزانه خود، تنفس خانوادگی را در نظر بگیرید. هر چه بیشتر تمرین داشته باشید، وقتی استرس دارید این کار را راحت تر انجام می دهید.

به اندازه کافی بخوابید. اکثر متخصصان بهداشت تشخیص می دهند افرادی که حداقل هشت ساعت می خوابند استرس و ناراحتی کمتری دارند و می توانند عصبانیت خود را کنترل کنند. در صورت امکان، یک چرت بعد از ظهر را برای تأمین نیازهای خواب خود امتحان کنید. برخی از افراد متوجه می شوند که حتی پانزده دقیقه چرت زدن نیز می تواند آن ها را بسیار شاداب کند. فقط سعی کنید بعد از ظهرها نخوابید تا بتوانید شب ها همچنان بخوابید. مطمئن شوید که برای بچه های خود نیز برنامه خواب سالم دارید.

احساسات خود و دیگران را بپذیرید. احساساتی مانند ناراحتی، اضطراب، عصبانیت یا استرس همگی طبیعی هستند. توجه به این احساسات و نام گذاری آن ها می تواند به ما در دل سوزی به خود کمک کند. مانند بهترین دوستان به خود دلداری دهید و استرس و اضطرابتان را بپذیرید.

نیازهای احساسی اعضای خانواده خود را در نظر بگیرید. اولویت های ما ممکن است در بحران ناگهان تغییر کنند. اطمینان حاصل کنید که نیازهای اعضای خانواده یا سایر ساکنان خانه را در طول روند بحران درک می کنید و به آن احترام می گذارید.
انرژی خود را برای چیزهایی که می توانید کنترل کنید ذخیره نمایید. اتفاقات بی شماری رخ می دهد که ما هیچ کنترلی بر آن ها نداریم. به جای صرف انرژی برای سناریوهای خارج از کنترلتان، انرژی خود را وقف کارها و اعمالی کنید که می توانید برای شروع روند ترمیم، بهبودی یا بازگشت به حالت عادی انجام دهید.

شبکه حمایتی خود را توسعه دهید یا از آن استفاده کنید. شبکه حمایتی شما متشکل از افرادی می‌باشد که ممکن است نقش‌های متفاوتی را در زندگی‌تان ایفا کنند. از شبکه حمایتی خود برای صحبت در مورد احساساتتان و کمک گرفتن استفاده کنید. اگر محدود به معاشرت حضوری نیستید، در رسانه‌های اجتماعی، پیام‌های متنی، ایمیل یا تماس‌های ویدئویی با افراد تماس بگیرید تا به شما کمک کند ارتباط بیشتری با شبکه حمایتی خود برقرار کنید.

خنده بهترین درمان است. همیشه از شوخ طبعی استفاده کنید. راهبردهای مضر مثل نگاه داشتن احساسات درونی، ناامیدی از دیگران و انکار یا اجتناب از مشکل یا مسئله فقط بحران را بدتر می‌کنند. اما طنز و خنده، تسکین‌دهنده استرس هستند و باعث تندرستی می‌شوند. چند دوست خانوادگی شوخ طبع پیدا کنید و یک مسابقه شوخی گفتن خانوادگی داشته باشید.

بر سلامت خود و دیگران در خانواده تمرکز کنید. افراد اغلب در مواقع استرس‌زا از الکل و مواد مخدر به عنوان یک مکانیسم مقابله استفاده می‌کنند. این رفتارها می‌تواند منجر به استرس و اضطراب بیشتر شوند. در عوض روی عادات سالم تمرکز کنید، مانند خوردن میوه و سبزیجات بیشتر و نوشیدن آب بیشتر. سعی کنید حداقل سی دقیقه فعالیت بدنی در روز داشته باشید. می‌توانید این کار را با قدم زدن در خانه یا محله یا پخش موسیقی انجام دهید.

از متخصصان کمک بگیرید. اگر احساس ناراحتی می‌کنید، از کسانی مانند روان‌شناس یا روان‌پزشک کمک بگیرید.