

فصل سیزدهم

چگونه از کسی حمایت کنیم

اگر یکی از عزیزانتان با مشکلات سلامت روان دست و پنجه نرم می‌کند و شما از او مراقبت می‌کنید، ممکن است عمیقاً احساس بی‌کفایتی داشته باشید، نمی‌دانید چطور مشکلش را حل کنید و چه حرفی بزنید که حال او را بهتر کند. می‌خواهید همه چیز را درست کنید؛ اما نمی‌توانید. بنابراین سردرگم می‌شوید، ناامیدانه می‌خواهید کمک کنید، اما نمی‌دانید چگونه.

استرس ناشی از دیدن ناراحتی عزیزمان سبب می‌شود از احساسمان درباره‌ی رنج او فرار کنیم. اما با این کار، شاید بیش از پیش احساس درماندگی و عجز کنیم؛ چراکه سبب می‌شود همان حمایت اندکی که از دستمان برمی‌آید را هم از او دریغ کنیم؛ یعنی از تنها کاری که در نقش حامی می‌توانستیم انجام دهیم و به ما اعتماد به نفس می‌داد، اجتناب کنیم (اینگاکس، ۲۰۱۲).

هیچ قانون قطعی‌ای برای حمایت از شخص مبتلا به مشکلات سلامت روان با تأثیر فوری وجود ندارد؛ با این حال چند مورد می‌تواند در این مسیر به شما کمک کند.

۱. هنگامی که روی حل مشکلی تمرکز می‌کنیم، تأثیر حضور دیگری را به سادگی دست‌کم می‌گیریم. اکثر مردم تمایلی ندارند که به آن‌ها بگویند چه کاری باید انجام دهند؛ اما کسی را می‌خواهند که کنارشان باشد، حواسش به آن‌ها باشد و به آن‌ها اهمیت بدهد.
۲. اگر عزیزتان بیماری خاصی دارد، درباره‌ی تأثیرات بیماری‌اش بیشتر مطالعه کنید و برای مواجهه با مشکلات احتمالی از افراد متخصص پرس‌وجو کنید و به هر طریقی اطلاعاتتان را افزایش دهید.
۳. فراموش نکنید شخصی که از او مراقبت می‌کنید، از نیازهایش مطلع است؛ بنابراین، از او راهنمایی بگیرید و نظرش را درباره‌ی مراقبت‌های

مدنظرش پرسید. همین کار و گوش دادن به پاسخ‌های او سبب برقراری ارتباط میان شما می‌شود.

۴. مراقبت از دیگری سلامت روانی شما را تحت فشار قرار می‌دهد؛ اما اگر سلامت روانی شما تضعیف شود، نمی‌توانید کارتان را خوب انجام دهید. بنابراین، کاملاً ضروری است که سلامتی خود را نیز، ولو با اقدامات جزئی، در اولویت قرار دهید. به نیازهای اولیه‌تان حتماً توجه کنید. خواب، برنامه‌ی معمول زندگی، تغذیه، ورزش و رابطه‌ی اجتماعی خود را فراموش نکنید.

۵. شما هم از حمایت کسی بهره‌بگیرید؛ خواه کسی که به او اعتماد دارید، خواه گروه حمایتی یا افراد متخصص. وجود فضایی امن برای صحبت درباره‌ی احساسات و هم‌فکری گرفتن درباره‌ی آنچه برای پیشرفت اوضاع باید انجام دهید، مانع خستگی روحی شما می‌شود.

۶. حدود مرز تعیین کنید. حمایت از شخص دیگر به این معنی نیست که زندگی شما دیگر اهمیتی ندارد. شفاف‌سازی ارزش‌ها به شما کمک می‌کند در شرایط سخت به کارتان ادامه دهید و در عین حال، تعادل میان این کار و زندگی شخصی‌تان را حفظ کنید.

۷. برای بحران‌های احتمالی برنامه‌ریزی کنید. اگر شخصی که از او مراقبت می‌کنید، احساس ناامنی و خطر می‌کند، برنامه‌ریزی برای شرایط بحرانی بسیار اهمیت دارد. باید برنامه‌ای برای زمان بروز بحران داشته باشید. برنامه‌ی پیچیده‌ای نیاز ندارید. نخستین نشانه‌های هشدار و خامت اوضاع را مشخص کنید. فهرستی از کارهایی را که هر دو باید برای حفظ سلامت طرفین انجام دهید، بنویسید. برنامه‌ای مکتوب حاوی شماره تلفن‌های اضطراری، عملکرد شما را در زمان وقوع بحران تسهیل می‌کند.

۸. گوش دادن دلسوزانه، مهربانانه و توأم با توجه به حرف‌های کسی که از او مراقبت می‌کنید را دست‌کم نگیرید. شاید این کار مشکل اصلی را حل نکند؛ اما او حس می‌کند تنها نیست و به او توجه دارید. همین امر شانس بهبود را افزایش می‌دهد. حمایت از دیگری ابزار قدرتمند است.

لازمه‌ی حمایت از دیگری در دست‌داشتن کلید همه‌ی مشکلات آن‌ها نیست و این کار فقط دنیایی مهر و محبت می‌طلبد.

۹. حمایت مستلزم برقراری ارتباط از طریق گفت‌وگوهای طولانی و بیش از حد نیست. ارتباط برقرار کردن، حتی زمانی خیلی کوتاه هم، نقشی حیاتی دارد. راه‌رفتن در حین صحبت کردن، به کسانی که از حرف‌زدن معذب‌اند، کمک می‌کند. می‌توانید اصلاً صحبت نکنید. فقط در سکوت با هم وقت بگذرانید. حضورتان سبب می‌شود دیگری حس کند به او توجه دارید و کمتر احساس تنهایی کند.

۱۰. اگر می‌خواهید کمک کنید تا او درباره‌ی مشکلاتش صحبت کند، سؤالاتی بپرسید که جوابی بیش از بله یا خیر دارند، مثلاً به جای «خوبی؟» بپرسید: «به چی فکر می‌کنی؟»

۱۱. با دقت به حرف‌هایش گوش کنید. تا از شما نخواست، نظر ندهید. فقط به حرف‌هایش عکس‌العمل نشان دهید تا بداند گوش می‌دهید و به او احترام می‌گذارید.

۱۲. اگر درباره‌ی احساس ناامیدی یا درماندگی صحبت می‌کند و می‌گوید که راه نجاتی نمی‌بیند؛ یا اگر وضعیت سلامتی‌اش را نگران‌کننده برآورد می‌کند، حتماً از مشاوره‌ی حرفه‌ای کمک بگیرید.

۱۳. کمک در انجام کارها بسیار مهم است. مشکلات سلامت روانی، سلامت جسمانی، مسائل قبل و بعد از زایمان یا سوگواری، انجام وظایف روزمره را برای فرد سخت می‌کند، مثلاً برای کمک به عزیزی که دچار مشکل است، می‌توانید غذایی سالم تهیه کنید و به او سر بزنید و به این طریق شرایط استفاده از غذای سالم خانگی را طی چند هفته برایش فراهم آورید.

۱۴. به موقعیت‌هایی که عزیزتان در آن‌ها آسیب‌پذیرتر است (در صورتی که نمی‌دانید، از او بپرسید) حساسیت و توجه نشان دهید و در چنین شرایطی که حضورتان بیش از هر وقت ضروری است، کنار او باشید. مثلاً اگر عزیزی که اخیراً داغ‌دار شده، مجبور است برای اولین بار تنها در گردهمایی شرکت کند، از همراهی کردن او طفره نروید. تکیه‌گاه او باشید

- و عشق و محبتان را نثارش کنید. شاید این کار از سختی آن موقعیت نگاهد؛ اما او کمتر احساس تنهایی می‌کند و همین یک دنیا می‌ارزد.
۱۵. موضوع صحبت را تغییر دهید. کنار کسی بودن به معنای تمرکز تمام مدت روی مشکلات او نیست. حرف زدن و توجه به مسائل دیگر به نوعی سبب تسکین فرد و حال خوب او می‌شود و فقط با حضور فرد دیگری چنین کاری امکان‌پذیر است.
۱۶. منتظر بازیابی یا بهبودی نباشید. این مسیر، هموار و مستقیم نیست. هم روزهای خوب دارد و هم روزهای بد. حضور در جمعی که سال‌ها این فرازونشیب‌ها را پشت سر گذاشته‌اند، برای ادامه‌ی این مسیر بسیار مفید است.
۱۷. صادق باشید. اگر می‌خواهید از کسی مراقبت و حمایت کنید، اما نمی‌دانید چطور، این موضوع را پنهان نکنید. از او بخواهید اگر حرف‌ها یا کارهایتان برایش مفید نیست، به شما بگوید. صراحت در چنین شرایطی سبب کاهش اضطراب دو طرف می‌شود و شرایط مناسب برای هر دو نفر، فضای بهتری برای ارتباط ایجاد می‌کند.

خلاصه‌ی فصل

- هنگام مراقبت از فرد مبتلا به مشکلات سلامت روان، احساس درماندگی یا بی‌کفایتی طبیعی است. شما دنبال راه چاره‌اید؛ اما نمی‌دانید باید چه کار کنید.
- پذیرش مسئولیت کسی را که دچار مشکل است، و کنار آمدن با مشکلات و چالش‌های او، شرایط استرس‌زایی برای شما پیش می‌آورد؛ زیرا می‌ترسید کلمه یا حرکتی اشتباه از جانب شما اوضاع را بدتر کند. نگران نباشید و کنار او بمانید.
- برای اینکه پشتیبانی فوق‌العاده باشید، لازم نیست همه چیز را اصلاح کنید.
- برای جلوگیری از فرسودگی، از خودتان مراقبت کنید. از کسی کمک بگیرید و حدود مرزتان را مشخص کنید.
- هرگز قدرت گوش دادن به حرف دیگری را دست‌کم نگیرید.