

خانواده سناھکاه امن در بحران

پیشرو و تنظیم: دکتر مریم عزت پور
مرکز مشاوره دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی لرستان

خوش آمد گویی

به شما خانواده‌های گرامی، که قهرمانان پشت صحنه‌ی قهرمانان هستید، خیر مقدم می‌گوییم. انتخاب رشته‌های پزشکی و پرستاری، انتخابی سخت، اما بسیار شریف است. ما امروز اینجا نیستیم که به شما نحوه تربیت یا مراقبت را آموزش دهیم، بلکه اینجا هستیم تا درک کنیم نقش شما به عنوان ستون عاطفی این دانشجویان، چقدر در حفظ سلامت روان و بقای شغلی آن‌ها حیاتی است. هدف ما تجهیز شما به ابزارهایی است که فرزندتان بتواند در سخت‌ترین روزهای کار و تحصیل، با خیال راحت به شما تکیه کند."

بحران

بحران در روان‌شناسی به وضعیتی گفته می‌شود که فشارهای روانی و اجتماعی بیش از منابع
مقابله‌ای فرد یا خانواده باشد

بحران می‌تواند:

روانی: اضطراب، افسردگی، اختلال‌های هیجانی

اجتماعی/تحصیلی: تغییر محیط، دوری از خانواده، فشارهای آموزشی

اقتصادی/فرهنگی: تغییرات ناگهانی در سطح زندگی یا منابع

اهمیت خانواده: خانواده به عنوان سیستم حمایتی اولیه، نقش کلیدی در کاهش فشار روانی دارد و
می‌تواند به تقویت تاب‌آوری فرد کمک کند.

تاثیر بحران بر دانشجویان

دانشجویان در مواجهه با بحران‌های تحصیلی و اجتماعی، با افزایش استرس، اضطراب و کاهش انگیزه مواجه می‌شوند

حمایت خانواده: کاهش علائم افسردگی و افزایش سازگاری با محیط دانشگاهی
دوری از خانواده می‌تواند حس تنهایی و فشار روانی را تشدید کند.

مثال کاربردی: دانشجویی که برای اولین بار از خانواده دور می‌شود، با حمایت منظم والدین از طریق تماس یا پیام، میزان اضطراب کاهش می‌یابد.

فشارهای سه گانه

مفهوم "فشارهای سه گانه"

۱. فشار تحصیلی : تصور کنید یک امتحان سخت از آناتومی دارید و شب قبلش باید یک کشیک سخت در بخش اورژانس بدهید. مغز او باید از حالت نجات دهنده (پرستار) به حالت یادگیرنده (دانشجو) سوییچ کند.»

۲. فشار حرفه‌ای : مواجهه با مرگ اولین بیمار، خطاهای احتمالی، یا دیدن صحنه‌های دلخراش. اینها زخم‌های روانی هستند که زمان نیاز دارند تا التیام پیدا کنند.»

فشار "اخلاقی و وجدانی: این مهم‌ترین فشار پنهان است. «فرزند شما می‌خواهد بهترین مراقبت را ارائه دهد، اما به دلیل کمبود نیرو، کمبود تجهیزات، یا حجم کار زیاد، نمی‌تواند. احساس گناه ناشی از این ناتوانی (با وجود تلاش حداکثری) یک بار روانی سنگین است.» توضیح دهید که این استرس اخلاقی در نهایت منجر به ترک شغل می‌شود.

۳. فشار سیستمی : شیفت‌های ۱۲ ساعته، کمبود پرسنل، محیط پرتنش، و در زمان بحران‌ها (مثل زلزله، سیل، یا همه‌گیری)، این فشارها ده برابر می‌شود. در این حالت، بدن و ذهن فرزند شما در حالت جنگ و گریز دائمی است.»

انعکاس آینه ای

«وقتی استرس مزمن می‌شود، بدن وارد حالت بقا می‌شود. این حالت بقا خود را به روش‌هایی نشان می‌دهد که ما آن را بداخلاقی یا بی‌علاقگی می‌نامیم، در حالی که فقط خستگی مفرط است.»
واکنش‌ها: - عاطفی: «اگر قبلاً صبور بود، حالا با کوچکترین صدا به هم می‌ریزد. این پرخاشگری نیست، این لبریز شدن مخزن تحمل اوست.»

جسمی: «شکایت از دردهای مبهم (مثلاً گردن درد، کمر درد) که پزشک دلیلی برای آن پیدا نمی‌کند، اختلال در خواب (یا زیاد خوابیدن یا کم خوابیدن).»

- رفتاری: «دوری از جمع خانواده، پناه بردن به گوشی موبایل یا بازی‌های کامپیوتری. اینها روش‌های موقت برای فرار از فشارهای روز است.» وقتی فرسودگی شروع می‌شود، دانشجو فقط در مورد درس و بیمارستان صحبت می‌کند. او از دوستان قدیمی، سرگرمی‌ها و علایقش فاصله می‌گیرد. این نشانه خطر است، زیرا او دارد هویت خود را صرفاً به عنوان "پرستار خسته" تعریف می‌کند. (مثال: "دیگر حوصله نقاشی کشیدن ندارم." یا "فیلم دیدن وقت تلف کردن است.

چرا پناهگاه امن

استرس در پرستاری شبیه به یک ضربه ناگهانی نیست، بلکه یک "شوک فرسایشی" مداوم است (مثل چکیدن قطره آب روی سنگ). این فشار کم کم توان عاطفی، جسمی و شناختی فرزند شما را فرسوده می کند. خانواده تنها جایی است که می توانند این فرسایش را متوقف و ترمیم کنند.

ماهیت استرس در پرستاری: «پرستاری، تنها یک شغل نیست؛ یک قرار گرفتن مستمر در خط مقدم است. فرزند شما روزانه با رنج، مرگ، ترس، و درد مردم مواجه است. او نمی تواند این حجم از بار عاطفی را در محل کار رها کند.» آمار و واقعیت ها: «تحقیقات نشان می دهد دانشجویان پرستاری از همان سال های اول، استرس و اضطراب بسیار بالاتری نسبت به سایر رشته ها دارند. این محیط، بستر فرسودگی شغلی است. نقش خانواده این است که جلوی سوختن این ستاره ها را بگیرد.»

چرا پناهگاه امن

«پناهگاه امن مکانی است که فرد می‌داند فارغ از نمره‌اش، فارغ از خطایی که شاید در بالین کرده باشد، و فارغ از میزان خستگی‌اش، کاملاً و بدون قید و شرط پذیرفته می‌شود. این همان چیزی است که فرزند شما در خانه شما باید پیدا کند.»

از شما می‌خواهم تمرین "آینه احساسات" را انجام دهید:

سه احساس غالب فرزندان در بازگشت از شیفت را نام ببرید (مثلاً: خسته، عصبی، ساکت).

"اینها نشانه‌های ضعف نیستند، بلکه نشانه‌های یک سیستم مبارزه و بقا هستند که نیاز به استراحت اضطراری دارد."

چرا پناهگاه امن

طبق نظریه سیستم‌های خانواده، خانواده اولین مرجع حمایت هیجانی و اجتماعی است.
کارکردهای خانواده در بحران:

فراهم کردن امنیت روانی و محیط قابل پیش‌بینی
تقویت حس تعلق و ارتباطات صمیمی

لطفاً در همین لحظه، به عنوان یک مادر یا پدر، اگر فرزندتان الان اینجا بود، سخت‌ترین جمله‌ای که از او شنیده‌اید یا سخت‌ترین صحنه‌ای که از خستگی او دیده‌اید، چیست؟" (مثال‌های رایج:
«مامان من دیگه نمی‌کشم.» «چرا همه اینقدر حالشون بده؟» «من برای این کار ساخته نشدم.») -
جمع‌بندی کوتاه دغدغه‌ها و تأیید: «بله، تمام این نگرانی‌ها واقعی هستند. اینها صدای رنجی است که باید آن را بشنویم.»

پناهگاه امن

«پناهگاه امن به او حس کنترل و قابل پیش‌بینی بودن می‌دهد. محیط بالین غیرقابل پیش‌بینی است (هیچ‌کس نمی‌داند بیمار بعدی کیست). خانه باید امن و قابل پیش‌بینی باشد.» سه وظیفه عملی شما:

1. کاهش تنش به او فضا دهید تا نفس بکشد. سؤالات کاری را به تأخیر بیندازید. «۲
2. . بازیابی منابع تنظیم خواب او را در اولویت بگذارید. غذای مغذی و یک محیط استراحت عالی، بهترین دارو است.»
3. ۳. حفظ هویت فردی: «با او در مورد علاقه‌مندی‌هایش حرف بزنید، نه فقط در مورد درس و کار. به او یادآوری کنید که قبل از پرستار بودن، یک فرزند، یک خواهر/برادر و یک دوست ارزشمند است.»

گوش دادن همدلانه

"گوش دادن همدلانه" تفاوت گوش دادن و نصیحت: «وقتی فرزندان از یک شیفت سخت می‌گویند، او از شما درخواست راه‌حل یا انتقاد ندارد. او درخواست تخلیه بار روانی دارد.» تکنیک «پرستاری از پرستار»: تصدیق کنید: ابتدا احساس او را تأیید کنید. («این شیفت برای تو جهنم بوده، حق داری خسته باشی.»)

ممنوعه‌ها:

«قضاوت ممنوع (حتی با نیت خوب: "تو باید فلان کارو می‌کردی.")، کم‌اهمیت جلوه دادن ممنوع ("ولش کن، همه این روزها رو دارن.")، راه‌حل دادن ممنوع ("بهتره زودتر بخونی و این بخش رو تموم کنی.")» "تو باید اینقدر سخت نگیری."، "اینا همش تجربه‌ست."

- جملات طلایی تأیید احساس: - "وای، چقدر سخت! حتماً خیلی اذیت شدی." - "من می‌فهمم که چرا الان اینقدر خسته و عصبانی هستی." - "به نظر می‌رسه که اون لحظه واقعاً حس تنهایی داشتی"

فضاسازی: به او فرصت دهید تا تخلیه هیجانی کند، حتی با گریه یا عصبانیت.

عوامل تهدیدکننده خانواده در بحران

استرس‌های اقتصادی و تحصیلی: بدهی‌ها، فشار مالی، نگرانی از آینده تحصیلی
اختلافات و تعارضات ارتباطی: تنش‌های طولانی، عدم فهم متقابل، سرزنش

فرسودگی هیجانی والدین: کاهش صبر و انرژی برای حمایت، افزایش واکنش‌های هیجانی منفی

عدم شناخت علائم فشار روانی: بسیاری از والدین نمی‌دانند چگونه اضطراب یا افسردگی فرزندشان را تشخیص دهند

توصیه: خانواده‌ها می‌توانند با آموزش مهارت‌های ارتباطی و روانشناسی پایه، عوامل تهدیدکننده را کاهش دهند.

ویژگی‌های خانواده تاب‌آور

انعطاف‌پذیری و سازگاری: توانایی تغییر نقش‌ها و ساختار خانواده با بحران
ارتباط باز و صادقانه: امکان بیان بدون ترس از سرزنش
معنویت و امید: منبع انگیزه و تاب‌آوری در بحران
حل مسئله گروهی: مشارکت اعضا در تصمیم‌گیری و یافتن راهکارها
درک فشارها و تغییرات دوران دانشجویی:
استقلال جدید، مسئولیت‌های تحصیلی و اجتماعی
حمایت بدون کنترل بیش از حد:
اعتماد به فرزند و ایجاد فضای مشارکتی

ویژگی‌های خانواده تاب‌آور

«تاب‌آوری خانواده یعنی توانایی شما برای حفظ انسجام، امید و عملکرد مثبت در مواجهه با فشارهای خارجی (استرس شغلی فرزندان).» عناصر تاب‌آوری شما: - باورهای مثبت: «این شرایط سخت، موقتی است و ما با هم از پسش برمی‌آییم.» - انعطاف‌پذیری: «آمادگی برای تغییر برنامه‌ها یا وظایف خانه وقتی فرزندان غرق کار است.» - شبکه‌های حمایتی: «شما هم به عنوان پدر و مادر نیاز به حمایت دارید. با دوستان یا سایر والدین دانشجوها صحبت کنید تا احساس تنهایی نکنید.»

نقش والدین در حمایت از دانشجویان

درک فشارهای دوران دانشجویی و استقلال جدید
احترام به استقلال همراه با حمایت
شناسایی نشانه‌های اضطراب، افسردگی و افت انگیزه
ایجاد فرصت‌های گفتگو و همدلی روزانه
والدین نیز نیاز به مراقبت از سلامت روان دارند
جلوگیری از فرسودگی هیجانی و کاهش استرس
تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی، مدیتیشن و فعالیت‌های تفریحی
تحقیقات نشان می‌دهند والدینی که خودمراقبتی دارند، موثرتر در حمایت از فرزند هستند (

نقش والدین در حمایت از دانشجویان

اهمیت خودمراقبتی والدین: «شما نمی‌توانید با یک لیوان خالی به کسی آب بدهید. اگر خودتان مضطرب باشید، اضطراب را ناخواسته به فرزندان منتقل می‌کنید و پناهگاه را به لرزه در می‌آورید.» تکنیک تنفس ۸-۷-۴ (عملکرد سریع برای آرامش):

۴. ثانیه دم بگیرید (شکم بالا بیاید).

۷. ثانیه نفس را نگه دارید..

۸. ثانیه آرام از دهان بیرون دهید. (تکرار ۳ بار)

تنظیم مرزهای اخبار: «در زمان بحران، فضای خانه را از اخبار منفی اشباع نکنید. شما مجاز هستید که نگران باشید، اما باید نگرانی خود را مدیریت کنید تا فرزندان را بیش از حد تحت فشار نگذارید. زمان‌های مشخصی برای گفتگو درباره بحران در نظر بگیرید و خارج از آن فضا را عاطفی و امن نگه دارید.»

نقش والدین در حمایت از دانشجویان

حفظ "زندگی عادی" در زمان بحران اهمیت "روال ثابت": «عادی بودن، نشانه‌ی بقا است. اگر همه چیز در دنیای خارج به هم ریخته است، خانه باید همان ثبات قدیمی خود را حفظ کند.» بازگشت به لنگرها: «سعی کنید هفته‌ای یک بار، فعالیت‌های "قبل از پرستاری" را انجام دهید: اگر قبلاً فوتبال نگاه می‌کرد، با هم نگاه کنید. اگر علاقه به باغبانی داشت، برایش وقت بگذارید. این کار به او کمک می‌کند تا ارتباطش با بخش‌های غیرشغلی هویتش را حفظ کند.» جمله کلیدی: «همیشه یک فعالیت ساده، بدون فکر و بدون هدف درمانی، در دسترس داشته باشید. مثل یک پازل، یک کتاب غیر درسی، یا یک پیاده‌روی کوتاه.»

نقش والدین در حمایت از دانشجویان

حمایت عملی، نه نصیحت زبان عشق عملی: «گاهی اوقات، عشق در سکوت و عمل است. از فرزندتان بپرسید: "من چطور می‌توانم الان به تو کمک کنم؟"» - حمایت عملی (کارهایی که واقعاً کمک می‌کند): - "می‌خواهی شام مورد علاقه‌ات را درست کنم یا ترجیح می‌دهی هیچ کاری نکنی و استراحت کنی؟" - "من لباس‌های سفید بالینت را جدا می‌شورم تا تو بتونی بخوابی." - "نیاز به یک فضای ساکت داری که هیچ‌کس مزاحمت نشه؟" - پرهیز از سؤالات تهاجمی: «لطفاً در مورد پول، آینده، یا مقایسه با همکلاسی‌هایش حرف نزید. او به آرامش برای فردا نیاز دارد، نه استرس بیشتر برای آینده.»

نقش والدین در حمایت از دانشجویان

تشویق به «ذهن‌آگاهی (Mindfulness) ساده»: «برای دانشجویی که دائماً باید هوشیار باشد، آرامش گرفتن سخت است. به جای مدیتیشن‌های طولانی، ذهن‌آگاهی در لحظه را تشویق کنید.» تکنیک «۱-۲-۳-۴-۵»: وقتی فرزندان مضطرب است، از او بخواهید: ۵ چیزی که می‌بیند را نام ببرد، ۴ چیزی که لمس می‌کند، ۳ چیزی که می‌شنود، ۲ چیزی که بو می‌کند و ۱ چیزی که مزه می‌کند. این کار ذهن او را از استرس به لحظه حال برمی‌گرداند.

منابع حمایت درونی و بیرونی

درون خانواده:

عشق، صمیمیت، اعتماد، پشتیبانی هیجانی

برون خانواده:

دوستان و همسالان

مشاوران و روانشناسان دانشگاه

گروه‌های حمایتی و مراکز مشاوره

خانواده‌هایی که دسترسی به منابع بیرونی دارند، تاب‌آوری بیشتری نشان می‌دهند

علائم هشدار

چه زمانی پناهگاه کافی نیست؟

تفاوت "خستگی" و "فرسودگی روانی": «اگر علائم (تحریک پذیری، خواب و خوراک مختل، کناره گیری) بیش از دو هفته ادامه پیدا کرد و با استراحت ساده برطرف نشد، یعنی استرس به مرز آسیب جدی رسیده است.» پرچم‌های قرمز (نیاز به مداخله فوری): ۱

۱. ابراز ناامیدی شدید و مکرر ("زندگی من بی‌معنی است").

۲. ناتوانی در مراقبت از خود (رها کردن بهداشت شخصی).

۳. صحبت از آسیب رساندن به خود یا طرح‌ریزی برای آن.

۴. استفاده مکرر از الکل یا مواد (اگر سابقه وجود ندارد).

۵. اختلال عملکرد شدید (مثلاً ناتوانی در بیدار شدن برای شیفت/کلاس).

مسیر ارجاع و اقدام

گام‌های شما برای اقدام حرفه‌ای:

1. رویکرد همدلانه: «با قضاوت وارد نشوید. بگویید: "من می‌بینم که چقدر حالت بده و نگرانم. اگر دوست داری، بیا با هم وقت بگیریم تا با یک متخصص صحبت کنی، اونها می‌تونن بهت کمک کنن تا حالت بهتر بشه."» ۲
2. معرفی منابع رسمی: «فرزند شما در دانشگاه منابعی دارد. مرکز مشاوره دانشگاه، روانشناسان دانشکده، یا در صورت نیاز، روانپزشک. تأکید کنید که این کمک، یک ضعف نیست، بلکه یک توانمندی است.» ۳
3. پشتیبانی لجستیکی: «شما فقط او را تشویق نمی‌کنید، بلکه در رزرو وقت و حتی همراهی او تا محل مشاوره، از او حمایت عملی می‌کنید.»

مسیر ارجاع و اقدام

لازم میدانم که تاکید کنم که مشاوره گرفتن نشانه شجاعت است، نه شکست. و مطمئن باشید که اطلاعات مشاوره کاملاً محرمانه است و هیچ ارتباطی با سوابق تحصیلی یا شغلی فرزندان ندارد. شما باید از این تصمیم (کمک گرفتن) به عنوان یک دستاورد بزرگ در مدیریت سلامت روان، حمایت کنید.

سخن نهایی

«دانشجویان پرستاری به دلیل روحیه قوی و مسئولیت‌پذیری بالا، معمولاً در درخواست کمک ضعیف هستند. این شما هستید که باید اولین خط دفاعی باشید. وقتی او در خانه شما آرامش می‌یابد، در بالین بیمار، قوی‌تر عمل می‌کند. حمایت شما، مستقیماً به سلامت جامعه کمک می‌کند.»

خانواده، پناهگاه امن و مرجع اصلی حمایت روانی است.
ارتباط، همدلی و انعطاف‌پذیری ستون‌های تاب‌آوری خانوادگی هستند.
بحران‌ها فرصت رشد و یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای جدید برای کل خانواده هستند.
هر اقدام کوچک والدین در ایجاد امنیت و آرامش، اثرات طولانی‌مدت مثبت دارد.

باستغفار از توبه تان