



اصول صحبت با کودک درباره بیماری های صعب‌العلاجی که خودش یا والدینش به آن مبتلا هستند

همدردی با تحسین صبوری اش

مهین رضایی



گاهی بیماری های گوناگونی که بعضی از آن ها درمان های طولانی مدت دارد، به سراغ کودکان یا یکی از نزدیکان آن ها می آید، بیماری هایی مانند دیابت، نارسایی کلیه، صرع، سرطان و ... در حالی که بسیاری از کودکان پیش از مدرسه و حتی در سن مدرسه درباره بیماری ها اطلاعات درستی ندارند یا اطلاعات آن ها بسیار ابتدایی است. به نظر شما، آیا باید اطلاعات کافی درباره بیماری کودک یا اطرفیانی که او به آن ها دلبسته است، به وی داده شود یا بیماری را از او پنهان کرد؟ «ندا شاهواروقی فراهانی»، متخصص روان شناسی بالینی و عضو تیم طب تسکینی یکی از بیمارستان های تهران، درباره چگونگی بیان و تشریح بیماری برای کودکان در گفت و گو با زندگی سلام نکات جالبی را مطرح می کند که در ادامه خواهید خواند.

● کودک را دچار عذاب وجدان نکند
برحسب این که کودک در چه رده سنی قرار دارد، باید درباره بیماری اطلاعات کافی و در حد درک

تحلیل می کند و چه بسا خود را در بیماری اطرافیان مقصر می داند بنابراین دچار عذاب وجدان خواهد شد. کودک رابطه علت بیماری و درمان را متوجه نمی شود و هر پدیده همراه علت را در بروز بیماری و هر پدیده همراه درمان را در بهبود موثر می داند بنابراین با خودش فکر می کند، شیطنت او مادرش را بیمار کرده یا چون او را عصبانی کرده، مادرش مریض شده است و از آن جا که همیشه به کودک گفته می شود، آرام باش و فصولی نکن پس اگر گوشه ای بنشیند، مادرش خوب می شود بنابراین اگر گوشه گیر می شود و کمتر بازی های کودکانه می کند، با توجه به این توضیحات، بهتر است قبل از این که خودش را مقصر بداند، درباره بیماری با او سخن گفت.

دلم بعد از طلاق برای شوهرم تنگ می شود

خانمی هستم ۲۸ ساله که حدود چهار ماه است از همسرم جدا شدم. همسرم اعتیاد به شیشه و دست بزنی داشت و فحاش و خیانتکار بود. این اواخر تهمت هم می زد. یک دختر چهار ساله دارم. الان با این همه بدی که همسرم به من کرده، دلم برایش تنگ می شود و مواقعی هم فکر بر گشت به سرم می زند. فکر می کنم اگر دوباره ازدواج کند، من می میرم.



ناشی از فقدان رابطه خودرو در رو شوید.

● دچار خطای شناختی فاجعه سازی شدید
از دیگر مسائل قابل بیان در چنین موقعیتی، این است که گاهی فرد دچار خطاهای شناختی می شود. برای

مثال شبیهان کردید در صورتی که همسر سابق تان با فرد دیگری ازدواج کند، می میرد. این خطای شناختی «فاجعه سازی» نام دارد و در واقع به دلیل نوعی خطا در شناخت افراد رخ می دهد نه آن چه واقعاً رخ خواهد داد. انجام کارهایی که باعث می شود اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید و نیز دریافت حمایت از خانواده و دوستان، می توانید این مرحله را پشت سر بگذارید و چه بسا در آینده از رابطه ای سالم برخوردار شوید.

● الگوهای ارتباطی تان را بررسی کنید
به خاطر داشته باشید عبور موفقیت آمیز از این مرحله زندگی تان در گرو مراقبت و حمایت از خودتان است. بنابراین شمامی توانید این چالش را به یک فرصت تبدیل

تواند عواقب جبران ناپذیری را متوجه آینده و روند شکل گیری شخصیت او کند. بنابراین لازم است شما نگاه خود را از معطوف کردن صرف به احساسات تان بردارید و به صورت یک کل به آن چه در پیش رو دارید، بنگرید.

● دل‌تنگ شدن تان طبیعی است
وابستگی شما به همسر سابق تان می تواند دلایل متعددی داشته باشد. پیش از هر چیز، افراد پس از جدایی از یک رابطه صمیمانه، معمولاً دید تونلی و تک بعدی به رابطه مذکور خواهند داشت، به این صورت که تنها خاطرات خوشایند رابطه و نه کل یک رابطه را به یاد می آورند. در چنین حالتی طبیعتاً فرد احساس دل‌تنگی را تجربه می کند و قادر نیست تصمیم صحیحی درباره اتفاقات رخ داده بگیرد. از آن جا که مدت زیادی از جدایی شما نگذشته است، نامحتمل نیست که شما در این مرحله و موقعیت قرار گرفته باشید. بنابراین سعی کنید با گسترده کردن شبکه های حمایتی تان و کمک گرفتن از دوستان و افرادی که به شما اهمیت می دهند با سوگ

تینا امیری | روان شناس بالینی از انستیتو روان پزشکی

آن چه شما درباره ویژگی های همسر تان مطرح می کنید، به احتمال بسیار نشان دهنده این موضوع است که ایشان در مرحله

پیشرفته ای از اختلال مصرف مواد قرار دارند. در واقع پر خاشگری، بدگمانی و بی بند و باری جنسی از مزمن بودن اختلال مصرف مواد ایشان و چه بسا اختلالات بیشتر شخصیتی حکایت می کند. بنابراین به لحاظ منطقی و عقلانی، بازگشت به زندگی با ایشان به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

● احساسی تصمیم نگیرید
داشتن یک فرزند نیز، نیاز به فراهم آوردن یک محیط امن و به دور از جنجال را بیش از پیش نشان می دهد. در واقع شما اکنون علاوه بر خودتان، درباره فرزندان و آینده اونیز تصمیم می گیرید و بازگشت به چنان محیطی می

اصول مطرح کردن توضیحات بیماری

اما در بیان و شرح بیماری باید چندین مولفه را در نظر گرفت از جمله:

● چه کسی خبر بیماری را به کودک بدهد؟
بهترین گزینه توضیح بیماری برای بزرگ سال پزشک یا روان شناس است در حالی که برای کودکان بهتر است خود بیمار یا یکی از نزدیکانی که مورد اعتماد کودک است، این خبر را بدهد.

● در چه زمان و مکانی بگوید؟
نمی توان در هر زمان و مکانی درباره بیماری با کودک سخن گفت بلکه باید بهترین مکان و زمان را در نظر گرفت. جای خلوت، تاریک و محیطی که کودک در آن جا احساس خوبی ندارد یا هنگامی که او گر سته، تشنه و ... است، زمان مناسبی نیست. بهترین فرد کسی است که با کودک رابطه حسنه دارد و بهترین شرایط، زمانی است که کودک سر حال است. به عنوان مثال زمانی که با او به پارک رفته ایم و ساعتی بازی کرده است، بعد از آن، او را کنار خود می نشانیم و با زبانی قابل فهم برایش درباره بیماری می گوئیم. نکته مهم این که بهتر است از قبل آماده باشیم که با چه شیوه و از کجا شروع کنیم و چگونه به سوالات احتمالی او پاسخ و تا چه اندازه جزئیات بیماری و درمان را توضیح دهیم.

● توضیحات چقدر واضح و شفاف باشد؟
کودک متوجه ابهامات و علامت سوال های ما نیست بنابراین بهتر است توضیحات ما واضح باشد، مناسب ترین شیوه در بیان علت و در مان بیماری، توجه به فیزیولوژی بدن است. به عنوان مثال اگر قرار است درباره سرطان ریه توضیح دهیم یا بیان جایگاه و عملکرد ریه و این که ریه بر اثر بیماری دچار چه مشکلاتی می شود، می توان ابهام کودک را بر طرف و با استفاده از عکس، تصویر یا فیلم، فهم آن را آسان تر کرد. به کودک توضیح دهیم که ممکن است بعضی افراد در طول زندگی شان به بیماری مبتلا شوند و به علت بیماری فوت کنند و این موضوع ربطی به بازیگوشی تو ندارد. همان طور که گفتم ممکن است او خودش را مقصر بداند و اگر بیمار را از دست بدهد، دچار خشم و احساس گناه شود.

● چگونه با کودک همدردی کنیم؟
برای کودکی که خودش بیمار است نیز باید مراحل درمان و چگونگی مصرف دارو را توضیح داد. اگر کودک سوالی داشت، منطقی و علمی پاسخ او را بدهید اما در طول مراحل درمان با او همراه باشید، همدردی کنید و به او این امید را بدهید که بهبود خواهد یافت اما ممکن است مراحل درمان کمی مشکل باشد و در هر شرایطی، شما همراه او خواهید بود. با او واقع بینانه صحبت کنید، این که امیول دردی ندارد، حرف در سستی نیست. درمان بیماری های سخت، مشکل است و نیاز به همراهی دارد. با او همراه باشید و شجاعت و صبوری کودک را تحسین و در این موارد با در نظر گرفتن پاداش، به او کمک کنید.



کنید. بی شک تجربه احساسات ناخوشایند نیز تا اندازه ای اجتناب ناپذیر و جزو فرایند پایان دادن به یک رابطه بلند مدت است. در برخی مواقع نیز مسئله، کمی جدی تر از سوگ ناشی از اتمام یک رابطه صمیمانه و بلند مدت است. گاه افراد از نوعی سبک برقراری روابط صمیمانه ناسالم رنج می برند در چنین حالتی به دلیل نوع اتفاقاتی که فرد در روند رشد خود با آن روبه و شده است به سمت روابطی متمایل می شود که از ختگی و سلامت کافی برخوردار نیستند. چنین افرادی ممکن است در درون خویش احساس کنند از کفایت لازم برای یک زندگی

مستقلانه و انکای به خویش برخوردار نیستند و در هر حال خود را نیازمند کسی می دانند که به نیازهای آنان، هر چند به صورت ناسالم پاسخ دهد. در صورتی که شما شاهد چنین احساسات و افکاری در درون خود هستید، لازم است از یک مشاوره تخصصی بهره مند شوید تا بتوانید الگوی ارتباطی خود را تغییر دهید. به خاطر داشته باشید لازم است برای رشد و بهبود زندگی خود و کودکان تلاش کنید و در جست وجوی روابط سالمی باشید که با حفظ حرمت نفس تان بتواند نیاز به ارتباط صمیمانه تان را برطرف کند.

روان شناسی مثبت

کارهایی که در لحظه، حال تان را خوب می کند

منبع: ریدرز دایجست

شاید باورتان نشود در زندگی حقیقی با انجام چه کارهای کوچکی برای خودتان می توانید روحیه تان را بالا ببرید و حال تان را خوب کنید. در ادامه به چند مورد از آن ها اشاره می کنیم.

برای خودتان گل بخرید: این کار نه تنها ارتباط شما را با طبیعت حفظ می کند بلکه مجموعه ای از احساسات مثبت، مانند آرامش را در شما زنده می کند. به گزارش همشهری آنلاین، کافی است صبح ها قبل از آغاز فعالیت روزانه به نزدیک ترین گل فروشی بروید و چند شاخه گل زیبا برای خود بخرید و روی میز کار یا منزل تان قرار دهید.

۱۰ بار پروانه بنزید: همه به قدرت شادی آور ورزش ایمان آورده اند اما گاهی حتی کسانی که به صورت منظم ورزش می کنند نیز ممکن است روزهایی بی انرژی باشند. «گریجن رایین»، نویسنده کتاب پر فروش «پروژه شادی» می گوید: «چاره این خستگی انجام ۱۰ بار حرکت پروانه است. این حرکت همواره باعث افزایش میزان انرژی و بهبود روحیه ام شده است.»

فهرست موسیقی انرژی بخش ایجاد کنید: تأثیر موسیقی بر افزایش تمرکز و کاهش اضطراب از نظر علمی اثبات شده است.

پیام های نشاط بخش را جمع کنید: مطالعات علمی نشان داده اند که مورد تأیید قرار گرفتن، کارایی را افزایش می دهد؛ از این رو پیام های محبت آمیزی را که دریافت می کنید ، به خود یادآور شوید و به طور مثال آن ها در گوشی تان ذخیره کنید تا هر وقت احساس بی حوصلگی کردید، به آن هانگاه کنید.

نیازمندی را غافل گیر کنید: دیدن واکنش افراد نیازمند یادرفت کمک به شدت روحیه تان را بالا می برد و باعث شادی می شود زیرا متوجه می شوید تا اندازه ای به آسان تر شدن زندگی یک انسان کمک کرده اید.

به طبیعت سلام کنید: شاید خارج شدن از شهر و طبیعت گردی برای تان آسان نباشد اما اگر بخواهید می توانید در میان همه مشغله های تان، کمی پارک گردی کنید. کافی است به چمن های زیر پا و درخت هایی که شاخه های شان تا آسمان رفته نگاه کنید و حال تان را خوب کنید. باور کنید این راه جواب می دهد و طبیعت واقعا احساسات منفی را از وجود تان بیرون می کشد.

ارتباط

با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۰۹۱۵۳۳۷۵۵ پیامک یا به آدرس (@ZandegiSalam) یا شماره ۰۹۱۵۳۳۷۵۵ ارسال کنید.

پذیرش انحصاری آگهی

تلفن مشاور و راهنما: ۰۹۱۰۵۵۰۱۷۸۳ - ۰۹۳۳۱۱۵۳۷۵۵

صفحه ویژه تخفیفات