

## مراقبت از خود برای مراقبت کنندگان افراد مبتلا به اختلالات روانی

مراقبت کنندگان از اعضای خانواده راهی را در پیش گرفته اند که هرگز تصور آنرا نمی کردند. مراقبت کنندگان برای اینکه بتوانند در حال حاضر و آینده از عزیز خود خوب مراقبت کنند، باید مواظب خودشان نیز باشند. این مراقبت ها شاید با وسوسه بکار بردن نهایت تلاش و دادن هرگونه کمک ممکن به عزیز شما در تضاد باشد. اما از آنجایی که حمایت خانوادگی و مشارکت بسیار مهم است، مراقبت کننده برای باز توانی (ریکاوری) موفق باید در وضعیت سلامتی خوبی باشد. هیچ قاعده یکسان و واحدی وجود ندارد که برای همه پاسخگو باشد. برنامه هر شخص باید بر اساس شرایط و منابع موجود تهیه شود. برای برنامه ریزی آینده ای سرشار از سلامتی به چند نکته زیر توجه کنید.

- ◀ شرکت کردن در برنامه هایی که هیچ ارتباط با بیماری روانی ندارند
- ◀ پیدا کردن کاری مفید در بیرون از خانه
- ◀ حفظ سبک و عادت های نرمال در زندگی
- ◀ داشتن زندگی شخصی
- ◀ مطرح کردن تجربیات و احساسات در یک گروه حمایت از خانواده
- ◀ برقرار کردن توازن قوی تر در زندگی
- ◀ کسب تندرستی جسمانی و حفظ آن، ورزش مرتب و تغذیه مناسب
- ◀ پذیرفتن اینکه فقط شما نیستید که می توانید تغییر ایجاد کنید
- ◀ توانایی احساس درد، گذشتن از آن، و داشتن ذهنی باز در قبال احساسات دیگر
- ◀ دریافت حمایت و کمک برای فراگیری روش های زندگی با تنش و فشاری که محدودیت ها ایجاد می کنند
- ◀ فعالیت و مدافعه برای برقراری خدماتی که عضو خانواده مبتلا به اختلالات روانی نیازمند آنهاست
- ◀ پذیرفتن نیاز به تغییر دادن سیستم درمانی سلامت روانی
- ◀ فعالیت در زمینه تغییر دادن سیستم درمانی سلامت روانی
- ◀ دانستن اینکه چه موقع باید پاسخ منفی داد
- ◀ کمک، تشویق و به چالش کشیدن عزیز خود در راه رشد
- ◀ درک محدودیت های خود و صبر نکردن تا زمانی که از مرز آنها بیرون برده می شوید

- ◀ معطوف کردن توجه به کارهای ممکن
  - ◀ دوری از رفتارهایی که نمی‌توانید یا نباید آنها را تغییر دهید
  - ◀ توجه به زندگی سایر اعضای خانواده
  - ◀ توجه به این مطلب که ساختار و برنامه داشتن خود یک نوع مراقبت است
  - ◀ گام به گام عمل کردن برای تحقق اهداف بلند مدت
  - ◀ پذیرفتن اینکه اعمال افراد بهترین کاری است که به نظر آنها در آن زمان می‌توانستند انجام دهند
  - ◀ شرکت در یک گروه یا فرایند که از کشف و تعمیق باورها و ارزش‌های شخصی حمایت می‌کند
  - ◀ بررسی گزینه‌های مختلف قبل از تصمیم‌گیری
  - ◀ وقت گذاشتن با دوستان
  - ◀ جشن گرفتن موفقیت‌های کوچک
  - ◀ داشتن امید واقع‌گرایانه، عقب رفتن‌ها جزو فرایند بازتوانی هستند
  - ◀ سازمان‌دهی برای داشتن یک برنامه مرتب و بدور از فشار
  - ◀ دانش قدرت است، در هر زمینه مرتبط اطلاعات کسب کنید، بخصوص درباره برنامه خانواده به خانواده NAMI
- (NAMI Family to Family)
- ◀ توجه به سلامتی، بازتوانی و امید تا فضایی مثبت و سازنده برای همه بیافرینید

(برگرفته از Spaniol, L (1987). روش‌های کنار آمدن برای مراقبت‌کنندگان خانوادگی (Coping strategies of family caregivers). در A.B. Hatfield & H.P. Lefley (Eds.), خانواده‌های بیماران روانی: کنار آمدن و سازگاری (Families of the mentally ill: Coping and adaptation). (New York: The Guilford Press).