



دکتر احسان ابراهیمی، روانشناس سلامت:

شنیده و دیده شدن در خانواده اصلی مهم برای حفظ سلامت روان است



خانۀ را پناگاه آرامشی می دانیم، اما وقتی با روزهای سخت روبه‌رو می‌شویم چه چیزی

می‌تواند آرامش را در خانه و سلامت روان اعضای خانواده را حفظ کند؟ یک گفت‌وگوی صمیمانه، شنیدن حرف‌های یکدیگر و دلگرمی‌دادن به هم کمک می‌کند تا در دشواری‌ها احساس تنهایی نکنیم. همانطور که دکتر ابراهیمی، روانشناس سلامت تأکید می‌کند و می‌گوید کیفیت رابطه‌های خانوادگی و حمایت عاطفی اعضای خانواده، نقش مهمی در سلامت روان افراد دارد. در مصاحبه با این روانشناس درباره اهمیت این نوع ارتباطات خانوادگی و راه‌های تقویت این پیوندها گفت‌وگو کرده‌ایم.

■ ■ ■

یک خانواده سالم چه ویژگی‌هایی دارد و چگونه نیازهای عاطفی اعضای را تأمین می‌کند؟

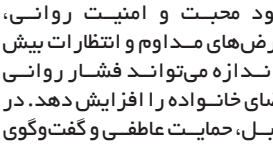
به نظر من، خانواده سالم خانواد‌های است که اعضای آن ضمن شناخت نقش‌ها و مسئولیت‌های خود، در فضایی مبتنی بر احترام، همدلی و حمایت عاطفی با یکدیگر تعامل داشته باشند. در چنین خانواد‌ای، علاوه بر نیازهای مادی، به نیازهای روانشناختی اعضا نیز توجه می‌شود. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های خانواده سالم، ایجاد احساس امنیت روانشناختی است، به گونه‌ای که هر فرد بتواند بدون ترس از تحقیر و سرزنش، احساسات و نگرانی‌های خود را بیان کند. در واقع، خانواده سالم محیطی است که هر فرد در آن احساس می‌کند دیده می‌شود، شنیده می‌شود و ارزشمند است.

این روابط خانوادگی چه تأثیری بر سلامت روان افراد دارد؟

همانطور که می‌دانیم، خانواده یکی از مهم‌ترین بسترهای شکل‌گیری و حفظ سلامت روان است. نبود محبت و امنیت روانی، تعارض‌های مداوم و انتظارات بیش از اندازه می‌تواند فشار روانی اعضای خانواده را افزایش دهد. در مقابل، حمایت عاطفی و گفت‌وگوی مؤثر به تقویت تاب‌آوری کمک می‌کند. البته مشکلات روانی حاصل تعامل عوامل مختلف در نمی‌توان همه آنها را به خانواده نسبت داد. برای مثال، اگر فرزندی درگیر یک آسیب اجتماعی شود،

حمایت خانواده به‌جای سرزنش و طرد کردن، می‌تواند زمینه‌ساز اصلاح رفتار او را فراهم کند. همچنین، همراهی خانواده با فرد مبتلا به افسردگی، احساس تنهایی او را کاهش می‌دهد و به ادامه درمان کمک می‌کند. انتظارات والدین نیز بر سلامت روان فرزندان تأثیر دارد. به‌فرزندی که برای شکور آماده می‌شود، می‌توان گفت: «تمام تلاشت را بکن. ما در این مسیر کنار هستیم و فارغ از نتیجه، برای ما ارزشمندی.» چنین پیامی نشان می‌دهد ارزشمندی فرزند صرفاً به موفقیت تحصیلی وابسته نیست. بنابراین، خانواده می‌تواند به منبع حمایت و بهبود سلامت روان باشد و هم زمینه‌ساز آسیب شود. خانواده سالم خانواد‌های نیست که مشکلی نداشته باشد بلکه اعضای آن می‌توانند مشکلات را با گفت‌وگو و مسئولیت‌پذیری مدیریت کنند. فرهنگ گفت‌وگو در ایجاد روابط سالم اهمیت زیادی دارد. چگونه می‌توان این فرهنگ را جایگزین سکوت و پرخاشگری در خانواده کرد؟

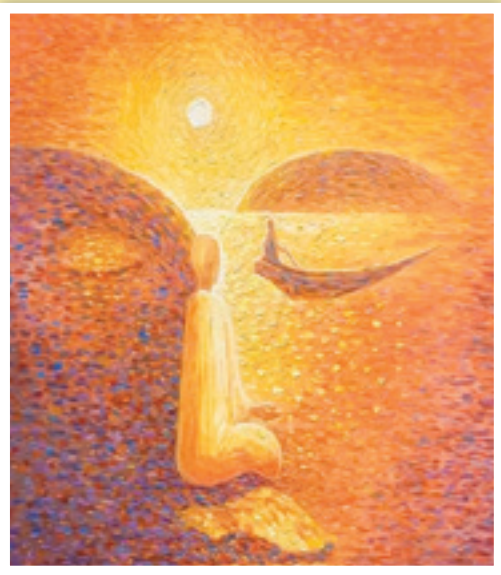
سکوت طولانی مدت می‌تواند رنجش‌ها را انباشته کند و پرخاشگری نیز احساس امنیت روانی را کاهش دهد. گاهی اختلاف‌های امروز خانواده ریشه در مسائل حل‌نشده گذشته دارند. مسائلی که مانند کوله پشتی سنگین، هر روز



نیود محبت و امنیت روانی، تعارض‌های مداوم و انتظارات بیش از اندازه می‌تواند فشار روانی اعضای خانواده را افزایش دهد. در مقابل، حمایت عاطفی و گفت‌وگوی مؤثر به تقویت تاب‌آوری کمک می‌کند

بر بار روانی فرد می‌افزاید. برای پیشگیری از این وضعیت، اعضای خانواده باید مهارت‌هایی مانند بیان محترمانه احساسات، گوش دادن فعال، پرهیز از سرزنش و حل مسئله را بیاموزند. گفت‌وگوی ناسالم را می‌توان به مسابقه پینگ‌پنگ تشبیه کرد. جایی که هر فرد منتظر است طرف مقابل حرفش را تمام کند تا پاسخ او

درون‌مان را تعطیل نکنیم



است بدنمان استراحت کند، اما ذهنمان هنوز در حال دویدن باشد. در چنین شرایطی، توصیه «مثبت فکر کن» به تنهایی راهگشا نیست. کسی که با فشارهای واقعی روبه‌روست، با یک جمله نمی‌تواند نگرانی‌اش را کنار بگذارد. آنچه کمک می‌کند، پیدا کردن فاصله‌های کوچک و واقعی در میان فشارهاست. فاصله‌ای که در آن لازم نباشد پاسخ بدهیم، تصمیم بگیریم یا خودمان را برای فردا آماده کنیم.

گاهی تصور می‌کنیم هر کاری غیر از کار کردن، استراحت است. ساعت‌ها روی مبل دراز می‌کشیم، تلفن را بالا و پایین می‌کنیم، خبرها را می‌خوانیم و زندگی دیگران را تماشا می‌کنیم. چند ساعت می‌گذرد، اما وقتی گوشی را کنار می‌گذاریم، نه احساس آرامش داریم و نه می‌توانیم بگوییم چه چیزی دیده‌ایم. برای استراحت واقعی، لازم نیست برنامه‌ای پیچیده طراحی کنیم. می‌توانیم از روزی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه شروع کنیم. زمانی که در آن تلفن را کنار می‌گذاریم و فقط یک کار انجام می‌دهیم: قدم زدن، نوشیدن چای کنار پنجره، گوش دادن به موسیقی یا صحبت با دوستی که لازم نیست در حضورش نقش آدمی همیشه قوی و سر‌حال را بازی کنیم.

مثلاً کسی که هر شب پس از رسیدن به خانه، بلافاصله سراغ خبرها و پیام‌های کاری می‌رود، می‌تواند نیم ساعت نخست است و به فاصله گرفتن از صفحه‌ها اختصاص دهد. کارمند دیگری می‌تواند در زمان ناهار، به جای خوردن غذا پشت میز و پاسخ دادن به پیام‌ها، چند دقیقه از محیط کار فاصله بگیرد. این

تغییرها به تنهایی همه مشکلات را حل نمی‌کنند، اما می‌توانند از ادامه یافتن

حالت آماده‌باش ذهنی کم کنند. راهکار دیگر، مشخص کردن مرز میان کار و زندگی شخصی است. اگر امکانش وجود دارد، زمان مشخصی برای پاسخ دادن به پیام‌ها کاری تعیین کنیم و اجازه ندهیم هر درخواست فوری، تمام ساعات استراحت را تصاحب کند. اگر حجم وظایف از توان ما بیشتر است، لازم است درباره اولویت‌ها و تقسیم کار گفت‌وگو کنیم. نمی‌توان از فرد انتظار داشت با چند دقیقه آرام‌سازی، فشار دائمی و غیرمنطقی را جبران کند.

اگر مدتی است حوصله هیچ کاری را نداریم، بهتر است از قدم‌های کوچک شروع کنیم. کسی که ماه‌هاست دوستانتش را ندیده، لازم نیست از همان ابتدا در یک میهمانی شلوغ شرکت کند. می‌تواند ابتدا با یک دوست تماس بگیرد. کسی که ورزش را کنار گذاشته، می‌تواند با چند دقیقه فعالیت متناسب با شرایط جسمی خود شروع کند. فردی که از آشپزی خسته شده، می‌تواند غذای ساده‌تری درست کند یا بخشی از کار را به دیگران بسپارد. نکته مهم این است که به خودمان دستور ندهیم حتماً خوشحال باشیم. اگر یک فعالیت دیگر لذتی ایجاد نمی‌کند، نباید خودمان را سرزنش کنیم. هدف، وادار کردن خود به شادی نیست. هدف این است که راه ارتباط دوباره با زندگی را باز نگه داریم و در صورت تداوم بی‌علاقگی، علت آن را جدی بگیریم. بسیاری از افراد وقتی متوجه می‌شوند مدت‌هاست حال خوبی ندارند، تلاش می‌کنند به تنهایی از آن عبور کنند. با خودشان می‌گویند باید قوی‌تر باشند، دیگران مشکلات بزرگ‌تری دارند یا اگر کمی صبر کنند، شرایط خودبه‌خود بهتر می‌شود. بعضی‌ها نیز از مراجعه به متخصص می‌ترسند، چون آن را نشانه ضعف می‌دانند، اما کمک گرفتن، لزوماً به معنای وجود یک مشکل جدی نیست. روانشناس می‌تواند در شناخت عوامل فشار، تنظیم هیجان، بهبود ارتباطات و پیدا کردن راهکارهای عملی کمک کند. روانپزشک نیز در صورت نیاز وضعیت را ارزیابی می‌کند و درباره درمان مناسب تصمیم می‌گیرد. اگر خستگی و بی‌علاقگی برای چند هفته ادامه پیدا کند، خواب یا اشتها تغییر محسوسی داشته، تمرکز دشوار باشد یا روابط و کار روزمره آسیب دیده‌اند، بهتر است مراجعه را به تعویق نیندازیم.

در کنار کمک تخصصی، می‌توان چند اقدام عملی را از همین امروز آغاز کرد: ساعت خواب و بیداری را تا حد امکان منظم‌تر کنیم. مصرف خبرها و شبکه‌های اجتماعی را به‌ویژه پیش از خواب، کاهش دهیم. کارهای بزرگ را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنیم. برای استراحت کوتاه در طول روز جا باز کنیم و با یک فرد قابل اعتماد درباره حالمان حرف بزنیم. اگر عامل اصلی فشار، شرایط کاری، اقتصادی یا خانوادگی است، باید برای حل همان مسئله نیز کمک و راحل واقعی جست‌وجو کرد. سلامت روان فقط توانایی ادامه دادن نیست. توانایی مکث کردن، ارتباط برقرار کردن، لذت بردن و درخواست کمک هم بخشی از آن است. لازم نیست همیشه سر‌حال باشیم یا در برابر فشارها شکست‌ناپذیر بمانیم. مهم این است که خستگی به تنها شکل زندگی ما تبدیل نشود. گاهی یک گفت‌وگوی صادقانه، چند دقیقه قدم زدن، سبک‌تر کردن یک مسئولیت یا کمک گرفتن از متخصص، نخستین چراغی است که در این خاموشی روشن می‌شود. قرار نیست همه تاریکی یکباره از بین برود. کافی نیست از راحل‌های باز گشت‌یاب کنیم و مراقبت از حالمان را به روزی موکول نکنیم که بالاخره همه کارها تمام شده‌اند.

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سر‌دبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل‌محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی
محبوبه قربانی
چاپ: همشهری

کاشانه

«استرس» از پشت چراغ قرمز تا روابط اجتماعی

خودروها پشت چراغ قرمز صف کشیده‌اند، صدای بوق‌ها در هم می‌پیچد و رانند‌های که چند بار به ساعتش نگاه کرده، زیر لب از ترافیک گلایه می‌کنند. چند خیابان آن‌طرف‌تر، شهروندی در صف یک مرکز خدماتی منتظر است. نگاهش مدام میان ساعت و شماره نوبت جابه‌جا می‌شود. در گوشه‌ای از پارک، چند جوان درباره هزینه‌های زندگی، آینده شغلی و خبرهای نگران‌کننده روز صحبت می‌کنند. شاید هیچ‌کدام از این صحنه‌ها به تنهایی اتفاقی غیرعادی نباشد، اما کنار هم تصویری از فشارهایی می‌سازند که بخش مهمی از زندگی روزمره شهروندان را در بر گرفته‌اند. زندگی در شهر، با همه فرصت‌ها و امکاناتش، گاهی به مسابقه‌ای بی‌پایان برای رسیدن، پرداختن، پاسخ‌دادن و عقب‌نماندن تبدیل می‌شود. ترافیک، افزایش هزینه‌های زندگی، نگرانی‌های شغلی، مسئولیت‌های خانوادگی و مواجهه مداوم با اخبار منفی، هر کدام می‌توانند بخشی از توان روانی افراد را مصرف کنند. در چنین شرایطی، پرسش فقط این نیست که مردم چقدر استرس دارند؛ مسئله مهم‌تر آن است که این فشارها چگونه بر رفتار روزانه، روابط اجتماعی و توانایی ما برای کنار آمدن با یکدیگر اثر می‌گذارند. سری به موقعیت‌های آشنای زندگی شهری زده‌ایم تا از زبان شهروندان بشنویم چه چیزهایی آرامش‌شان را برهم می‌زند، هنگام عصبانیت چگونه واکنش نشان می‌دهند و برای بازگشت به تعادل روانی چه می‌کنند.

■ چراغ قرمزهایی که فقط در خیابان نیستند

ترافیک برای بسیاری از شهروندان، نخستین آزمون صبر در آغاز روز است. رانند‌های که باید سر ساعت در محل کار حاضر شوند، کارمندی که نگران تأخیر و تذکر مدیر است یا پدر و مادری که باید فرزندشان را به مدرسه برسانند، ممکن است با هر دقیقه توقف، فشار بیشتری را تجربه کنند. یکی از شهروندان در توصیف تجربه روزانه خود می‌گوید: «مسیر خانه تا محل کار بیشتر از خود کار خسته‌ام می‌کند. وقتی به اداره می‌رسم، هنوز روز کاری شروع نشده، اما احساس می‌کنم بخش زیادی از انرژی‌ام را از دست داده‌ام.» برای مسافران حمل‌ونقل عمومی نیز ازدحام، انتظار و نگرانی از دیر رسیدن می‌تواند تنش را باشد. البته واکنش افراد به شرایط یکسان نیست؛ بعضی‌ها با گوش دادن به موسیقی و یادگست، صحبت با هم سفر را برنامه‌ریزی بهتر برای زمان حرکت، فشار کمتری احساس می‌کنند و بعضی دیگر، به‌ویژه هنگامی که با مشکلات دیگری نیز روبه‌رو هستند، زودتر از کوره در می‌روند، اما ای می‌توان ترافیک را صرفاً مسئله‌ای مربوط به رفت‌وآمد دانست؟ وقتی فرد پس از یک مسیر پر استرس وارد محیط کار می‌شود و بی‌حوصلگی خود را در برخورد با همکاران نشان می‌دهد، نشان می‌دهد که فشارهای شهری گاهی از محدوده خیابان فراتر می‌روند.

■ در صف زندگی، وقتی انتظار با نگرانی جمع می‌شود

صف بانک، در مانگاه، اداره یا مرکز خدمات عمومی، یکی دیگر از موقعیت‌هایی است که صبر و تحمل افراد را به چالش می‌کشد. گاهی انتظار طولانی، ایهام درباره روند انجام کار یا احساس بی‌توجهی، زمینه ناراحتی را فراهم می‌کند. اگر شهروندان قبل با نگرانی‌های مالی یا خانوادگی روبه‌رو باشند، ممکن است واکنش او شدیدتر شود. شهروندی که برای انجام یک کار اداری مراجعه کرده است، می‌گوید: «وقتی نمی‌دانم کارم چقدر طول می‌کشد، بیشتر عصبی می‌شوم. اگر توضیح روشنی بدهند و بدانم باید منتظر بمانم، تحملش برایم آسان‌تر است.» این تجربه به نکته مهمی اشاره دارد که در واقع تنش اجتماعی همیشه از اختلاف بزرگ یا برخورد عمدی آغاز نمی‌شود. گاهی نبود اطلاع‌رسانی مناسب، احساس نادیده‌گرفته‌شدن یا ناتوانی در پیش‌بینی شرایط به ناراضیاتی دامن می‌زند.

■ آرامش، مهارتی فردی و مسئولیتی اجتماعی

پرسش از شهروندان درباره منابع استرس و شیوه مواجهه آنان با خشم، یک نکته اساسی را روشن می‌کند که سلامت روان فقط در اتاق مشاوره یا هنگام مواجهه با یک بحران جدی مطرح نمی‌شود؛ این موضوع با کیفیت تجرب‌های روزمره ما ارتباط دارد.

از سویی جامعه نیز به خدمات روانشناختی در دسترس، محیط‌های عمومی مناسب، خدمات اجتماعی کارآمد و فرصت‌های برای تعامل سالم شهروندان نیاز دارد. یکی از راه‌های تقویت این حمایت‌ها، فراهم کردن کارگاه‌های عمومی مدیریت استرس و کنترل خشم در فرهنگسراها، مدارس، دانشگاه‌ها و حتی مساجد است. چنین برنامه‌هایی باید کار‌پذیری، متناسب با نیاز گروه‌های مختلف و تا حد امکان در دسترس باشند. آشنایی با زمان مناسب مراجعه به روانشناس یا روانپزشک نیز می‌تواند از طولانی‌شدن مشکلات و تشدید پیامدهای آن جلوگیری کند. در نهایت، شاید نتوان چراغ قرمزهای شهر را یک‌شبه کمتر کرد، هزینه‌های زندگی را با چند توصیه روانشناختی کاهش داد یا همه نگرانی‌های آینده را از میان برد، اما می‌توان یاد گرفت که در مواجهه با فشارها آسیب کمتری به خود و دیگران وارد کنیم؛ به‌جای تشدید مشاجره، گفت‌وگو کنیم؛ به‌جای پنهان‌کردن نگرانی‌ها، درباره آن حرف بزنیم و در صورت نیاز کمک بخواهیم.

وقتی خستگی‌های روزمره جدی گرفته نمی‌شوند

زندگی در شهرهای بزرگ، فرصت چندانی برای مکتی باقی نمی‌گذارد. از صبح تا شب، ذهن بسیاری از ما میان کار، ترافیک، هزینه‌های زندگی و نگرانی درباره آینده در رفت‌وآمد است. اخبار نگران‌کننده و تجربه تنش‌های اجتماعی نیز می‌توانند احساس ناامنی را تشدید کنند. در چنین وضعیتی، ممکن است فرد مدت‌ها به فعالیت‌های روزمره خود ادامه دهد، بی‌آنکه متوجه باشد فشار روانی تا چه اندازه توان و حوصله‌اش را کاهش داده است.

مسئله سلامت روان دقیقاًز همینجا اهمیت پیدا می‌کند؛ از جایی که فشارهای زندگی به بخشی عادی از روزمرگی تبدیل می‌شوند و دیگر کمتر کسی درباره آثار آنها حرف می‌زند. گاهی آنقدر به تحمل کردن عادت می‌کنیم که فراموش می‌کنیم انسان هم مانند هر موجود دیگری محدودیت‌هایی دارد و نمی‌تواند برای همیشه زیر بار فشارهای بی‌دری، بدون استراحت و حمایت به زندگی ادامه دهد. یکی از موانع توجه به سلامت روان، تصویری است که از قوی بودن داریم. در ذهن بسیاری از ما، انسان قوی کسی است که از مشکلاتش حرف نمی‌زند، به‌راحتی از کوره در خواب را می‌خورد و برای عبور از دشواری‌ها به کمک دیگران نیاز ندارد. همین نگاه باعث می‌شود بعضی افراد ناراحتی خود را پنهان کنند؛ از ترس قضاوت دیگران، اضطراب‌شان را انکار کنند و حتی زمانی که مدت‌هاست حال خوبی ندارند، همچنان از خودشان انتظار داشته باشند همه چیز را به‌تنهایی مدیریت کنند، در حالی که سلامت روان به معنای نداشتن غم و نگرانی نیست. همه ما مقاطعی از زندگی یا شرایطی روبه‌رو می‌شویم که آرامشمان را برهم می‌زند. آنچه اهمیت دارد، شناخت این وضعیت و یافتن راهی برای مواجهه با آن است. گاهی یک گفت‌وگوی ساده می‌تواند از انباشته‌شدن ناراحتی‌ها جلوگیری کند و گاهی نیز لازم است برای حل مسئله از دیگران یا متخصصان کمک بگیریم.

واقعیت این است که بسیاری از فشارهای زندگی در اختیار مستقیم ما نیستند. یک فرد به تنهایی نمی‌تواند مشکلات اقتصادی را برطرف کند، ترافیک را از میان ببرد یا درباره تمام اتفاقات جامعه تصمیم بگیرد. باین حال، شیوه مواجهه با بخشی از این فشارها قابل تغییر است. برای مثال، پیگیری اخبار برای آگاهی از تحولات جامعه ضروری است، اما دنبال کردن بی‌وقفه خبرهای نگران‌کننده، به‌خصوص در ساعات پایانی شب، ممکن است ذهن را درگیر کند و خواب را مختل کند. تعیین زمان مشخص برای پیگیری اخبار، راهی ساده برای حفظ تعادل میان آگاهی از اتفاقات و مراقبت از آرامش فردی است. خواب کافی، فعالیت بدنی متناسب با شرایط فرد و حفظ ارتباط با دوستان و نزدیکان نیز در این میان اهمیت دارند. گاهی یک پیاده‌روی کوتاه یا گفت‌وگو با فردی قابل اعتماد، مسئله اصلی را حل نمی‌کند، اما می‌تواند به کاهش تنش و روشن‌تر شدن ذهن کمک کند. خانه نیز در این میان جایگاه ویژه‌ای دارد. بسیاری از افراد پس از یک روز دشوار، انتظار دارند در محیط خانواده فرصت استراحت و آرامش پیدا کنند، اما گاهی فشارهای بیرون به روابط داخل خانه منتقل می‌شوند. پدر یا مادری که تمام روز نگران تأمین هزینه‌های زندگی بوده، ممکن است حوصله کافی برای گفت‌وگو با فرزندش نداشته باشد. همسری که از مشکلات کاری خسته است، شاید به‌جای توضیح دادن شرایط خود سکوت کند یا در برابر اختلافی کوچک واکنش تندى نشان دهد. اگر چنین وضعیتی ادامه پیدا کند، اعضای خانواده به‌تدریج از یکدیگر فاصله می‌گیرند. هر کس درگیر نگرانی‌های خودش می‌شود و فرصت کمتری برای فهمیدن شرایط دیگری باقی می‌ماند. گاهی برای تغییر این روند، لازم نیست از راحل‌های باز گشت‌یاب کنیم. پرسیدن اینکه «این روزها چقدر بیشتر از همه خسته‌ات کرده؟» می‌تواند آغاز گفت‌وویی باشد که مدت‌ها به تعویق افتاده است.

■ زهرا هنربخش