



گام اول : پذیرش

در جستجوی معنا

زیر نظر شورای علمی مرکز

تدوین و تنظیم:

مریم ادیبی

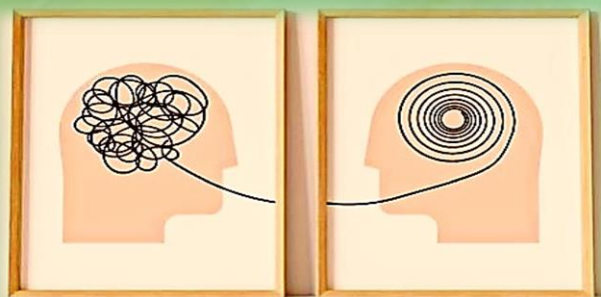
«کارشناس ارشد روان شناسی بالینی»

در دنیای امروز علم و آگاهی نسبت به بسیاری از بیماری ها بیشتر از گذشته است. همانطور که اهمیت بعد روانی بیماری های مختلف بر اساس پژوهش های بسیاری که سالهای اخیر در تمام دنیا انجام شده و همچنان در حال انجام است بر همگان روشن شده است.

بیماری مولتیپل اسکلروزیس از جمله بیماری هایی است که ابعاد روان شناختی آن در روند پیشگیری، کنترل، درمان و بهبودی اوضاع جسمانی و در مجموع زندگی فرد دخیل بوده و از اهمیت ویژه ای برخوردار است. زندگی با یک بیماری مزمن اغلب با نیاز فرد به پذیرش شرایط خود، یافتن منابع درونی و تنظیم مجدد اهداف همراه است. در روند پذیرش بیماری یک مسیله ی مهم وجود دارد و آن هم یافتن معنا در زندگی است.

یافتن معنا یا انتخاب جهت در زندگی: روشن کردن اینکه چه چیزی به زندگی ما حس معنا داری و هدفمندی می دهد و از ارزش هایمان به عنوان راهنمایی همیشگی اعمال خود استفاده کنیم. ادراک از زندگی به عنوان مساله ی مهم، هدفمند و با ارزش به افراد اجازه می دهد تا بدترین موقعیت ها را تحمل کنند، فراتر رفته و زنده بمانند با توجه به نقش واسطه ای بالقوه معنا در زندگی رابطه بین پذیرش بیماری و بهزیستی تأیید شده است که معنا به افراد این حس را می دهد که زندگی شان اهمیت دارد حتی زمانی که این زندگی ها پر از رنج شده باشد. دلیل این رابطه ممکن است به این دلیل باشد که افراد تمایل به جستجوی حس دارند، زیرا این نیاز حیاتی و انگیزه شهودی آنهاست. کشف و دستیابی به معنا به افراد کمک می کند تا با رنج و ناراحتی کنار بیایند. معنا در زندگی از عدم قطعیت، مبارزه و بیماری شکل می گیرد، اما در عین حال، به عنوان یک جزء اساسی از رفاه روانی و ذهنی افراد عمل می کند.

افرادی که می توانند با بحران کنار بیایند و در مصیبت معنا پیدا کنند، سازگارتر هستند و بهزیستی بالاتری را گزارش می کنند به نظر می رسد معنا در زندگی افراد را برانگیخته است تا در مواجهه با شرایط دشوار به جای ترک موقعیت و اجتناب از آن، استقامت کنند و با رویدادهای استرس زا یا آسیب زا به شیوه ای سازگار و انعطاف پذیر درگیر شوند زمانی که افرادی که با بیماری مزمن دست و پنجه نرم می کنند، دیدگاه خود را نسبت به زندگی تغییر دهند، ارزش ها و اولویت های خود را تجدید نظر کنند، به وضعیت سلامتی خود معنا بدهند و در این معنا و احساس مداومت داشته باشند به رشد و توسعه ی فردی دست خواهند یافت



نقش معنا در رابطه بین پذیرش بیماری و زندگی بهتر دارای چهار بعد است:

- ۱- پذیرش خود (من خودم را همانطور که هستم می پذیرم و دوست دارم)
- ۲- تسلط بر محیط (من در بسیاری از اتفاقاتی که می افتند نقش ندارم اما در نحوه ی برخورد با آنها نقش بسیار مهمی دارم)
- ۳- هدف در زندگی (من به دنبال هدف در زندگی با تمام سختی هایش، سعی می کنم بهترین مسیر را انتخاب کنم)

۴- رشد شخصی (من با آگاهی بیشتر از شرایط، نقاط ضعف و نقاط قوتم به رشد و توسعه ی فردی خود کمک می کنم)

نتایج پژوهش های مختلف نشان می دهد که ادراک بیماران از زندگی شان به عنوان مسیله ی مهم و هدفمند می تواند منبع روان شناختی مهمی در حفظ بهزیستی بهینه آنها در طول زمان مواجهه ی چالش برانگیز با بیماری باشد.

علایم روان شناختی بیماری مولتیپل اسکلروزیس که مانع کیفیت زندگی می شود:

۱- مشکلات درون فردی (مشکلات جسمی، اختلالات روانی، آینده متلاطم، محدودیت های عملکردی، از دست دادن شغل و بی پولی)

۲- موانع محیطی (بیماری و فرآیند درمان، خستگی مراقبان، کمبود اطلاعات در مورد ام اس، تنش های خانوادگی، عدم حمایت اجتماعی است)

سوال های مهم: پذیرش به چه معناست؟ چگونه با این هیجان برخورد کنیم؟

پذیرش یعنی تجربه ی افکار، احساسات و خاطره ها بدون قضاوت کردن و تلاش برای فرار یا تغییر آنها، پذیرفتن نقاط قوت و ضعف های خود و حرکت در مسیر کارهای مهم و معنادار زندگی. برای پذیرش هیجان های دشوار پنج مرحله وجود دارد.

۱- مرحله ی مقاومت: در این مرحله شما با تجربه ی جدید خود در ستیز هستید و می خواهید از شر آن خلاص شوید.

۲- مرحله ی کاوش: در این مرحله با کنجکاوی به تجربه ی خود روی می آورید.

۳- مرحله ی تحمل: در این مرحله با اطمینان خاطر می توانید ناراحتی را تحمل و آرامشات را حفظ کنید. برای مثال: ((من این احساس ها را دوست ندارم اما می توانم آنها را تحمل کنم.))

۴- مرحله ی اجازه دادن: در این مرحله شما اجازه می دهید احساس هایتان پدید آیند و محو شوند. (در رفت و آمد باشند). برای مثال می گوئید: ((مشکلی نیست این احساس ها را داشته باشم، می توانم از آنها فاصله بگیرم.)) ۵- مرحله ی دوست شدن: در این مرحله به جنبه ی مفید تجارب هیجانی دشوار نیز توجه میکنید.

سه راهبرد موثر برای کار با هیجان های دشوار:

* **برچسب زدن به هیجان ها** ((نام اش نهید تا رام اش کنید)). نام گذاری یا برچسب زدن به هیجان های دشوار به ما کمک می کند از بند آنها رها شویم و به آنها نچسبیم. در واقع به جای اینکه عنان اختیار خود را به دست هیجان بسپاریم، می توانیم از هیجان خود آگاه شویم و در انتخاب پاسخ به آن احساس قدرت بیشتری کنیم.

* **آگاهی از هیجان ها در بدن** ((هیجان ها را احساس کنید تا التیام یابد)). هیجان ها، مولفه های ذهنی و جسمی شامل افکار و حس های بدنی دارند. برای مثال زمانی که خشمگین هستیم زمان زیادی را صرف توجیه دیدگاه و موضع گیری خود و برنامه ریزی برای آنچه باید بگوئیم، می کنیم. همچنین در شکم خود تنش جسمی زیادی مثل سوزش و دردهای معده ی و روده ای و احساس

می کنیم، زیرا بدن ما آماده ی جنگیدن می شود. وقتی لنگر و محل هیجان ها را در بدن خود مشخص می کنیم

* **تسکین - آرامش - پذیرش (پذیرا بودن)** وقتی رابطه ی دوستانه و پذیرایی با هیجان های دشوار برقرار کنیم، موقتی و گذرا می شوند و خیلی زو به اتمام می رسند. در این تکنیک به جای اینکه تنها تجارب دشوار را در آگاهی نگه داریم، با گرمی و صمیمیت آنها را در آغوش می کشیم. شفقت از لحاظ هیجانی به احساس امنیت بیشتری منجر می شود، بنابراین فضا و شرایط برای کار با هیجان ها و یادگیری از آنها ایجاد می شود.

سخنی با همسفران ام اس:

با هر نوع از انواع ام اس که همسفر هستید

پذیرش شرایط موجود و یافتن معنا انگیزه

ای برای زندگی بهتر و موثر تر و در نهایت

آرامش شما خواهد بود. مسیر ممکن است

کمی طولانی باشد اما از پس آن برخواهید

آمد. توصیه ای به خانواده های و مراقبان

افراد مبتلا: لطفا صبور باشید فرد مبتلا

برای کنار آمدن با شرایط جدید، مصرف

داروها، عوارض داروها و ضعف های

احتمالی مسیر سختی در پیش و نیاز به

زمان دارد. لطفا قبل از هر اقدامی برای

آشنایی بیشتر با بیماری، آگاهی از نشانه ها

و نحوه ی برخورد با فرد مبتلا از روان

شناس و پزشک کمک بگیرید.

