

## نقش پرستار در حفظ سلامت روان مددجویان مبتلا به ضایعه نخاعی

مقدمه :

سلامت روان علمی است برای بهتر زیستن و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی از کودکی تا پیری را در بر میگیرد. نگهداری و حفظ سلامت روان فرایند پیچیده ای است که بوسیله آن مردم به درجه قابل قبولی از تطابق با خود، محیط و آینده دست پیدا کرده و قادر خواهند بود، فعالیت های روزمره را به خوبی انجام داده و با استرسورهای گوناگون سازگار شوند.

وقوع حوادث مختلف در جامعه امروز ما ، هر لحظه انسان را تهدید به آسیب نخاعی می کند در صورت بروز موجب ایجاد اختلال در چندین دستگاه بدن می گردد که روند طبیعی زندگی فرد را تحت تاثیر قرار داده و فرد عوارض و بیماریهای مختلف جسمی و روحی از جمله افسردگی ، عزلت نشینی، ترس، خشم ، خشونت و عصبی بودن و ... را تجربه می کند. معلولیت در هر سطح و گستره ای که واقع شود همراه آسیب جسمی از لحاظ شناختی نیز محدودیتهائی در فرد مبتلا ایجاد می نماید که در بسیاری از مواقع زمینه ساز بروز اختلالات عاطفی و رفتاری خواهد بود. هر گاه فرد نتواند به مدت طولانی حرکت کند و برای انجام فعالیتهای ساده زندگی به دیگران وابسته گردد، احساس وی نسبت به خودش در معرض خطر قرار می گیرد و کم کم احساس پوچی و بی ارزشی می کند و اعتماد به نفسش کاهش می یابد. وضعیتهای تنش زا منجر به محدود کردن توانایی های فرد شده و وی را بیشتر مستعد حوادث می سازد. عدم ارتباط اجتماعی یا کناره گیری از جامعه بر سلامت روان مددجو تأثیرات عمیقی خواهد داشت.

سلامت روان عبارتست از تامین و حفظ سلامتی جسمی و روحی ، فردی، اجتماعی که شخص بتواند فعالیتهای روزمره خود را به خوبی انجام داده ، با افراد خانواده و محیط خود ارتباط مناسب برقرار کرده، نسبت به تواناییهای خود واقف بوده و کمبودهای خود را پذیرفته، نیازهای زندگی خود را برآورده ساخته، در برابر دشواریهایی که در زندگی پیش می آید، راه حل ها و تصمیم گیریهای معقولی انجام دهد، به خودش و دیگران احترام بگذارد

از آنجاییکه حالت توازن بین فرد و آگاهی دنیای اطراف و سازگاری شخص با خودش، دیگران و محیط اطراف بعنوان سلامت روان تعبیر می شود، مهمترین راه توانمند سازی و ارتقاء سلامت روان، حداکثر بهره گیری از باقی مانده توانمندیهای جسمی و تقویت روحیه افراد معلول می باشد. بدیهی است هر گاه انسان احساس

کند قدرتی ندارد و نمی تواند کارها را به خوبی انجام دهد، عزت نفسش کاهش می یابد. در این صورت :

- ۱- محیط برایش ترسناک و خطرناک میشود.
- ۲- افسرده و خسته شده و از فعالیت ها لذت نمی برد و گوشه گیر می شود.
- ۳- در دوست داشتن و علاقمند شدن به دیگران دچار مشکل شده و زود عصبانی و ناراحت می شود.
- ۴- خودش و دیگران را قبول نداشته و احساس بی ارزشی می کند.
- ۵- از شروع کارهای تازه وحشت دارد و نمی تواند استرس ها را تحمل کند
- ۶- حساس و زود رنج شده، از اجتماع فاصله می گیرد و نمی تواند از خود دفاع کند.

با انجام یک سری اقدامات پیشگیرانه و آموزش، می توان به حفظ سلامت روان معلولین کمک کرد. پیشگیری یکی از اهداف مهم در تامین و ارتقاء سلامت روانی تلقی شده و سلامت جسم و روح ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. پیشگیری سه سطح دارد که عبارت است از :

- سطح اول : پیشگیری معمولاً جهت پیشگیری از بروز بیماری یا آسیب تمرکز می یابد و شامل ایمنی سازی، برنامه ریزی خدمات خانواده و بیمار و آموزش در مورد پیشگیری از حوادث می باشد.
- سطح دوم : پیشگیری مقابله با کاهش شدت بیماری یا فراهم ساختن بهبودی است. مثل آموزش نحوه مراقبت از زخمها، نحوه مصرف داروها یا نحوه انجام ورزشهای اندامها جهت پیشگیری از معلولیت بیشتر و افزایش توانمندی آنها می باشد.
- سطح سوم: برای کاهش ناتوانی و کمک به بیماران جهت حفظ نیروهای باقی مانده و بازتوانی می باشد. مثل کاربرد فیزیوتراپی برای پیشگیری از انقباض و کوتاهی عضلات در بیماران با ضایعات نخاعی

هنگامی که پرستار سرگرم ارزشیابی میزان اثربخشی طرح مراقبتی که برای کمک به تقویت، حفظ و بازیابی تحرک و تندرستی بیمار تدوین گردیده می پردازد، باید از تعامل بین خود و بیمار استفاده کند تا مددجو از جنبه های مختلف مثل سهولت حرکت و راه رفتن، وضعیت صحیح

قرارگیری بدن، ساختمان و عملکرد مفاصل، قدرت عضلانی و تحمل فرد را مورد ارزیابی قرار دهد. بهترین زمان برای بررسی بیمار هنگامی است که وی مشغول انجام وظایف ساده روزانه مثل انجام اقدامات بهداشتی، پوشیدن لباس و غذا خوردن و ... می باشد.

یک روانشناس یا یک پرستار تلاش می کند تا فرد معلول بتواند به تفسیر درستی از موقعیتهای پیرامون خود دست یابد و با مشکلات موجود به نحو شایسته ای سازگار شود و به هدف اصلی آموزش که جلوگیری از پیشرفت بیماری، معلولیت و بازگرداندن تواناییهای از دست رفته (تا حد امکان) جهت بازگشت فرد به زندگی اجتماعی با ارتقاء سلامت روان است، برسد. پرستار با ارائه نظارت و موارد آموزش، سازگاری و تطابق بیمار با تغییرات ایجاد شده و توازن در زندگی افزایش داده، او را در آسیب بالاترین حد تواناییهای جسمی و روحی یاری می دهد. یک فرد معلول علاوه بر ضعف جسمانی، درد و خستگی مفرط دچار مشکلات روانی مانند احساس حقارت، ناتوانی تطبیق خود با دیگران می شود. پیداست که آگاهی و شناخت، اصلی ترین پل ارتباطی میان خانواده و فرد معلول است و سطح و دامنه این آگاهی، تعیین کننده میزان مشارکت آنها در امر توانمندسازی معلول می باشد. استفاده از نقاط قوت و توانایی های خانواده، منابع و آموزشها، با مداخلات درمانی خانواده تقویت می وشد آموزش خانواده موجب افزایش انعطاف پذیری، سازگاری و تطابق با تنشهای زندگی می شود. از این رو آموزش خانواده ها در خصوص شیوه های ارتباط موثر با افراد معلول با عنایت به خصوصیات روان شناختی این افراد ضرورتی است انکار ناپذیر که می بایستی در قالب توانبخشی به هنگام، در دستور کار نهادهای متولی قرار گیرد. در حال حاضر یکی از مهمترین چالشهای فرا روی نظام توانبخشی، عدم وجود انگیزه کافی در خانواده ها برای مشارکت در برنامه های آموزش است. در واقع نا آشنایی خانواده های معلول با مهارتهای ارتباطی و نحوه ایجاد روابط موثر با معلولین اساسی ترین مسئله ای است که موجب شده تا نقش و جایگاه واقعی کانون خانواده در فرآیند توانمند سازی پررنگ تر شود. حمایت خانوادگی موجب ارتقاء سلامت نشده و عامل مهمی در مقابله با بحرانها و موقعیتهای بیماری تلقی می شود. تیم بهداشتی ارزیابی جامع و دقیقی از خانواده به عمل آورده، مداخلات متناسب برای برخورد با تنش را طراحی کرده و برنامه های درمانی خاص را به اجرا در می آورد و ایجاد سیستمهای حمایت اجتماعی را تسهیل می کند. از اولین تشخیص های پرستاری در این رابطه می توان به تغییر در روند زندگی خانواده اشاره کرد که برای پردازش به آن اقدامات پرستاری عبارتند از :

- ۱- علل بیماری و عوامل مداخله گر در روند زندگی خانواده مورد بررسی
- ۲- به عوامل تأثیر گذار وابسته به بیماری بر خانواده توجه داشت.
- ۳- اعضای خانواده را تشویق به بیان احساساتشان کرده و تواناییهای خانواده را پرورش دهند.
- ۴- اعضای خانواده را به شرکت در برنامه های مراقبتی تشویق کرده و آموزشهای لازم را به آنها بدهند.

- ۵- احساسات فرد بیمار را برای خانواده توضیح داده و آنها را تشویق به درک این احساسات کنند
- ۶- به خانواده کمک کرده که از ارزشهای موثر مقابله استفاده نمایند.
- ۷- موسسات حمایتی قابل دسترسی را به خانواده معرفی کنند.
- ۸- به بیمار کمک کرده افرادی را که در کنار آنها احساس آرامش می کنند، شناسایی کرده و با آنها ارتباط بیشتری برقرار کند

دومین تشخیص پرستاری اختلال در تصویر ذهنی فرد از خود است.

اقدامات پرستاری در این میان عبارتند از :

- ۱- با تشویق بیمار به صحبت کردن و بیان احساساتش میزان اختلال در تصور ذهنی، عملکرد، روش زندگی و ایفای نقش در بیمار مشخص شود.
- ۲- قابلیت ها و تواناییهای بیمار را که می تواند تأثیر مثبت روی اعتماد به نفس وی داشته باشد شناسایی شوند.
- ۳- انجام اقداماتی جهت افزایش اعتماد به نفس (تشویق به تعریف های مثبت، دادن بازخورد مثبت در مورد هنرها و فضیلت های بیمار )
- ۴- به بیمار جهت شناسایی و بکارگیری روشهای تطابقی که در گذشته موثر بودند کمک می شود.
- ۵- شناسایی سوء تفاهم های بیمار در مورد محدودیتهای آینده در فعالیت های جسمی
- ۶- تشویق کردن بیمار به مراقبت از عضو مبتلا
- ۷- کسب اطمینان از اینکه بیمار و خانواده او درک و تصویر مشابهی از آینده زندگی دارند.
- ۸- تشویق بیمار به ملاقات اطرافیان و شرکت در فعالیت های اجتماعی
- ۹- در صورت امکان، ترتیب ملاقات با افرادی که مشکل مشابه او را داشته و اکنون به موفقیت به زندگی می پردازند.
- ۱۰- با روانپزشک مشورت کنند
- ۱۱- نتایج حاصل از روش های درمانی و لزوم پیگیری آنها به بیمار آموزش داده شود.
- ۱۲- وادار کردن بیمار به اینکه از تواناییهای مثبت خود استفاده کند.

سومین تشخیص پرستاری، اختلال در سلامت پوست و بافت است.

اقدامات پرستاری موثر عبارتند از:

- ۱- بررسی تواناییهای بیمار در امر مراقبت از خود
- ۲- آموزش در مورد تغییر پوزیشن برای جلوگیری از زخم بستر
- ۳- آموزشهای لازم به بیمار
- ۴- اقداماتی جهت حفظ کاهش فشار روی پوست.

چهارمین تشخیص پرستاری، نا توانی در مراقبت از خود

- ۱- شناسایی عواملی که روی توانایی بیمار اثر می گذارد مثل خستگی، ضعف، درد و ...
- ۲- تشویق بیمار به اینکه تا جایی که ممکن است بدون تکیه بر دیگران کارهایش را انجام دهد.
- ۳- گذاشتن وسایل مورد نیاز در دسترس بیمار
- ۴- کمک به بیمار در فعالیتهایی که وی توانایی انجامش را ندارد
- ۵- حمایت خانواده در بالابردن تواناییهای بیمار

بطور کلی ما زلو معتقد است برآورده شدن نیازهای اساسی انسان که (فیزیولوژیک، ایمنی، عشق، احترام و خود شکوفائی هستند)، فرد را به سطح مطلوب تواناییهای جسمی، روحی . اجتماعی نزدیک می سازد. پس ضروری است این نیازها را در معلولین درجه بندی کرده و سعی کنیم آنها را به سطوح بالاتر برسانیم.

انسانها نیازمند برقراری ارتباط هستند و اگر این ارتباطات به خوبی انجام شود تأثیرات بسیار مهمی در سلامت جسمی و روحی آنها خواهد داشت. یک ارتباط موفق می تواند علاوه بر اینکه زمینه ساز انتقال تجربیات میان انسانها باشد، باعث جلوگیری از منزوی شدن آنها، بخصوص در معلولین شود. اصولی که در حفظ سلامت روان موثر است :

به مددجویان توصیه می شود:

- با انجام تمرینات ورزشی روزانه، خواب منظم، رژیم غذایی مناسب و شرکت در مراکز تفریحی، رفاهی و اجتماعی بتواند استر اضطراب، ترس و نگرانی خود را کاهش دهد.

- با تغییر سبک زندگی، پذیرش وقایع، شناخت استعدادها، یافتن نیازها، تعیین اهداف، برنامه ریزی دقیقی برای زندگیش انجام دهد، کار را الویت بندی کند و کارهای مهمتر را در زمانهایی قرار دهد که حداکثر انرژی را دارد.
- برای حل مسائلی که خود به تنهایی از عهده آن بر نمی آید از پرستار، روانپزشک و روانکاو کمک بگیرد.
- با روان درمانی، روشهای آرام سازی و شرکت در کلاسهای گروه درمانی سعی کند به ایده آل هایش نزدیک شود.
- با داشتن یک شغل مناسب، بتواند احساس ارزش کند و اعتماد اطرافیان را جلب کند.
- با تقویت ایمان و اعتقاد به اینکه زندگی و مرگ ما دست خداست و تقدیر و سرنوشت ما به دست اوست به آرامش برسد.
- حس قوی معنویت با ایمان مذهبی می تواند اثری مثبت بر سلامتی داشته باشد. معنویت ایجاد کننده امیداست. مددجویان با تکیه بر اعتقادات مذهبی و انجام وظایف دینی می توانند به احساس آرامش و قدرت برسند.

#### مهمترین اهداف برنامه های آموزش ویژه خانواده های دارای معلول :

- ۱- آموزش مهارتهای ارتباطی به خانواده های افراد معلول؛
  - ۲- کمک به همسران، والدین، فرزندان اشخاص معلول جهت برقراری ارتباط صحیح با این افراد و در نتیجه تسهیل فرآیند پذیرش معلولیت و فرد معلول در خانواده؛
  - ۳- توسعه برنامه های آموزش و توانمندسازی معلولین در گستره خانواده و جامعه و ارائه برنامه های تفریحی و رفاهی برای آنها؛
  - ۴- حمایت همه جانبه از معلولین (شغل مناسب، مسکن، تهیه ویلچر و عصا و ... وسیله برای رفت و آمد، درمان، بیمه و مسافرت و ...)
  - ۵- تحقق اصل عدالت اجتماعی و برابر سازی فرصتها، برای خانواده های افراد معلول به منظور ایجاد ارتباط صحیح با اقشار جامعه و زمینه سازی برای تلفیق و پیوند هر چه بیشتر معلولین با گروههای مختلف اجتماعی.
- انسانها نیازمند برقراری ارتباط هستند و اگر این ارتباطات به خوبی انجام شود تاثیرات بسیار مهمی در سلامت جسمی و روحی آنها خواهد داشت. یک ارتباط موفق می تواند علاوه بر اینکه زمینه ساز انتقال تجربیات میان انسانها باشد، باعث جلوگیری از منزوی شدن آنها، بخصوص در معلولین شود.

## مواردیکه یک فرد معلول باید به آنها توجه کند عبارتند از :

- با انجام تمرینات ورزشی روزانه، خواب منظم، رژیم غذایی مناسب و شرکت در مراکز تفریحی و رفاهی اجتماعی، بتواند استرس، اضطراب، ترس و نگرانی خود را کاهش دهد.
- با تغییر سبک زندگی، پذیرش وقایع، شناخت استعدادها، یافتن نیازها، تعیین اهداف، برنامه ریزی دقیقی برای زندگی انجام دهد، کارها را الویت بندی کند و کارهای مهمتر را در زمانهایی قرار دهد که حداکثر انرژی را دارد.
- برای حل مسائلی که خود به تنهایی از عهده آن بر نمی آید از پرستار، روانپزشک و روانکار و کمک بگیرد.
- با روان درمانی، روشهای آرام سازی و شرکت در کلاسهای گروه درمانی سعی کند به ایده آل هایش نزدیک شود.
- با داشتن یک شغل مناسب، بتواند احساس ارزش کند و اعتماد اطرافیان را جلب کند.
- با تقویت ایمان و اعتقاد به اینکه زندگی و مرگ ما دست خداست و تقدیر و سرنوشت ما به دست اوست، به آرامش برسد.

مسائل و مشکلات روان شناختی خانواده های معلولین، نحوه پذیرش معلولیت از سوی اطرافیان و تاثیر عوامل محیطی مرتبط با معلولیت بر سلامت روان این دسته از خانواده ها در کانون توجه است. پس اولین قدمی که می شود برای یک فرد ضایعه نخاعی انجام داد این است که به این باور برسد که دچار آسیب نخاعی شده و واقعیت را قبول کند و شروع به تطبیق خود با شرایط موجود نماید.

**دومین قدم:** شناخت تواناییها و استعدادهای خود می باشد و اینکه فرد این تواناییها را تقویت کند و آنها را بکار گیرد. بعضی از استعدادها را شاید تاکنون نشناخته باشد ولی حال می تواند آنها را کشف کند، مثل ورزشهایی که می تواند با داشتن معلولیت انجام دهد یا نوشتن داستان یا شعر، استفاده از کامپیوتر، انجام نقاشی و...

**سومین قدم:** آموزش به خانواده های معلول است که آموزشی در ارتباط با نحوه مراقبت جسمی و ارتباطی مثل نحوه صحیح برخورد با یک فرد معلول چگونه است. چرا که آموزش یکی از مهمترین مقوله هایی است که در حفظ و ارتقاء سطح سلامت معلولین موثر است و از آنجاییکه یکی از نقشهای اصلی پرستاران توانبخشی ، انجام مراقبت از بیماران و خانواده هایشان هم بصورت مستقل و هم با مشارکت سایر متخصصین بهداشتی درمانی است، مراقبتهای پرستاری به سوی ارتقاء تداوم و بازگرداندن سلامت ، پیشگیری از بیماری و کمک کردن به بیمار و خانواده هایشان جهت سازش با اثرات باقیمانده بیماری پیش می رود و پرستاران به عنوان عضو کلیدی تیم درمان بایستی قدرت و تواناییهای معلولین را برایشان بازگو کند. کارهایی که آنها واگذار کنند تا در انجامشان موفق باشند و کمکشان کنند تا به اهداف برسند. افراد معلول را همانطور که هستند، بپذیرند و برایشان شنونده خوبی باشند، با آنها همدلی کرده و به آنها و خانواده هایشان آموزشهای لازم را بدهند. حمایت از حقوق بیمار، به عنوان مدافع آنها عمل کرده و به بیماران و خانواده هایشان کمک می کنند تا در مراقبت از خود تصمیم آگاهانه ای بگیرند.

قدم چهارم : این است که معلولین چون دیگران را مقصر می دانند، از رفتن به جمع واهمه دارند، خجالت می کشند. چون تصورشان این است که دیگران آنها را مسخره می کنند، علائم افسردگی را پیدا کرده ، از گروه گریزانند و گوشه نشینی را بر می گزینند. اغلب نکات منفی خود را می بینند و نمی توانند در ارتباط با دیگران موفق باشند.

بنابراین باید آنها بر این باور برسند که در جامعه پذیرفته هستند و هنوز خداوند نعمت زنده بودن و زندگی کردن را به آنها داده ، پس باید زندگی کنند شکست ها را تحمل کرده و از آنها برای بهتر زیستن استفاده کنندو قابلیت های خود را بالا برده ، برای خود و دیگران ارزش قائل شده و از زندگی لذت ببرند.

#### نتیجه گیری :

این حقیقت را بپذیریم که افراد دارای معلولیت حق بودن و زندگی کردن دارند و این حق را نمی توان بخاطر ناتوانیهایشان سلب کرد. آنها را در کنار خود قبول داشته باشیم تا آنها برای رفع نیازهایشان تشویق شوند و سلامت روان خود را بهبود بخشند.

#### تهیه و تنظیم :

شبنم حداد. سرپرستان بخش دی کلینیک. مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء بیمارستان فوق تخصصی خاتم انبیاء

لیلا کرمی. پرستار بخش دی کلینیک. مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء بیمارستان فوق تخصصی خاتم انبیاء

#### دکتر هادی کاظمی

رئیس مرکز تحقیقات علوم و اعصاب شفاء و بیمارستان خاتم الانبیاء(ص)

#### منابع :

- [www.irannokhaa.ir](http://www.irannokhaa.ir)
- [www.malolannews.com](http://www.malolannews.com)

- سعیدی ، ژیلا عابد – مفاهیم بیوفیزیکی و روانی اجتماعی، پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث، ۲۰۱۰، نشر سالمی.
- پوتر، پاتریشیا آن و پری، آن گریفین، اصول فنون پرستاری پوتر و پری ۱۳۸۶.