

پرخاشگری می‌تواند باعث آسیب رساندن به دیگران از نظر عاطفی و جسمی بشود. با پرخاش کردن، اطرافیان با حرفها یا حرکات بدون کنترل فرد دچار آسیب روحی و جسمی می‌شوند. البته گاهی همه‌ی افراد، رفتارهای پرخاشگرانه‌ای از خود نشان می‌دهند که طبیعی است، اما زمانی که به صورت مکرر رخ بدهد، مراجعه به پزشک لازم می‌شود.

دلایل بسیاری می‌تواند موجبات پرخاشگری را فراهم کند:

- وضعیت سلامت جسمی؛
- وضعیت سلامت روحی؛
- ساختار خانواده؛
- روابط با دیگران؛
- محیط کار یا تحصیل؛
- عوامل اجتماعی یا اقتصادی-اجتماعی؛
- رفتارها و ویژگی‌های فردی؛
- تجربه‌های زندگی



راه‌های مقابله با پرخاشگری

- با استفاده از روش‌های زیر می‌توان در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه مؤثر واقع شد.
- هنگامی که فرد عصبانی است از نزدیک شدن به وی و تماس بدنی با او اجتناب کنید.
- با فرد همدردی کنید و اجازه دهید عواطف و احساسات خود را بیان کند. به عنوان مثال می‌توانید به او بگویید: «آیا چیزی ناراحت کرده»، «تمایل داری از چیزهایی که شما را عصبانی می‌کند صحبت کنی؟»
- بهتر است سایر افرادی که تحمل و حوصله کمتری دارند و قبلاً نشان داده‌اند که در مقابل پرخاشگری فرد عصبانی می‌شوند، محیط را ترک کنند
- زمان عصبانیت و پرخاشگری فرد سعی کنید تنها در منزل نباشید. از همراهی سایر اعضای خانواده، دوستان یا همسایه‌ها استفاده کنید.
- در موارد خیلی شدید از پلیس و اورژانس پزشکی کمک بخواهید
- در صورت استمرار رفتارهای پرخاشگرانه فرد، اقدامات لازم جهت بستری کردن وی را آماده نمائید.
- هیچگاه بیمار را فریب ندهید حتی اگر فکر کنید که بنفع او است. تلاش کنید همیشه با او روراست باشید.

راههای ارتباط مؤثر با بیمار پرخاشگر:

گوش کردن فعال

گوش کردن فعالانه بخش بسیار مهمی از ارتباط با بیماران را تشکیل می‌دهد. همان‌گونه که از نام این

شیوه مشخص است قرار نیست تنها شنونده باشیم بلکه در گوش کردن فعالانه در کنار توجه به صحبت‌ها و رفتارهای کلامی بیمار، به رفتارهای غیر کلامی آنها نیز توجه خواهیم داشت و پس از اینکه اطلاعات کلامی و غیرکلامی را دریافت نمودیم، به ارائه بازخورد می‌پردازیم به نحوی که بیمار متوجه شود به صحبت‌های انجام شده توسط وی اشراف کامل داریم. بنابراین زمانی به صحبت‌های بیماران گوش می‌دهیم توجه داشته باشیم که ارائه بازخورد نیز جزیی از شنیدن فعالانه است.

سکوت کردن

همانند گوش کردن فعالانه، سکوت نیز یک ابزار قدرتمند در ارتباط با بیماران به حساب می‌آید به این دلیل که اگر در گفت‌وگوهای انجام شده با بیماران به صورت منطقی از سکوت استفاده نماییم بیماران می‌توانند نکاتی را که به آن‌ها توضیح داده شده است را بیشتر بررسی کنند تا به طور کامل متوجه منظور ما گردند. البته به مدت زمان سکوت نیز باید توجه شود و به گونه‌ای رفتار نشود که بیمار بی‌انگیزگی و بی‌علاقگی را در برخوردهای ما احساس کند. بنابراین زمانی که با بیماران در حال گفت‌وگو هستیم حتماً زمان‌های را برای سکوت در نظر بگیریم تا اثرگذاری صحبت‌های ما چندین برابر گردد.

خارج نشدن از موضوع اصلی به شیوه محترمانه

در جریان گفت‌وگو ممکن است بیمار از صحبت در مورد موضوع اصلی منحرف گردد و به مسائل حاشیه‌ای که ارتباطی به بیماری و درمان وی ندارد بپردازد. در این مواقع توصیه می‌شود که بیمار را به اصل مطلب هدایت نماییم ولی آن چیزی که اهمیت دارد نحوه انجام این کار

بسمه تعالی



بیمارستان امام حسین (ع)

ارتباط با بیمار پر خاشگر



جهت مطالعه عموم مردم

واحد آموزش و ارتقاء سلامت بیمارستان

اردیبهشت ۱۴۰۴

خلاصه کردن

در پایان گفت‌وگو با بیماران سعی کنیم تا خلاصه‌ای از مطالب گفته شده را با بیمار مرور نماییم. پس از این که صحبت‌های لازم را با بیمار انجام دادیم ممکن است وی از اجرا و عمل نمودن به صحبت‌های گفته شده صرف نظر کند بنابراین در صورتی که تمایل داریم بیمار پس از اتمام گفت‌وگو همچنان به توصیه‌های ما پایبند بماند تداوم در ارتباط موثر شکل گرفته لازم به نظر می‌رسد. یکی از روش‌های که به ادامه یافتن پایبندی بیمار کمک می‌کند ارائه یک خلاصه از نکات مهمی است که در جریان گفت‌وگو بیان گردید. این خلاصه الزاما قرار نیست زمان زیادی بگیرد و حتی می‌توان در چند جمله و در عرض یک دقیقه انجام شود به این خاطر که هدف اصلی ارائه خلاصه ایجاد این حس در بیماران است که به آن‌ها توجه شده و دغدغه‌های آن‌ها به خوبی مورد توجه قرار گرفته.

منبع:

طب بیماریهای روان گارتنر ۲۰۱۸

جهت کسب اطلاعات بیشتر و پیگیری با واحد ارتقا سلامت بیمارستان امام حسین (ع) تماس حاصل فرمائید.
۰۲۶-۳۴۱۹۳۲۸۰

است به این معنی که تلاش کنیم تا با رعایت احترام به صحبت‌های بیمار این کار را انجام دهیم. به عنوان مثال در نظر بگیرید بیمار به جای اینکه در مورد بیماری خود صحبت کند در خصوص مشکلات خانوادگی که باعث شده اکنون بیمار شود مشغول صحبت است. در پاسخ به این بیمار بهتر است گفته شود که: ممنون که توضیحات کاملی را بیان کردید ولی اجازه دهید تا تمرکز اصلی ما بر روی درمان بیماری شما باشد چون این‌ها تماما اتفاقاتی بوده است که قبلا رخ داده و اکنون به بهبودی شما کمکی نمی‌کند.

شفاف سازی

از دیگر مهارت‌های ارتباط با بیمار شفاف‌سازی است. هدف از این مرحله درک هرچه بهتر شرایط بیمار است و در این راستا بهتر است آنچه را از صحبت‌های بیمار متوجه شده‌ایم را با ادبیات خود و نه بیمار بیان سازیم. اگر احساس کردیم که قسمتی را به خوبی متوجه نشدیم می‌توان هر آنچه از صحبت‌های بیمار برداشت کرده‌ایم را به زبان خود بیان نماییم. این کار علاوه بر حس خوبی که به بیمار خواهد داد باعث می‌شود تا همواره اطلاعات دقیق و کاملی را از بیمار دریافت نماییم. به عنوان مثال بیمار می‌گوید: یک هفته است که سردرد دارم و این درد زندگی را از من گرفته و دیگر هیچ کاری نمی‌توانم انجام دهم در ضمن بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم کل خانه به دور سرم می‌چرخد که اصلا نمی‌توانم بایستم. در پاسخ بگوییم: پس شما یک سردرد شدیدی دارید که بعضی اوقات سرگیجه هم به اون اضافه می‌شود. درست متوجه شده‌ام؟