

مراقبت از سلامت روان کادر درمان در بحران

نویسنده: هدیه باباخان زاده روان‌شناس بالینی

مرکز آموزشی درمانی امام حسین علیه السلام

استرس واکنشی طبیعی بدن در برابر تهدید و خطر است. وقتی در شرایط جنگی قرار می‌گیریم، ذهن و بدن ما به صورت خودکار وارد وضعیت "هشدار" می‌شود. این نوع استرس نه تنها سلامت روان را در معرض تهدید قرار می‌دهد، بلکه پیامدهای جسمی، اجتماعی و رفتاری دارد. یکی از گروه‌هایی که بیشترین آسیب را از جنگ متحمل می‌شوند کادر درمان می‌باشد. در هر بحرانی، از جمله جنگ، خط مقدم نه تنها میدان نبرد بلکه بخش‌های اورژانس، بیمارستان‌ها و مراکز امدادی است. پزشکان، پرستاران، روان‌شناسان، امدادگران و سایر کارکنان نظام سلامت، با فشارهای عظیم روانی، جسمی و اخلاقی مواجه‌اند. آنان هم‌زمان باید رنج و درد دیگران را مدیریت کنند و در عین حال، سلامت روان خود را نیز حفظ نمایند.

اگرچه فداکاری‌های کادر درمان در بحران‌ها ستودنی است، اما غفلت از سلامت روان این افراد، ممکن است به فرسودگی شغلی، اختلال استرس پس از سانحه، احساس گناه بازمانده، و حتی فروپاشی روانی منجر شود. مطالعه حاضر به بررسی راهکارهای عملی مراقبت از سلامت روان برای کادر درمان در شرایط اضطراری می‌پردازد:

۱. پذیرش فشار روانی: اولین گام محافظت

کادر درمان معمولاً از خود توقع بالایی دارند که باید "همیشه قوی باشند". این باور، اگرچه ظاهراً انگیزشی است، اما در عمل مانعی برای رسیدگی به سلامت روان فردی می‌شود.

یادآوری مهم: در چنین شرایطی، احساس خستگی، گریه، ناامیدی، یا درماندگی نه تنها طبیعی بلکه واکنشی سالم است.

راهِبردها:

به خودتان اجازه دهید احساسات انسانی را تجربه کنید.

با همکاران مورد اعتماد درباره فشارهای کاری و عاطفی صحبت کنید. گفت‌وگوی همدلانه یکی از قوی‌ترین منابع ترمیم روانی است.

۲. تمرکز بر آنچه در کنترل شماست

به جای تمرکز بر اموری که خارج از کنترل شماست، روی آنچه می‌توانید تحت کنترل داشته باشید تمرکز کنید.

راهِبردها:

حفظ روال‌های روزمره: تا حد امکان، سعی کنید روال‌های روزمره خود را حفظ کنید (مانند زمان غذا خوردن یا خواب).

۳. زمان‌بندی برای بازیابی روانی و جسمی

در شرایط بحران، زمان و انرژی روانی و جسمی کمیاب است. اما فرسودگی شغلی معمولاً زمانی آغاز می‌شود که استراحت و بازسازی نادیده گرفته شود.

راهِبردها:

حداقل ۱۵ دقیقه استراحت واقعی (نه صرفاً دور شدن فیزیکی از بیمار) می‌تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش فشار روانی داشته باشد.

نوشتن مایعات، تغذیه ساده و تنفس آگاهانه را در برنامه خود بگنجانید.

اگر امکان دارد، شیفت‌ها به شکلی تنظیم شود که افراد فرصت بازیابی ذهنی و فیزیکی داشته باشند.

۴. اخبار و اطلاعات را محدود کنید

فقط به منابع خبری معتبر و رسمی اعتماد کنید و از انتشار شایعات خودداری نمایید.

راهِبردها:

زمان مشخصی را برای پیگیری اخبار اختصاص دهید و از غرق شدن مداوم در اخبار منفی اجتناب کنید.

۵. تخلیه هیجانی و پشتیبانی روانی

رویارویی مداوم با درد، مرگ، جدایی و شرایط فجیع انسانی، باعث انباشت هیجانی در بدن و ذهن می‌شود. اگر این هیجانات مسیر خروجی نیابند، ممکن است به بی‌حسی هیجانی یا اختلالات روان‌تنی منجر شوند.

راهِبردها:

بعد از یک روز سخت، جایی برای گفت‌وگو، نوشتن یا سکوت مؤثر بیابید.

گروه‌های همیاری کوچک با حضور مشاور یا روان‌شناس می‌توانند نقش حیاتی در حمایت روانی از تیم ایفا کنند.

از احساس گناه بازمانده صحبت کنید، به‌ویژه اگر بیماران یا همکارانی از دست داده‌اید.

۶. محافظت از مرزهای اخلاقی و انسان‌دوستانه

در بحران‌ها، تصمیم‌گیری‌های دشوار درباره درمان یا اولویت‌بندی بیماران، بار اخلاقی سنگینی به همراه دارد. این فرسایش اخلاقی اگر نادیده گرفته شود، زمینه‌ساز افسردگی یا کناره‌گیری از حرفه می‌شود.

نکات راهبردی:

با همکاران درباره این تصمیمات گفت‌وگوی تیمی داشته باشید تا بار تصمیم‌گیری صرفاً بر دوش یک نفر نباشد.

در صورت امکان، جلسات بالینی و بررسی مورد برگزار کنید تا تجربه‌ها تحلیل شوند، نه دفن. درک کنید که شما تنها بخشی از زنجیره درمان هستید، توان شما محدود است.

۷. مراقبت از معنای عمیق زندگی

در دل تاریکی‌ها، باید شعله‌ای از معنا باقی بماند. بسیاری از کادر درمان می‌گویند که در سخت‌ترین شرایط، باور به نجات یک انسان یا تسکین یک رنج، نیروی بقا بوده است. تمرین ساده:

هر شب، یک اقدام کوچک اما مؤثر خود را مرور کنید: امروز کمک کردم که...

از خود بپرسید: اگر دوستی جای من بود، برایش چه آرزو می‌کردم؟

بازگویی روایت‌های امیدبخش، حتی یک لبخند کودک، می‌تواند تکیه‌گاه روانی باشد.

۸. مداخله تخصصی در صورت نیاز: نه دیر، نه با شرم

اگر علائمی مانند بی‌خوابی شدید، تحریک‌پذیری، افکار ناامیدی یا احساس قطع ارتباط با واقعیت را تجربه می‌کنید، نشانه‌هایی است که باید به روان‌درمانگر یا روان‌پزشک مراجعه نمایید. مداخله تخصصی به معنای شکست نیست، بلکه بخش ضروری از تاب‌آوری حرفه‌ای است.

سخن آخر

با پذیرش هیجانات، بازسازی انرژی، حمایت متقابل و معنا دادن به رنج، می‌توان از فرسودگی روانی جلوگیری کرد. مراقبت از خود، بخشی از مراقبت از دیگران است. شما ارزشمندید، چون می‌مانید، می‌جنگید، و به دیگران امید می‌دهید. پس از خود مراقبت کنید.