

ده اصل خود مراقبتی

گروه هدف: عمومی

گاهی بیماران نمی‌خواهند چیزی از بیماری‌شان بدانند و مسئولیت بیماری‌شان را قبول نمی‌کنند. تحقیقات متعدد نشان داده است سرعت بهبود و آرامش روانی در بیمارانی که بار ناخوشی‌شان را به دوش می‌کشند، بیشتر است. خیال نکنیم آنکه از بیماری‌اش می‌گریزد، آرام‌تر است. تصویری که از جهان داریم و نگاهی که جهان به ما می‌کند، هر دو بر مبنای تلقی ما از خودمان شکل می‌گیرد. کسی که بر خود اهانت روا می‌دارد، به دیگران احترام نمی‌گذارد و دیگران نیز احترامش نمی‌کنند و تحویلش نمی‌گیرند. ریشه اعتبار ما، ربط و نسبتی است که با خود برقرار می‌کنیم و شأنی است که برای خودمان قائلیم. بنیان نظری خودمراقبتی همین است. چند ملاحظه جدی در این خصوص قابل‌تأمل است:

۱- با این فرض که «من مالک خودم هستم»، آدمی نمی‌تواند جسم و جان‌ش را تاراج کند و دست‌تاول بر آن بگشاید. دایره مالکیت ما به واسطه تعهدات، دلبستگی‌ها و روابط

انسانی و اجتماعی‌مان، محدودتر از آن است که در آغاز می‌پنداریم

۲- با این فرض که «از من گذشته است»، انسان مجاز نیست افسار روزگارش را رها کند و جسمی فرسوده و ظاهری فرتوت به بار آورد. نشاط و شادابی و شور زندگی هیچ‌گاه از آدمی نمی‌گذرد گرچه که بروز و بیان آن گاه تغییر می‌کند.

۳- با این فرض که «من خودم را وقف فرزندانم می‌کنم» حق نداریم به خودمان بی‌توجهی کنیم. مادری که فرزندش را به کلاس شنا می‌فرستد و برایش غذایی مناسب درست می‌کند، قرار نیست از ترس این که به خوشگذرانی متهم شود، به استخر نرود یا غذای مورد علاقه‌اش را درست نکند یا سفارش ندهد. بعضی والدین، خود را از دست رفته می‌پندارند و به همین دلیل برای فرزندان‌شان آینه می‌گیرند اما خود، به خشت خامی بسنده می‌کنند.

۴- از ترس اینکه «مبادا چیزی توش در بیاد» نباید از آزمایش و ارزیابی جسمی بگریزیم. این ضرب‌المثل

دقیقی نیست که می‌گوید: «آب که از سر گذشت، چه یک‌و‌چوب چه صدو‌چوب» چرا که اگر یک‌و‌چوب با سطح آب فاصله داشته باشیم، هنوز مجال دست‌تکان دادن و نجات است اما صدو‌چوب که بگذرد، دیگر غرق شده‌ایم. فرق ما با مردم ژاپن این نیست که مثلاً آن‌ها کمتر سرطان می‌گیرند. اتفاقاً شیوع برخی سرطان‌ها در آن‌ها بیشتر است اما «خودمراقبتی» باعث می‌شود در همان مراحل اولیه سرطان‌شان کشف و مهار شود. همان سرطان‌ها در جامعه ما در بسیاری موارد دیرتر مشخص می‌شوند.

۵- خودمراقبتی به این معنا نیست که مدام خود را به تیغ و سواس بکشیم. کشتی گرفتن با بیماری‌های خیالی، خیلی وقت‌ها واقعا ما را زمین‌گیر می‌کند و به خاک بیماری می‌نشانند.

۶- خودمراقبتی، مهارتی تدریجی است. از همان کودکی باید یاد بگیریم گلیم سلامت را از آب بیماری بکشیم و هر ناخوشی جزئی، عاجزمان نکند. کسی که در کودکی و نوجوانی یاد می‌گیرد در مهار بیماری‌اش مشارکت کند، در

سنین بالاتر مستاصل و وابسته نمی‌شود و می‌داند

چگونه ناخوشی‌اش را به ساحل سلامت بکشاند.

۷- گاهی بیماران نمی‌خواهند چیزی از بیماری‌شان

بدانند و مسئولیت بیماری‌شان را قبول نمی‌کنند.

تحقیقات متعدد نشان داده است سرعت بهبود و

آرامش روانی در بیمارانی که بار ناخوشی‌شان را به

دوش می‌کشند، بیشتر است. خیال نکنیم آنکه از

بیماری‌اش می‌گریزد، آرام‌تر است.

۸- گاهی می‌خواهیم به عزیزانمان محبت کنیم و به

همین دلیل در هنگام بیماری، ساده‌ترین امور مثل

نظافت شخصی‌شان را به عهده می‌گیریم.

حواسمان باشد از دیگران موجوداتی وابسته و

بی‌دست و پانسازیم.

۹- کسانی که یاد گرفته‌اند از خودشان مراقبت کنند،

کمتر در معرض اختلالات روانی و بیماری‌های روانی

مربوط به کهولت سن قرار می‌گیرند.

۱۰- از زمانی که به دنیا می‌آییم تا هنگامی که از این

جهان می‌روییم، وظایف متعددی داریم.

تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی ، کارشناس ارشد پرستاری و
سوپروایزر آموزشی - سهام اهل یرف ، سوپروایزر
آموزش به بیمار و ارتقا سلامت - ساغر سلطانی
کارشناس ارشد مدیریت اطلاعات

اهواز - فاز ۲ پادادشهر - بیمارستان سوانح و

سوختگی آیت‌ا... طالقانی (ره)

۶ - ۰۶۱۳۵۵۴۰۲۵۴

تابستان ۱۴۰۰

www.htaleghani.ajums.ac.ir