

در گفت‌وگو با پرستار بخش اعصاب و روان بیمارستان امام رضا(ع) مطرح شد:

مهارت‌های زندگی و حل مسئله در مدرسه آموزش داده شود



عکس: امین ارجمند | پاسارگاد

آن اختلالات شایع روانپزشکی است که در صورت مشخص می‌توان از افسردگی و اضطراب نام برد. یکی از مهمترین مسائلی که در دوران پساکرونا بحث حوزه سلامت روان است. وقتی درباره پساکرونا صحبت می‌کنیم، به این معنا نیست که صبر وقتی بیماری درمان می‌شود، دارد دوران پساکرونا را طی می‌کند. ما به هیچ وجه منتظر نمائیم تا کرونا تمام شود و اقداماتمان را شروع کنیم. بیماران مبتلا به کووید که دچار اضطراب و افسردگی بودند توسط متخصصان اعصاب و روان روانشناس ویزیت می‌شدند و مهارت‌های کنترل استرس به آن‌ها آموزش داده می‌شد. کرونا به خاطر محدودیت‌های ارتباطی که ایجاد کرد، باعث شد فشارهای روانی بر مردم بیشتر شود و خیلی‌ها به مشکلات اعصاب و روان دچار شوند.

چه چیز باعث شد که ۱۱ سال در بخشی که سختی کار فراوان دارد دوام بیاورید؟

شروع به کار من در بخش اعصاب و روان، طبق نیازسنجی بیمارستان بود. باید اقرار کنم ابتدای امر کار کردن در این بخش برام سخت بود. دیدن بیماریانی که توهم و هذیان یا افکار خودکشی و دیگرکشی دارند، کار راحتی نبود. اما زمانی که همین بیمار بهبودی پیدا می‌کرد و ترخیص می‌شد، آنچنان رضایت کاری در من ایجاد می‌کرد که سختی‌های آن را به جان خریدم و به مرور زمان متوجه شدم کار کردن در این بخش فراتر از حرفه‌ای پرستاری بوده و اقرار می‌کنم که تجربه‌های ارزشمندی در این بخش کسب کردم که در زندگی شخصی هم کمک شایانی به من کرد.

در دوران کرونا شاهد افزایش مشکلات اعصاب روان در جامعه بودیم. از این میزان افزایش بگوئید.

سلامت روان، پدیده‌ای است که عوامل بیولوژیک، عوامل روانشناختی و اجتماعی در آن مطرح است و همه این سه عامل در کرونا وجود داشت. در کرونا عوامل بیولوژیک و بیماری کرونا، استرس‌ها و فشارهای دوران کرونا از قوت افراد و نداشتن مراسم سوگ، مشکلات اقتصادی، معیشتی، روابط بین‌فردی و... همگی دست به دست هم داد و منجر به مشکلات بسیاری شد. بزرگترین مشکل کووید، از نظر جامعه جهانی، حوزه سلامت روان است و همانطور که سازمان بهداشت جهانی هم اعتقاد دارد، بزرگترین مشکل

نیروی پرستاری و خدمت‌رسانی به بخش‌های مهمتر، تعطیل می‌شوند. با توجه به اینکه یک پنجم کرونا بسیار سنگین بود و بیمارستان با کمبود شدید نیرو مواجه بود، تصمیم گرفته شد که بخش اعصاب و روان که در بیمارستان قدیم امام رضا بود، تعطیل و کادر پرستاری این بخش در بخش‌های کووید تقسیم شوند. در این مدت: بیماران اعصاب و روان به کرمان اعزام می‌شدند و گاهی در سایر بخش‌ها بستری بودند. با کاهش تعداد مراجعان مبتلا به کووید در پایان همراه: بخش اعصاب و روان در بیمارستان جدید افتتاح شد و فعالیت خود را از سر گرفت.

کار کردن در بخش اعصاب و روان چه مشکلات و فرسودگی‌هایی برای یک پرستار به همراه دارد؟

پرستاران بخش‌های روانپزشکی همواره در فضای پرتنش، حساس با انتظارات و رفتارهای

نامعقول بیمار، خانواده‌وی و چالش‌های حرفه‌ای ویژه دست و پنجه نرم می‌کنند. خصوصاً تهاجم، خشونت، خودکشی، وحشت و عدم همکاری بیماران بستری در واحد روانپزشکی نمونه‌هایی بارز از این چالش‌ها هستند که پرستاران با آنها روبرو می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهند که بیشترین قربانیان رفتارهای پرخطرگانه و تهاجمی بیماران بستری در بخش روانپزشکی، پرستاران هستند. کارکنان این بخش استرس را به صورتی مضاعف تجربه می‌کنند. هم از لحاظ مواجهه با بیمار اعصاب و روان که صبوری و برخورد مناسب و آرامشی خاص را می‌طلبد و هم اینکه باید مواظب سلامتی خود باشند که تحت تاثیر محیط به بیماری‌های اعصاب مبتلا نشوند. بیماران این بخش به بیماری خود آگاهی نداشته و مرتباً درخواست‌های ناچا مثل ترخیص و... دارند و مرتباً کارکنان مورد خشونت کلامی و گاه

غیرکلامی قرار می‌گیرند.

آیا افزایش بیشتر مشکلات روانی بین خانم‌ها نسبت به آقایان را تایید می‌کنید؟

خاتمه‌ها به دلیل حساسیت‌های روحی و عاطفی، بیشتر از آقایان در معرض آسیب‌های روانی قرار دارند. خانم‌ها بار مسئولیت‌های مرتبط با نقش‌های همسری، مادری و مراقبت از دیگران را بر عهده دارند و علاوه بر این، بسیاری از خانم‌ها که در شهرها زندگی می‌کنند ناچارند برای کسب درآمد، علاوه بر کار در منزل، در خارج از منزل نیز فعالیت کنند و این فشار مضاعف، آن‌ها را از نظر جسمی و روحی آسیب پذیر می‌کند. اگر توجه، محبت، احساس ارزشمندی و احترام از سمت همسر به مادر خانواده داده شود، مادر آن را در خانواده به فرزندان و سپس به همسر برمی‌گرداند. پس مردان نقش پررنگی در ایجاد یا دفع اختلالات رفتاری و روانی در زنان دارند و می‌توانند با آموزش

مثبت‌اندیشی و جهان‌بینی مثبت، نقاط مثبت بیشتری را در همسرشان جستجو کنند. آن‌ها را پررنگ کنند و به رخ همسرشان بکشند تا همسرانی با اعتمادبه‌نفس و عزت نفس بیشتر داشته باشند.

از نظر شما چه دلایلی می‌تواند به رواج افسردگی در جامعه فعلی کمک کند؟

افسردگی، شرایط زندگی خوب و بد سرش نمی‌شود و همه ما ممکن است در هر شرایطی افسرده شویم. تغییر مواد شیمیایی در مغز یکی از این عوامل است. سروتونین و دوپامین در مغز روی خلق و خوی انسان تاثیر می‌گذارند. بهم‌خوردن تعادل این مواد شیمیایی در مغز از مهمترین دلایل افسردگی است. افسردگی می‌تواند ارثی هم باشد. به عنوان مثال اگر یکی از دوقلوهای همسان دچار افسردگی شود به احتمال ۷۰ درصد دیگری هم مبتلا می‌شود. با کسانی که اعتمادبه‌نفس پایینی دارند، کسانی که

برآیند. احتمال دارد یک حادثه ناگوار قابل حل در افراد معتاد به یک حمله اضطرابی یا نوعی اختلال استرسی تبدیل شود. مواد اعتیادآور نیز می‌توانند باعث ایجاد بیماری‌های روانی شوند؛ مثل توهمات ناشی از مصرف مواد یا تحریف در فکر و ادراک از واقعیت. این مواد می‌توانند باعث جنون‌های موقتی شوند که تحت شرایطی مانند ادامه مصرف، تبدیل به جنون دائمی شوند. متأسفانه امروزه بیشتر بیمارانی که دچار جنون می‌شوند، مصرف مواد مخدری مثل شیشه و کانابیس را تجربه کرده‌اند. بیماری‌های روانی نیز می‌توانند زمینه سوءمصرف مواد را ایجاد کنند. افراد مبتلا به اختلالات روانی برای رسیدن به آرامش و رهایی از احساسات بد و خوددرمانی به مصرف مواد اعتیادآور روی می‌آورند.

چرا مردم به پزشک اعصاب و روان مراجعه نمی‌کنند؟

مهمترین دلیل، زدن برچسب و انگ بیماری روانی است که متأسفانه در کشور ما فرد در فعالیت‌های اجتماعی با تبعیض روبرو می‌شود و گاهی منجر به از دست دادن شغلش نیز می‌شود. دلیل بعدی فرهنگ پایین برخی از افراد جامعه است که بیماری روانی را ناشی از سحر و جادو و تسخیر روح می‌دانند. همچنین در جامعه امروزی ترس از مصرف داروهای اعصاب و اعتیاد به آن‌ها زیاد است و همین دلیل باعث می‌شود که افراد دارای این اختلالات به روانپزشک مراجعه نکنند.

افزایش آمار خودکشی چه علت‌هایی می‌تواند داشته باشد؟

اقدام به خودکشی در زنان بین دو تا سه برابر مردان است اما فوت در مردان بین ۳ تا ۴ برابر بیشتر از زنان است. البته باید در نظر داشت که خانم‌ها گرچه بیش از آقایان اقدام به خودکشی می‌کنند اما از وسایلی استفاده می‌کنند که امکان کمک اطرافیان به آن‌ها وجود داشته باشد. به همین دلیل احساس می‌شود که خانم‌ها از صمیم قلب تمایلی به خودکشی ندارند و از این اقدام برای دستیابی به هدف دیگری استفاده می‌کنند. اقدام به خودکشی علاوه بر بیماری‌های اعصاب و روان به‌خصوص افسردگی اساسی، اختلال دو قطبی و سایکوز، می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که از آن‌ها می‌توان به فقر، اعتیاد، بیکاری و عدم حمایت از سوی جامعه و خانواده نام برد. مهمترین رکن جهت پیشگیری از اقدام به خودکشی، آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های حل مسئله به کودکان و نوجوانان است که ای‌کاش در کتاب‌های درسی این موضوع گنجانده می‌شد.

اتوبار سیرجان | حمل اثاثیه منزل | شانه‌روزی، بدون تعطیلی | اتوبار سیرجان | با کادری مجرب | شانه‌روزی، بدون تعطیلی | انتهای بلوار فاطمیه جنب قطعه‌شویی | ۰۹۱۳۶۳۴۲۰۰۷ - ۰۹۱۳۶۳۴۲۰۰۷ | سلطانی (قدیم)

جوشکاری | خرده‌کاری، نصب درب توری، تعمیرات | درب و پنجره | ۰۹۱۳۸۴۵۹۱۳۳ | اتحاد

به یک خیر جهت تامین وسایل منزل نیاز مندیم | ۰۹۱۶۲۷۴۲۶۸۰

خریدار ضایعات آهن و غیره هستیم | ۰۹۱۳۲۴۷۶۱۴۴ | ۰۹۱۳۳۴۷۰۵۲۰

ضایعات و آهن آلات | ۰۹۱۳۲۴۵۶۶۴۰۲ | ۰۹۱۳۲۴۵۶۶۸۴

ضایعات و آهن دست دوم و غیره شما را با بهترین قیمت خریداریم | ۰۹۱۳۲۷۹۷۲۹۵

کلینیک درمان بیماری‌های اعصاب و روان | دکتر بهراد ضیاءقزوینی | متخصص اعصاب و روان از تهران | شنبه ۱۰-۴ | آدرس: چهارراه تختی- تختی ۶- جنب آگاهی | تلفن: ۰۹۱۶۵۰۹۲۲۰ - ۰۹۱۶۵۰۹۲۲۰

زمین مسکونی منطقه ویژه دونیش ۱۰ قصب | خیابان ابومسلم منزل مسکونی داخل کوچه شیک و تمیز ۸ قصب | فروش امتیاز فاز ۲ چمران یک‌دوم | فروش امتیاز فاز ۳ نیرودریایی | زمین مسکونی منطقه ویژه فاز یک ۱۷ قصب | بلوار ولایت پیش‌فروش مجتمع ۷ طبقه هر طبقه ۱ واحد فول امکانات ۱۷۰ متری | آپارتمان مجتمع سما، طبقه دوم دوخواب جنوبی سمت بلوار شهید شیرودی ۱۰۰ متری | آپارتمان شهرک نصر مجتمع رئیس‌ی خام ۹۰ متری | خانه‌باغ و زمین جهت خانم‌ها روستاهای ده‌قاضی، دهنو، کران، دهسراج موجود می‌باشد | زمین مسکونی بلوار چمران فاز یک در به حیاط ساختمان و موقعیت‌دار موجود می‌باشد | آدرس: بلوار چمران - روبروی پمپ بنزین افروز | ۰۹۱۳۸۵۷۳۹۳۱ - ۰۹۱۳۸۵۷۳۹۳۱

املاک هرم | شهرک صدرا زمین مسکونی ۱۰ قصب | شهرک صدرا منزل مسکونی کلیدنخورده ۵/۱۰ قصب | خیابان طالقانی شمالی منزل مسکونی کلنگی ۱۸ قصب | پیش‌فروش آپارتمان بلوار سیدجمال‌الدین کوچه پشت قصابی مهدی | بلوار ولایت آپارتمان ساختمان‌های گهر زمین ۹۰ متری | لب بلوار شهید زندگی‌تیا بعد از سهراهی شرکت سایپا زمین تجاری- مسکونی ۱۲ قصب | چهارراه مهدیه کوچه اول دونیش منزل کلنگی ۱۶ قصب | زمین مسکونی شهرک برق سر دونیش ۱۰ قصب | آپارتمان ارفع (گهرروش) خام طبقه چهارم ۱۱۵ متری | آپارتمان مجتمع آسایش طبقه دوم جنوبی ۱۱۰ متری

اتوبار ولایت | شانه‌روزی | بدون تعطیلی | ۲۰٪ تخفیف | ممل اثاثیه منزل و مبلمان و کلاهی تماری و غیره | درون‌شهری و تمامی نقاط کشور با کادری مجرب | ۰۹۹۰۷۳۵۴۸۸۰ - ۰۹۱۳۲۴۵۲۹۸۳ - ۰۳۴۴۲۲۳۸۹۱۸ | محمود سلطانی

قالی محلی سیرجان دست دوم | شما را خریداریم | ۰۹۹۱۷۶۶۵۹۶۹

املاک امیرکبیر | منزل ۱۸ قصب در به حیاط کوچه ۱۲ متری خیابان قدس توافقی یا معاوضه | منزل ۱۸ قصب ۲ طبقه دونیش شهرک برق نقدی یا معاوضه | منزل قدیمی ۴۱ قصب دوکله به ابعاد ۲۵×۴۱ با موقعیت عالی خیابان مقداد نقدی یا معاوضه | تجاری ۲۰ قصب دونیش بر خیابان امیرکبیر با تخفیف کارشناسی | تجاری ۲۰ قصب ۱۸ متر بر خیابان ۴۰۰ متر زیربنا سهراهی بلوار صادقی و دهخدا جنوبی | تجاری ۲۰ قصب بر ولیعصر با قیمت کارشناسی | منزل ۷ قصب در به حیاط نوساز تریبلکس خیلی شیک خیابان شهید کلاتی ۶ میلیارد | منزل ۸ قصب سه طبقه مسکونی کوی شریعتی فاز ۲ ۴/۵ میلیارد | چندین مورد زمین در حاشیه شهر و خانه باغ و زمین و ملک کشاورزی موجود است. | آدرس: ابتدای خیابان امیر کبیر، جنب تاکسی تلفنی توسن | ۰۹۱۳۲۷۹۶۶۷ - ۰۹۲۳۹۶۶۱۹ - ۰۹۲۳۹۶۶۱۹ - ۰۹۲۳۹۶۶۱۹

موسسه خیریه میلاد نور سیرجان | شماره ثبت: ۱۹۶ | آماده دریافت خیرات، نذورات، قربانی، عقیقه و صدقات جهت حمایت از معلولین می‌باشد | آدرس دفتر مرکزی: سیرجان، بلوار قانی | شماره حساب | بانک توسعه تعاون | ۲۸۰۱-۱۱۱۲-۰۳۲۴-۱۹۱ | شماره کارت مجازی | ۵۰۲۹-۰۸۱۰-۱۳۴۷-۶۲۱۹ | ۵۰۲۹-۰۸۱۰-۱۳۴۷-۶۲۲۷ | شماره تماس | ۰۹۱۳-۱۹۲-۱۰۴۹ | دفتر مرکزی ۹۱۱ ۴۲۳۰۰

اتوبار سلطان | حمل اثاثیه منزل، مبلمان، کلاهی تجاری، صنعتی و غیره | با مجوز (رسمی و بیمه معتبر) | آدرس: انتهای بلوار فاطمیه جنب شرکت لنگر بار | ۰۹۱۳۶۴۷۳۸۸۰ - ۴۲۲۵۲۳۳۰ - ۰۹۱۳۹۴۷۳۸۸۰ | سلطانی (قدیم)