

ایران زندگی

تلاش برای تشکیل اتحادیه مستأجران؛ از فرخی یزدی تا فضای مجازی

انجمن اجاره‌نشین‌های گمنام

۱۲ صفحه |

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات خبر داد

بازگشت ۴۳۰ گیگابایت پهنای باند

به ظرفیت اینترنت بین‌الملل

۱۱ صفحه |

شبکه گسترده قاجاق پرندگان در ایران چگونه کار می‌کند؟

ضیافت قوش بازان به صرف هوپره ایرانی

۱۰ صفحه |

باتدوین سند بکارگیری خدمات ارتباطی در خودروهای متصل

در مسیر هوشمندسازی خودروها در ایران

۱۱ صفحه |



بحران‌های روانشناختی

بحران از بعد روانشناختی می‌تواند شامل موارد مختلفی از جمله خشونت و اضطراب‌های شدید و موارد دیگر باشد. بحران روانشناختی لزوماً به یک حادثه یا اتفاق ناخوشایند مربوط نیست و بیشتر بر اساس واکنش افراد به موقعیت‌های دشوار تعریف می‌شود، برای مثال زلزله، تصادف، از دست دادن شغل یا تنش در روابط بین فردی برای همه افراد می‌تواند همراه با ناراحتی و فشار روانی باشد، ولی همه افراد با این اتفاقات دچار بحران نمی‌شوند. بحران زمانی اتفاق می‌افتد که فرد توانایی کنار آمدن با شرایط یا حل مشکل مبتلا به را نداشته باشد و نتواند به‌خوبی از توانایی‌های خود برای حل و فصل آن استفاده کند.

عوامل بسیار متعدد و پیچیده‌ای در ایجاد بحران روانشناختی تأثیرگذار است و پیش‌بینی اینکه هر یک از ما در چه زمانی و با چه عواملی ممکن است بحران را تجربه کنیم آسان نیست. به عبارتی افراد آسیب‌پذیری‌های متفاوتی دارند و موقعیت سختی که یک نفر آن را بدون مسأله جدی طی می‌کند می‌تواند در فرد دیگری با بحران همراه شود. به‌طور کلی مشکلات زمینه‌ای سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب افراد را مستعد تجربه بحران می‌کنند.

روانشناختی تأثیرگذار است و پیش‌بینی اینکه هر یک از ما در چه زمانی و با چه عواملی ممکن است بحران را تجربه کنیم آسان نیست. به عبارتی افراد آسیب‌پذیری‌های متفاوتی دارند و موقعیت سختی که یک نفر آن را بدون مسأله جدی طی می‌کند می‌تواند در فرد دیگری با بحران همراه شود. به‌طور کلی مشکلات زمینه‌ای سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب افراد را مستعد تجربه بحران می‌کنند. استرس و تنش‌های مزمن و طولانی‌مدت نیز توانایی تطابق افراد را کمتر کرده و احتمال بحران‌های روانشناختی را بیشتر می‌کند.

بحران علاوه بر فشار و اضطراب زیادی که برای فرد و گاهی اطرافیان او ایجاد می‌کند، می‌تواند عواقب مخرب و گاه غیرقابل‌جبرانی نیز داشته باشد. در بحران ممکن است توانایی قضاوت درست، شناخت فرد از مسائل و حل مسأله تحت تأثیر قرار گیرد و فرد تصمیم‌هایی بگیرد که شرایط را بحرانی‌تر و دشوارتر کند. برای نمونه یک نوجوان تصور کنید که به دلیل فشار کنکور و مشکلات اقتصادی در خانواده نشانه‌هایی از افسردگی دارد و به دلیل تعارض با یکی از اعضای خانواده دچار بحران شده است. این نوجوان ممکن است احساس کند همه‌چیز غیرقابل تحمل است و هیچ کس به او اهمیت نمی‌دهد. درحالی‌که این نوجوان در شرایط غیربحرانی توانایی بهتری برای تجزیه و تحلیل مسائل و حل آنها دارد.

مداخله در بحران اقدام درمانی است که در موارد بحران‌های روانشناختی انجام می‌شود. مداخله در بحران توسط افراد آموزش‌دیده در این حیطه مانند روانپزشک، روان‌شناس یا مشاور و در بسترها و شکل‌های متفاوتی مانند اورژانس بیمارستان، کلینیک، محل وقوع حادثه یا به صورت خط تلفن بحران انجام می‌شود و درمانگر تلاش می‌کند با ارزیابی دقیق، همدلی و حمایت، حل مسأله مشارکتی و روش‌های درمانی دیگر اضطراب و فشار روانی فرد دچار بحران را کمتر کند و به او کمک کند تا تصمیم بهتری در شرایط بحرانی گرفته و برای خارج شدن از بحران برنامه‌ریزی کند.

اگر اشاره مختصری به موانع و چالش‌های استفاده از خدمات مداخله در بحران داشته باشم باید به این نکته تأکید داشت که بسیاری از موارد بحران به دلیل نبود شناخت و آگاهی فرد یا اطرافیان از مشکلات سلامت روان، بدون کمک و بدون اقدام درمانی مناسب طی می‌شود. انگ و نگرش منفی نسبت به مشکلات سلامت روان یکی از موانع جدی مراجعه ب‌موقع برای دریافت درمان و کمک تخصصی است. یکی دیگر از چالش‌ها، دسترسی کم به این خدمات است که به دلایلی مانند در دسترس نبودن درمانگر آموزش‌دیده، فاصله زیاد و دوری راه در برخی مناطق و مشکل مالی برای پرداخت هزینه‌های درمانی ایجاد می‌شود. راهکارهای مختلفی برای رفع این موانع وجود دارد که یکی از آنها ایجاد خدماتی مانند خط تلفن‌های بحران است که افراد بتوانند در هر زمان و مکانی و بدون هزینه به حداقل کمک تخصصی در زمان بحران دسترسی داشته باشند.

مطالعات مختلفی اثربخشی و سودمندی مداخله در بحران را اثبات کرده‌اند. بحران‌ها با وجود تنش و اضطرابی که برای فرد دارند، فرصت رشد نیز ایجاد می‌کنند. افرادی که یک بحران را به‌خوبی پشت سر گذاشته‌اند، اغلب گزارش می‌کنند توانایی آنها برای روبه‌رو شدن با مشکلات بیشتر شده و دیدگاه متفاوتی به برخی جنبه‌های زندگی پیدا کرده‌اند.



دکتر مریم طالبی
عضو هیات علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

یادداشت



راه اندازی خط تلفن مداخله در بحران‌های روانپزشکی

الو حالم خوب نیست

علی محمدی / ایران

بحران روانی است، می‌گویید: «مواردی داشته‌ایم که فرد ناامید و بی‌انگیزه است و نمی‌داند مبتلا به افسردگی است و این پیگیری‌های بعدی مشخصات و شماره تماس‌شان را به ما می‌دهند. با توجه به نوپا بودن خط تماس ره آوا ۵۴۴۶۷۰۰۰ در حال حاضر هفته‌ای ۲۰ تماس با خط بحران داریم.»

بلوکات در مورد ناشناخته بودن خدمات روانپزشکی می‌گویید: «کسی که افسرده یا همگین است تصور نمی‌کند به بیماری افسردگی مبتلا شده است؛ عارضه‌ای که می‌تواند عامل آن مشکلات هورمونی یا حتی محیط باشد. اطرافیان تصور می‌کنند این فرد تبیل است یا اگر کسی اضطراب

بدون مشخص شدن هویت فرد است و اگر خودشان رضایت داشته باشند برای پیگیری‌های بعدی مشخصات و شماره تماس‌شان را به ما می‌دهند. با توجه به نوپا بودن خط تماس ره آوا ۵۴۴۶۷۰۰۰ در حال حاضر هفته‌ای ۲۰ تماس با خط بحران داریم.»

بلوکات در مورد ناشناخته بودن خدمات روانپزشکی می‌گویید: «کسی که افسرده یا همگین است تصور نمی‌کند به بیماری افسردگی مبتلا شده است؛ عارضه‌ای که می‌تواند عامل آن مشکلات هورمونی یا حتی محیط باشد. اطرافیان تصور می‌کنند این فرد تبیل است یا اگر کسی اضطراب

شد سلامت روان جامعه تحت تأثیر قرار بگیرد. در کنار اینها خیلی از مواقع مردم نگرانند به روانپزشک مراجعه کنند. این شرایط باعث شد احساس کنیم خدمت از راه دور می‌تواند کمک مؤثری به این دسته از مردم باشد که نیاز به خدمات روانپزشکی دارند. مطالعات نشان می‌دهند این نیاز در ساعات‌های ۲ ظهر تا ۱۲ شب بیشتر می‌شود و بیشترین تماس‌ها هم این ساعات است. شماره مخاطب روی گوشی ما نمی‌افتد و هویت او برای ما پنهان است مگر اینکه خود شخص تمایل داشته باشد در این باره حرف بزند.»

دکتر بلوکات از ویژگی‌های خط تماس

روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران و نیز دانشجویان سال آخر روانپزشکی با راه‌اندازی خط تماس مداخله در بحران روانپزشکی «ره آوا» تلاش می‌کنند که کسانی که در بحران‌های روانی قرار می‌گیرند کمک کنند.

دکتر مریم محقق و دکتر ریحانه بلوکات همراه با ۱۲ نفر دیگر از دستیاران روانپزشکی هر روز از ساعت ۱۴ تا ۲۴ شب به این مشکلات گوش می‌کنند و تلاش می‌کنند فرد بحران زده را کمک کنند. دکتر بلوکات می‌گوید: «این خدمات در کشورهای مختلف دنیا ارائه می‌شود و مردمی که دچار بحران‌های روانپزشکی می‌شوند می‌توانند تماس بگیرند و درخواست کمک کنند.»

با شروع دوران کرونا و افزایش حجم مسائل و مشکلات و عوارضی که در دوران قرنطینه و خود بیماری اتفاق افتاد و همچنین اختلالات اضطرابی و خلقی که باعث تنش در زندگی مردم شد، احساس کردیم هرچه سریع‌تر باید این ایده را اجرا کنیم. در واقع کرونا یکی از عواملی بود که باعث شد ما سریع‌تر در جهت راه‌اندازی خط مداخله در بحران روانپزشکی اقدام کنیم. از طرفی متأسفانه دسترسی مردم به روانپزشک در همه نقاط کشور راحت نیست. اینکه یک نفر از روستاهای کردستان تماس می‌گیرد و از بحران روانی که گرفتار آن شده با ما حرف می‌زند، نشان می‌دهد در آن مناطق با کمبود روانپزشک مواجه هستیم. با این خط تماس می‌توانیم حرف‌های آنها را بشنویم و تا آنجا که امکان دارد راه حل بدهیم. به آنها کمک می‌کنیم بر خودشان کنترل داشته باشند.»

دکتر محقق هم از سختی‌های مسیر راه‌اندازی خط تماس مداخله در بحران‌های روانپزشکی می‌گوید: «بعد از کرونا اورژانس روانپزشکی سلوغ‌تر از قبل شد و افراد بیشتری برای درمان مراجعه می‌کنند. الان در اغلب بیمارستان‌ها مردم با عوارض استرس و اضطراب ناشی از کرونا مراجعه می‌کنند. علاوه بر عوارض اجتماعی کرونا و قرنطینه‌های طولانی، خود بیماری هم عوارض روانی به همراه دارد و چیزی که حس می‌شد این بود که مردم باید بیشتر از گذشته به خدمات روانپزشکی دسترسی داشته باشند. مسأله جدی در دوران کرونا قرنطینه طولانی است که باعث تعارض خانوادگی و تعارض با دیگران می‌شود. عواقب دیگر قرنطینه افسردگی و اضطراب و مشکلات اقتصادی است که مجموعه اینها باعث

یوسف حیدری گزارش‌نویس

۱۷ ساله است و ساکن روستا اما غم و اندوه را می‌شود صدها کیلومتر دورتر هم در صدایش حس کرد. روانپزشک از او می‌خواهد شرایطش را توضیح دهد. می‌گوید: «حالم خیلی بد است. خیلی وقت است بی‌حوصله شده‌ام و خیلی زود عصبانی می‌شوم، نمراتم افت کرده و نمی‌خواهم درس بخوانم. هر وقت چهره پدرم را می‌بینم از خود خجالت می‌کشم. احساس می‌کنم هیچ ارزشی ندارم و قدر زحمات پدرم را نمی‌دانم. حس می‌کنم از خودم بیزارم و آرزوی می‌کنم بخوابم و دیگر بیدار نشوم.»

روانپزشک سعی می‌کند آرامش کند. می‌پرسد در این مدت هیچ‌وقت به پزشک یا روانپزشک مراجعه کرده‌ای؟ صدای پشت تلفن می‌گوید نه، مادر و پدرم می‌گویند مگر دیوانه‌ای؟ روانپزشک می‌گوید شرایط خیلی سخت داری، صدای پشت تلفن می‌گوید خیلی... و بغضش می‌ترسد.

چند لحظه‌ای سکوت می‌شود تا اینکه روانپزشک می‌گوید: «هر کسی ممکن است افسردگی را تجربه کند، خیلی خوب است با ما تماس گرفتی و سعی کردی برای بهبود شرایط خودت کاری انجام بدهی. افسردگی قابل درمان است. بگذار بیشتر صحبت کنیم و ببینیم الان چه کاری می‌شود کرد تا بهتر بشوی و بتوانی یک راه حل پیدا کنیم.»

تا حالا شده در موقعیتی قرار بگیرد و تصور کنی به انتهای خط رسیده‌ای و برای بهبود اوضاع کاری از کسی ساخته نیست. در این شرایط چقدر نیاز دارید که با یک نفر صحبت کنید؟ براساس مطالعاتی که پنج سال قبل در زمینه شیوع اختلالات روان انجام گرفت یک نفر از هر چهار نفر به یکی از بیماری‌های شناخته شده روانپزشکی مبتلا هستند؛ این درحالی است که پنج سال قبل خبری از بحران کرونا نبود و چه کسی است که نداند کرونا این شرایط را سخت‌تر کرده است.

شاید بسیاری از ما استرس و اضطراب را تجربه کرده باشیم اما نمی‌دانیم بی‌انگیزه بودن و خستگی روحی ناشی از همین افسردگی است. مداخله در بحران‌های روانپزشکی امروز یکی از ضروری‌ترین اقداماتی است که باید جدی گرفته شود. در لحظات بحرانی آرامش دادن و تلاش برای پیدا کردن راه درست می‌تواند فرجام تلخ بحران را تغییر دهد. بر این اساس گروهی از اساتید



عکس‌ها: امیر رحیمی / ایران



خدمات ما رایگان است و فرد هزینه‌ای پرداخت نمی‌کند. همچنین خود تماس هم رایگان است و در دسترس است و نیازی به وقت قبلی ندارد. مطالعات نشان می‌دهند این نیاز در ساعت‌های ۲ ظهر تا ۱۲ شب بیشتر می‌شود و بیشترین تماس‌ها هم این ساعات است. شماره مخاطب روی گوشی ما نمی‌افتد و هویت او برای ما پنهان است مگر اینکه خود شخص تمایل داشته باشد در این باره حرف بزند

مداخله در بحران‌های روانپزشکی می‌گویید: «خدمات ما رایگان است و فرد هزینه‌ای پرداخت نمی‌کند. همچنین خود تماس هم رایگان است و هزینه تلفنی برای تماس گیرنده ندارد. علاوه بر این ویژگی‌ها، این خدمات فوری و در دسترس است و نیازی به وقت قبلی ندارد.»

ترس از انگ یکی از مواردی است که باعث می‌شود مردم کمتر مسائل و مشکلات روانپزشکی را جدی بگیرند و به روانپزشک مراجعه نکنند؛ حالا به بیمار نوجوانی فکر کنید که بشدت تحت فشار است و نیاز فوری به مداخله دارد اما مخالفت خانواده می‌ترسد. دکتر محقق با اشاره به اینکه انگ زدن یکی از عوامل مهم

مداخله در بحران‌های روانپزشکی می‌گویید: «خدمات ما رایگان است و فرد هزینه‌ای پرداخت نمی‌کند. همچنین خود تماس هم رایگان است و هزینه تلفنی برای تماس گیرنده ندارد. علاوه بر این ویژگی‌ها، این خدمات فوری و در دسترس است و نیازی به وقت قبلی ندارد.»

ترس از انگ یکی از مواردی است که باعث می‌شود مردم کمتر مسائل و مشکلات روانپزشکی را جدی بگیرند و به روانپزشک مراجعه نکنند؛ حالا به بیمار نوجوانی فکر کنید که بشدت تحت فشار است و نیاز فوری به مداخله دارد اما مخالفت خانواده می‌ترسد. دکتر محقق با اشاره به اینکه انگ زدن یکی از عوامل مهم