



بازیابی آرامش روانی پس از مواجهه با بیماران بدحال

واحد روانشناسی بیمارستان آیت ا... موسوی

دانشگاه علوم پزشکی زنجان



مواجهه مکرر با بیماران بدحال، شرایط اورژانسی، مرگ و رنج انسانی، از عوامل اصلی فشار روانی در کادر درمان محسوب می شود. قرارگیری طولانی مدت در معرض استرس های شغلی شدید، در صورت نبود راهبردهای موثر مقابله‌ای، می تواند به فرسودگی شغلی، خستگی، اضطراب و کاهش کیفیت عملکرد حرفه‌ای منجر شود.

از منظر علمی، بازیابی آرامش روانی پس از موقعیت‌های بالینی دشوار، بخشی از خودمراقبتی حرفه‌ای و پیش نیاز حفظ کارآمدی بالینی است.

راهکارهای مبتنی بر شواهد برای بازگشت به تعادل روانی:

(۱) مکث آگاهانه و تنظیم هیجان:

مطالعات حوزه ذهن آگاهی نشان می دهند که توقف کوتاه و آگاهانه پس از موقعیت های پر استرس، موجب کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک و بهبود تنظیم هیجانی می شود. چند ثانیه تمرکز بر (اینجا و اکنون) می تواند از تداوم واکنش های استرسی جلوگیری کند.

استفاده از تکنیک های رسمی ذهن آگاهی مانند:

توجه بر نفس (روی صندلی می نشینید، کف پا روی زمین، کمر صاف، دست ها را روی پاهایتان قرار دهید، سه بار نفس عمیق بکشید و بعد سعی کنید به تنفستان توجه کنید، در دم و بازدم چه مسیری را طی می کنید؟ اگر حواستان پرت شد با مهربانی مجدد حواستان را به تنفستان بازگردانید)

الان چطورم؟ (الان چه احساسی دارم؟ اندازه‌ی احساسم چقدر است؟ نشانه‌ی چیست؟ از کجا فهمیدم این حس را دارم؟ این حس برای چه اتفاقی و چه موضوعی است؟ چه فکری پشتش است؟ چی شده؟)

راه رفتن آگاهانه، شنیدن آگاهانه محیط اطراف، اسکن بدن و ...



۲) تنظیم تنفس و کاهش برانگیختگی فیزیولوژیک:

بر اساس نظریه های روان فیزیولوژی، تنفس عمیق و منظم باعث فعال شدن سیستم پاراسمپاتیک و کاهش ضربان قلب و تنش عضلانی می شود. چند چرخه‌ی تنفس کنترل شده می تواند سطح اضطراب را به طور معناداری کاهش دهد.

تنفس ۴-۷-۸: (۴ ثانیه دم از بینی، ۷ ثانیه نفس را نگه دارید، ۸ ثانیه از دهان بازدم، این فرآیند را ۴ تا ۶ بار تکرار کنید)

تنفس جعبه‌ای: (۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگه داشتن، ۴ ثانیه بازدم، ۴ ثانیه مکث و چرخه را چند بار تکرار کنید)



۳) ارزیابی و بازسازی شناختی:

واکنش روانی شما به بیمار بد حال، بیش از خود موقعیت، به برداشت ذهنی شما بستگی دارد.

ارزیابی اولیه (آیا وضعیت بیمار را تهدید کننده، غیرقابل کنترل یا فراتر از توان خود می بینید؟)

ارزیابی ثانویه (آیا احساس می کنید منابع روانی، مهارتی یا حمایتی کافی برای کنار آمدن دارید؟)

برای ارزیابی آرامش، بازنگری شناختی اهمیت دارد مثل: **من مسئول تلاش حرفه‌ای هستم، نه نتیجه‌ی نهایی**

بیماری

۴) بهره‌گیری از حمایت حرفه‌ای همکاران:

حمایت اجتماعی در محیط‌های درمانی، یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر فرسودگی شغلی است.

گفت‌وگوی کوتاه، ساختارمند و حرفه‌ای با همکاران، به پردازش هیجانی تجربه‌های دشوار و کاهش بار روانی کمک می‌کند.

۵) خودمراقبتی و تنظیم مرزها:

خودمراقبتی ضرورت سلامت روان است: خواب کافی و منظم، فعالیت بدنی، فاصله روانی سالم بین نقش شغلی و

زندگی شخص، معنا دادن به تجربه کاری مثل: **کمک به کاهش رنج، نه فقط نجات جان**

۶) معناجویی و رشد پس از آسیب:

افراد می‌توانند از مواجهه با رنج حس معنا، بلوغ هیجانی و همدلی عمیق‌تر به دست آورند، اگر تجربه به درستی پردازش شود.



۷) بازگشت تدریجی به فعالیت های بالینی روتین:

انجام فعالیت های ساختارمند و قابل پیش بینی پس از یک تجربه بحرانی، به مغز کمک می کند احساس کنترل و ثبات را بازیابد. تمرکز بر اقدامات روتین بالینی یا مستندسازی، نقش مهمی در بازیابی تمرکز و آرامش دارد. براساس دیدگاه های روان شناسی سلامت، حفظ آرامش پس از مواجهه با بیماران بدحال، نه تنها نشانه کاهش حساسیت انسانی نیست، بلکه جلوه ای از حرفه گری، خودآگاهی و مسئولیت پذیری شغلی است.

خانم نگین رستملو - واحد روانشناسی بیمارستان آیت الله موسوی