

## مرز خود مراقبتی و خودخواهی کجاست؟

نوشته: دکتر مطهره علامه - رئیس اداره سلامت میانسالان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

وقتی متون مختلف را برای بررسی مبانی تئوریک و تعریف مفاهیم، در حیطه خود مراقبتی بررسی می کنیم به تعریف تقریباً واحدی از خود مراقبتی می رسیم که " اقدامات هدفمند و آگاهانه با استفاده از توانمندیهای شخصی در مراقبت از خود و اعضای خانواده " هسته اصلی آن را تشکیل می دهد و بلافاصله در ذهن خود با این سوال مواجه می شویم که اگر موضوع، "خود" مراقبتی یا "Self" care است، چرا اعضای خانواده نیز در این تعاریف مد نظر قرار گرفته اند؟

در پاسخ باید به این نکته توجه کرد که همه افراد توانایی انجام "اقدامات هدفمند و آگاهانه با استفاده از توانمندیهای شخصی در مراقبت از "خود" را دارا نیستند مانند کودکان یا برخی از معلولین ذهنی و جسمی و کهنسالان. و به همین جهت فرد دیگری مراقبتهای آنان را در حد خود مراقبتی به عهده می گیرد که همان مراقب خانوادگی است و معمولاً این فرد یکی از نزدیکترین افراد خانواده و در مورد کودکان همان مادر است و از این روست که نقش زنان و مادران در ایفای وظایف خود مراقبتی یا مراقبت دیگر اعضای خانواده اهمیت ویژه ای پیدا می کند و آنان را به عنوان پیشگامان خود مراقبتی مطرح می سازد.

**زنان پیشگامان خود مراقبتی هستند.** اما با کمال تأسف باید گفت که این نقش ارزنده و فداکارانه زنان و مادران که همراه با نقش و جایگاه ارزشمند آنان در مدیریت کلی سلامت خانواده جایگاه رفیعی را برای آنان ترسیم نموده، تا جایی پیش رفته که دو آسیب جدی را برای اهداف خود مراقبتی ایجاد و عملاً نقض غرض می کند:

اول آنکه توجه زنان به خود مراقبتی خودشان کاهش می یابد و آن را نوعی خودخواهی تلقی می کنند. تا جایی که آن را از اولویتهای زندگی خود خارج می نمایند. بدین ترتیب زنان که سالیان دراز به مراقبت از سلامت همسر و فرزندان خود پرداخته اند، به ناگهان و بویژه در سالهای پایانی دوره باروری، با مشکلات زیادی در سلامت خود مواجه می شوند که بسیاری از آنها با انجام اقدامات ساده خود مراقبتی قابل پیشگیری بوده اند.

و دوم آنکه پذیرش مسئولیت همه جانبه مراقبت از سایر اعضای خانواد توسط زنان، مسئولیت پذیری سایر افراد خانواده را که دارای توانمندی برای تصمیم گیری و مشارکت در حفظ سلامت خود نیز می باشند، کاهش داده و کم رنگ می نماید. گویا تا وقتی فرد دیگری هست، ضرورتی ندارد آنها به فکر سلامت خود باشند و از خودشان مراقبت کنند. در این مورد نقش زنان به عنوان پیشگامان خود مراقبتی، پذیرش مسئولیت مراقبت از سایر اعضای توانمند خانواده نیست بلکه وظیفه آنان ترویج خود مراقبتی و تقویت مسئولیت پذیری سایر اعضای خانواده برای خود مراقبتی می باشد.

### اول خودتان را مراقبت کنید

باید به این نکته نیز توجه داشت که گاه مسئولیت مراقبت از سایر عزیزان و اعضای خانواده فارغ از اینکه مراقبت کننده مرد باشد یازن، بویژه مراقبت از بیماران مزمن، افراد معلول، مراقبت از فرزند نوجوان برای زنان شاغل، مراقبت همزمان از دو نفر در خانواده مثلاً کودک و مادر بزرگ او .... به اندازه ای سنگین است که مراقبت کننده خود را فراموش می کند. اما هر فرد مراقبت کننده، وقتی می تواند مسئولیتهای خود را به نحو احسن و بطور موثر انجام دهد که نه تنها به سلامت خود توجه کند بلکه مراقبت از خود را در اولویت قرار داده و از این بابت شرمسار نبوده و خود را سرزنش نکند. درست است که مراقبت

کردن از سایر افراد خانواده نشان دهنده عشق به آنها است و می تواند تجربه گرانبهای رضایت بخش و خرسند کننده ای برای فرد به جا بگذارد که گاه با هیچ لذتی نمی توان آن را مبادله کرد، اما فرسودگی، نگرانی، منبع مالی ناکافی برای مراقبت‌های مستمر بسیار استرس زا هستند، بطوری که این قبیل افراد در معرض خطر بیشتری نسبت به سایر هم‌تایان خود قرار دارند، فشار عاطفی زیادی را تحمل می کنند، در معرض خطر افسردگی و بیماری‌های مزمن هستند، کیفیت زندگی آنان کاهش می یابد، عادات غذایی نامناسبی دارند، به فعالیت جسمی خود توجه نمی کنند، استراحت و خواب آنان کافی نیست، مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود را به تاخیر می اندازند، در دوره بیماری یا نقاهت خود کمتر استراحت می کنند و.....

### خود مراقبتی یا خود خواهی

اولویت دادن به خود مراقبتی در موارد فوق نیز مانند زمانی است که برای محافظت از خطر در هواپیما، ماسک در اختیار فرد قرار می گیرد. تاوقتی فرد برای خودش ماسک نگذاشته است، نباید و نمی تواند برای دیگران کاری انجام دهد و این به مفهوم خود خواهی نیست.

از طرف دیگر باید به خاطر سپرد که هر فرد توانمندی اولین فردی است که باید به مراقبت خودش بپردازد و خود را از خطر محافظت کند و سپس به رفع خطر از سایرین بپردازد. همیشه باید این پرسش مد نظر قرار گیرد که اگر مراقبت کننده بیمار شود برای فردی که از او مراقبت می کند چه اتفاقی خواهد افتاد؟ توجه به نیازهای شخصی خود خواهی نیست، بلکه سلامت یک مراقب برای کار او هم اهمیت دارد. بعلاوه او مسئول سلامت خود نیز هست.

عشق به عزیزان و فداکاری برای آنان، ممکن است نگرشها و باورها یی ایجاد کند که مانع فرد برای انجام خود مراقبتی گردد. با شناسایی این موانع می توان بر آنها غلبه کرد و در رفع آنها کوشید. برای غلبه بر موانع به مسائل زیر توجه کنید:

در صورتی که فکر می کنید اگر به نیازهای سلامت خود بپردازید مثلا خوب و درست تغذیه کنید، ورزش کنید، برای بهداشت فردی خود به اندازه کافی ارزش قائل شوید، به هشدارهای بدن خود و تغییرات وضعیت خود توجه کنید، مراقبت‌ها و مراجعات بهداشتی خود را به موقع انجام دهید، و..... برای سلامت خود وقت و انرژی و پول هزینه کنید یک فرد خود خواه هستید؟ باید گفت که یک باور غلط برای شما تبدیل به ارزش شده است و باید با تکرار مزایای انجام خود مراقبتی برای خود و فرد مراقبت شونده این باور را تغییر دهید. ذهن افراد آماده گرفتن پیامی است که در اختیارش قرار می گیرد. پیامهای منفی سبب می شود مواردی را که نمی توانید روی آنها هیچ کنترلی داشته باشید بیش از اندازه کنترل نموده و در نتیجه احساس نقص بیشتری نمایید.

ممکن است نتوان تغییر زیادی در شرایط بیمار مزمن مورد مراقبت ایجاد کرد اما می توان با خود مراقبتی ارتقای چشمگیری در وضعیت سلامت خود ایجاد نمود. پس باید برای مراقبت از خود احساس مسئولیت نموده و در مورد اقداماتی که برای مراقبت عزیزان یا برنامه ای که برای خود مراقبتی انجام می دهید پیامهای مثبت بفرستید.

### برنامه ریزی، قدم اول برای خود مراقبتی

اگر در طول عمر خود هیچ وقت به خود مراقبتی فکر نکرده اید، این لحظه آغاز است. کار خود مراقبتی را آغاز کنید. اولین قدم را حتی اگر بسیار کوچک باشد بر دارید. برای انجام خود مراقبتی اهداف شخصی خود را مشخص کنید. هدف گذاری و زمان

بندی کنید. مشکلات خود را شناسایی و برای حل آنها از بین راه‌های موجود بهترین را انتخاب و در جهت حل مشکل اقدام کنید، اما مشکلات لاینحل را کنار بگذارید و به آنها فکر نکنید.

### آگاهی کلید خود مراقبتی

اگر نمی‌دانید برای خود مراقبتی چه اقدامی باید انجام دهید؟ باید گفت که کلید خود مراقبتی افزایش آگاهی است. پس حال که تصمیم گرفته‌اید، باید منبع مطمئن اطلاعات را جستجو کنید تا هجوم اطلاعات نامربوط یا اطلاعات مخدوش و غلط شما را سردرگم و گمراه نکند.

با مدیریت ارتباطات خود، ضمن احترام به احساسات و نظرات دیگران و گوش دادن به آنها، احساسات مثبت و منفی، توقعات و انتظارات خود را بدون رو درباستی با آنها در میان بگذارید. هر موقع لازم است با شناسایی تواناییهای اطرافیان در موقعیت مناسب و به صورت مناسب از آنان کمک بخواهید یا پیشنهاد کمک دیگران برای مراقبت از فرد تحت مراقبت خود را قبول کنید.

به تغییرات خلقی و عاطفی خود توجه کنید. احساسات خود را بشناسید و به آنها توجه کنید و از مشاوره‌های حمایت‌کننده یک مشاور، یا صحبت کردن با یک دوست یا یکی از نزدیکان مورد اعتمادتان کمک بگیرید. تکنیکهای کنترل استرس از قبیل آرام‌سازی، نیایش، تایی چی و یوگا را بکار بگیرید.

بدون اینکه احساس گناه کنید برای گردش از خانه بیرون بروید و انجام فعالیتهای لذت‌بخش مانند خواندن یک کتاب خوب، تماشای یک فیلم خوب و ... را در برنامه خود قرار دهید.

به اندازه کافی به استراحت و تغذیه مناسب خودتان توجه کنید و بطور منظم ورزش کنید حتی اگر فقط ۱۰ دقیقه در روز باشد.

به همان اندازه که برای فرد تحت مراقبت خود با پزشک مشورت می‌کنید در مورد سلامت خودتان نیز مشورت کنید.