



دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

دانشکده پرستاری و مامایی

مجموعه آموزشی رابطین بهداشتی

(سلامت خانواده)

بر اساس رویکرد پرستاری بهداشت جامعه (خانواده محور)

کتاب پنجم:

بحران در خانواده

طراحی و تالیف:

اعضای هیات علمی دانشکده با مشارکت دانشجویان پرستاری

پاییز ۱۳۹۴

در خانواده

بهران در خانواده



فهرست مطالب :

۲	۱ - بحران چیست؟	<ul style="list-style-type: none">• نقل یک واقعه بحران زا• تعریف بحران• ویژگی های بحران• بحران در خانواده• عوامل ایجاد بحران در خانواده
۴	۲ - انواع بحران در خانواده	<ul style="list-style-type: none">• بحران تکاملی• عوامل عدم سازگاری فرد با نقش خود• بحران وضعیتی• بحران تکاملی _ وضعیتی
۹	۳ - عکس العمل های فرد(خانواده) نسبت به بحران.....	<ul style="list-style-type: none">• مرحله شوک• دفاعی• آگاهی از موقعیت بحران• مرحله سازگاری و حل مشکل
۱۱	۴ - انواع واکنش هایی که ممکن است در خانواده در مقابل بحران هایی نظیر، اعتیاد و بیماری صعب العلاج رخ دهد،	
۱۴	۶ - اقدامات ضروری در جهت کاهش یا حل بحران در خانواده:	
۱۹	۷ - تمرین در خانواده	
۲۰	۷ - منابع.....	

نقل یک واقعه بحران زا :

من مریم هستم ۲۵ ساله ، در خانواده‌ای زندگی می‌کنم که شرایط عادی ندارد. مادرم چند سال پیش جدا شده‌است. خواهر بزرگترم دچار بیماری ام اس شده و به شدت افسرده است. برادرم در دوران حساس و پرخطر بلوغ بوده و با این‌که در آستانه کنکور است، به درس اهمیتی نمی‌دهد و بیشتر وقتش را با دوستانش می‌گذراند و پدرم که به تازگی ازدواج کرده سعی در ایجاد ارتباط درست میان اعضای خانواده و همسر جدیدش دارد. احساس می‌کنم دیگر راهی برای بهبود این وضعیت وجود ندارد. داد و فریادها و رفتار خشونت‌آمیز پدرم هم دیگر جواب گو نیست. گاه فکر می‌کنم همه چیز را رها کنم و فقط به فکر زندگی خودم باشم. اما باز به امید بهبود وضعیت خانواده‌ام به دنبال راه چاره می‌گردم.(برگرفته از سایت www.neshate_koohestane.ir).

لطفا چند نمونه از مشکلات خانواده بالا را نام ببرید؟

.....

.....

.....

.....

به نظر شما در خانواده‌ی بالا مشکلات موجود تا چه حد برای خانواده و یا فرد بحران زا است؟ در این زمینه با گروه گفتگو کنید.

برای درک بهتر بحران در خانواده و آشنایی بیشتر مطالب زیر را مطالعه فرمایید:

بحران چیست:

- ✓ بحران زمانی رخ می‌دهد که با یک حادثه خطرناک روبه‌رو شویم، و معمولا حادثه مورد نظر دردناک بوده و خود را تحت فشار احساس می‌کنیم.
- ✓ بحران موقعیتی است که افراد ، گروه ها و به طور کلی جوامع با آن رو به رو شده و با استفاده از روش های معمول قادر به مقابله با آن نیست .
- ✓ بحران ممکن است حادثه‌ای باشد که به طور طبیعی و یا توسط بشر، به طور ناگهانی یا به صورت تدریجی به وجود می‌آید و سختی زیادی برای فرد و جامعه ایجاد می‌کند.

ویژگی های بحران:

- ✓ در بسیاری از موارد به تدریج ایجاد می شود.
- ✓ مشکل ایجاد شده سریعاً حل نمی شود.
- ✓ فرد نمی تواند مانند همیشه مسئله را حل نماید.

بحران در خانواده:

صرف نظر از این که زندگی تان چقدر آرام است و یا چقدر والدین خوبی هستید، باید بدانیم وجود بحران در زندگی امری اجتناب ناپذیر است و این بحران زندگی خانوادگی شما را تحت تاثیر قرار خواهد داد.

چه عواملی ممکن است باعث ایجاد بحران در خانواده شود؟

طلاق



معلویت



اعتیاد



ضمناً عوامل دیگری نظیر؛ سیل ، آتش سوزی ، زلزله ، بلوغ ، مرگ والدین و ... نیز همواره احتمال وقوع دارد که بحران زا هستند.

- ممکن است روزی متوجه شوید، فرزندتان به مواد مخدر معتاد است،
- احتمال دارد یکی از اعضا خانواده‌تان به یک بیماری صعب‌العلاج مبتلا شود.
- شاید روزی از همسرتان طلاق بگیرید یا فرزندتان در مدرسه دچار افت تحصیلی شود.

زمانی که خانواده نتواند با مشکلات ذکر شده، خود را سازگار نماید، بحران ایجاد می‌شود.

با وجود اینکه شما تا حدودی با بحران آشنا شدید لطفا تعدادی از بحران‌هایی که در خانواده‌ی خویش یا بستگان و یا سایر خانواده‌های ساکن در محله‌ی خود سراغ دارید ذیلاً ذکر کنید :

.....

.....

.....

.....

۲-انواع بحران در خانواده:

آیا می‌دانید که انواع بحران‌های زیر خانواده شما را تهدید می‌کند؟

- ✓ بحران تکاملی
- ✓ بحران موقعیتی (وضعیتی)
- ✓ بحران تکاملی_موقعیتی

الف: بحران تکاملی یا بحران مربوط به مراحل رشد انسان (نوزادی ، کودکی ، نوجوانی ، جوانی ، بزرگسالی ، میانسالی و کهنسالی):

شما در هر یک از مراحل زندگی‌تان از کودکی تا پیری با مشکلاتی روبرو می‌شوید که قبلاً آن را تجربه نکرده و ممکن است برایتان ناخوشایند باشد و حتی شاید شما را دچار بحران کند ، اگر شما این شرایط را با موفقیت پشت سر بگذارید با شرایط مطلوب تری وارد مرحله‌ی دیگری از زندگی خود می‌شوید (نظیر بلوغ) .

همانگونه که می‌دانید این تغییرات رشدی در زندگی هر فردی طبیعی است ولی چرا با وجود طبیعی بودن گاهی ما احساس ناتوانی برای عبور از این مراحل می‌کنیم . لطفاً در گروه بحث کنید و نکات کلیدی بحث خود را یادداشت کنید:

.....
.....
.....

از سویی دیگر، هر یک از اعضای خانواده متناسب با مرحله تکاملی خویش، دارای نقش های مختلفی هستند(والدی، فرزندی، شهروندی و ...) که منشا ایجاد این نقش ها انتظارات جامعه از افراد است. حال اگر نتوانیم این نقش ها را به درستی انجام دهیم ممکن است بحران تکاملی رخ دهد.

مثال: پدری که نان آور خانواده است ولی به جای کار و تلاش برای بدست آوردن نان در خانه می نشیند و هیچ تلاشی در این زمینه نمی کند و خانواده را درگیر فقر می کند.

عواملی که باعث می شود شما با نقش و وظیفه‌ی تکاملی جدید خود کنار نیایید :

- ✓ ناتوانی شما در برخورد با نقش اصلی (پدری، مادری، همسری، فرزندی و ...) مثل همسری که به جای توجه به نقش اصلی خویش (همسری) کارکردن افراطی همه ی زندگیش شده است.
- ✓ نداشتن ارتباط مناسب با دیگران: (مراجعه شود به کتاب ۲ فصل ارتباط)
- ✓ قرار گرفتن در برهه‌ی خاصی از زندگی نظیر نوجوانی: به عنوان مثال نوجوانی که به والدین خود می گوید می خواهد به خرید برود و در پاسخ به او می گویند که تو هنوز بچه ای. و وقتی می خواهد بازی کند می گویند تو دیگر بزرگ شده ای. و این نوجوان با خود احساس می کند نه در بین بزرگسالان جایگاهی دارد و نه در بین کودکان. (برای اطلاعات بیشتر به کتاب سوم موضوع خانواده با نوجوان مراجعه شود)

لطفا چند عامل دیگر را به لیست بالا اضافه کنید :

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.

مهم ترین بحران های تکاملی تاثیر گذار در زندگی یک خانواده عبارتند از :

- بلوغ
- ازدواج
- حاملگی
- تولد فرزند

- میانسالی
- بازنشستگی

ب: بحران موقعیتی (وضعیتی) :

این بحران یا موقعیت در اثر یک حادثه‌ی ناگهانی که شما اصلاً انتظار آن را ندارید اتفاق می‌افتد و این حادثه بیش از:

- توان و تحمل فردی و خانوادگی شما بوده است.
- اغلب تهدید کننده است ،
- نمی‌توانید با آن مقابله کنید و باعث به عقب افتادن اهداف زندگی شما می‌شود .

نظیر : (سیل ، زلزله ، جنگ ، مهاجرت ، طلاق ، ترک والدین ، از دست دادن شغل ، بیماری سخت ، تغییر محل زندگی ، مرگ یکی از والدین) .



ج: بحران تکاملی - وضعیتی :

در این بحران یک حادثه ناگهانی و غم‌انگیز با عبور فرد از یک مرحله‌ی تکاملی و رشد خود به مرحله‌ی دیگر همزمان می‌شود ،

مثل:

- ✓ فوت والدین در مرحله‌ی بلوغ یک نوجوان
- ✓ یا جوانی که شروع به کار کرده و به طور ناگهانی فلج می‌شود.

✓ نوجوانی که در مرحله ی بلوغ است و والدین او از هم جدا می شوند.

لطفا ضمن مشورت با خانواده چند مورد دیگر از بحران تکاملی، وضعیت‌ی را اضافه کنید:

.....

.....

.....

عکس العمل های فرد نسبت به بحران

(۱) مرحله شوک (بهت):

در این مرحله فرد:

۱. احساس اضطراب، درماندگی و هراس زیاد دارد.

۲. اعتماد به نفس وی کاهش می یابد .

۳. قادر به تفکر و برنامه ریزی نیست.

۴. به تدریج منزوی میشود.

۵. قادر به برآورده کردن نیازهای خود نمی باشد.

(۲) مرحله دفاعی: در این مرحله با ارائه واکنش های زیر از سوی فرد مواجهه هستیم.

- ✓ اضطراب و نگرانی زیاد
- ✓ احساس ناراحتی و عدم موفقیت
- ✓ فرار از واقعیت و یا نسبت دادن مشکل به دیگران
- ✓ منزوی شدن و خیالبافی
- ✓ گپچی و بی تفاوتی و خونسردی
- ✓ مقاومت در برابر پیشنهاد دیگران
- ✓ رفتار غیر موثر، ناهماهنگ و سازمان نیافته

نکته:

در این مرحله فرد از روش انکار (نفی واقعیت) استفاده می کند. (مانند: هنگامی که پزشک، سرطان را در بیمارش

تشخیص می دهد بیمار آن را نادرست پنداشته و سراغ پزشک دیگری میرود)

اقدامات مورد استفاده دیگر شامل موارد زیر است:

۱- دلیل تراشی است (مانند: فردی که از اداره خود اخراج گردیده علت اخراج خود را چنین توجیه می کند: من چون چاپلوسی رئیس را نمی کردم اخراج شدم)

۲- جابجایی (مانند: یک مرد ناکام در ارضای نیاز های جنسی خود، به پر خوری روی می آورد)

۳- برون فکنی (سپر بلا فرا دادن دیگران) (مانند: مردی بی وفا نسبت به همسر خود، همسر خود را به خیانت متهم می کند)

۳) آگاهی از موقعیت بحران: که با حالات زیر همراه است:

- ✓ این مرحله تدریجی است و فرد سعی می کند تا به خوبی بحران را حل کند.
- ✓ اضطراب و استرس هنوز موجود است.
- ✓ احساس خستگی از ادامه وضعیت، افسردگی، غم، کاهش اعتماد بنفس وجود دارد.
- ✓ به تدریج فرد قادر می شود راه حل مناسب برای حل بحران را برنامه ریزی نماید.
- ✓ نهایتاً این احساس را دارد که در رسیدن به اهدافش ناموفق است.

۴) مرحله سازگاری و حل مشکل:

➤ (الف): شناسایی بحران توسط فرد و درک آن به صورت یک موقعیت مثبت:



این واقعیت وحشتناک اتفاق افتاده است، نمی توانم آن را
تغییر بدهم. زمان را نمی توانم به عقب ببرم، خانواده ام
هنوز هم به من نیاز دارند، پس اکنون چه باید کرد؟"

➤ (ب): حل مشکل و تغییر احساس نسبت به موقعیت استرس زا:

- ✓ غنیمت شمردن زندگی
- ✓ تسلیم نشدن در برابر مشکلات
- ✓ نگاه کردن به آینده نه گذشته

"میخواهم آینده‌ی خوبی داشته باشم، میخواهم

زندگی در مسیر مثبتی ادامه یابد



➤ (ج): برنامه ریزی و حل مشکل با استفاده از منابع موثر :

- ✓ تقویت ارتباط خود با همکاران و خانواده
- ✓ غلبه بر انزوا و تنهایی
- ✓ استفاده از تجربه دیگران

"من باید دستم را به سوی دیگران دراز کرده و از آنها کمک
بخواهم"



➤ (د): افزایش فعالیت :

- ✓ ایجاد حرکت و جنبش
- ✓ انجام کارهای خونه
- ✓ ورزش کردن
- ✓ ...

اینک با نوع واکنش هایی که ممکن است در خانواده در مقابل بحران هایی نظیر، اعتیاد و بیماری

صعب العلاج رخ دهد، آشنا می شویم

۱- چنانچه عضوی از خانواده درگیر بحران سوء مصرف مواد (اعتیاد)

شود خانواده چه واکنشی هایی را نشان می دهد؟

لطفا داستان زیر را با دقت مطالعه کنید تا در آن به انواع واکنش های خانواده نسبت به فرد دچار سوء مصرف مواد(اعتیاد) آشنا شوید.

آقای ۳۰ ساله به تازگی دچار خواب آلودگی، کم حوصلگی و رفتار های مشکوک شده بود. بعد از مدتی همسرش متوجه شد که او دچار سوء مصرف مواد (اعتیاد) شده است و قبول این موضوع برای او سخت بود. و باعث دعوا و مشاجره های مکرر بین آنها شد ولی به علت عشق و علاقه ای که به همسرش داشت تصمیم گرفت که به همسرش کمک کند که اعتیادش را ترک کند. اطلاعات خود را در مورد راه حل های ترک سوء مصرف مواد افزایش داد. و بعد از سه ماه موفق شد با صبر و پشتکار زیاد و رفتار های مناسبی که با همسرش داشت او را ترک دهد و همسرش دوباره به کانون گرم خانواده برگشت.

و اینک با انواع واکنش های بحران اعتیاد در خانواده که به ترتیب مراحل مختلف رخ می دهد، آشنا می شویم :

۱- انکار:

- ✓ تلاش خانواده برای درگیر نشدن با مساله.
- ✓ واکنش خشم آلود خانواده نسبت به کسانی که در مورد سوء مصرف (اعتیاد) عضوی از خانواده اظهار نظر می کنند.

۲ - فکر کردن :

- ✓ پذیرفتن تدریجی مشکل در خانواده.
- ✓ تشدید استرس در خانواده.
- ✓ مشکلات رفتاری و ضعف در عملکرد تحصیلی در کودکان.

۳ - مرحله ی آمادگی :

- ✓ بیان دغدغه ها و افکار خود.
- ✓ افزایش اطلاعات از راه اینترنت یا جزوه و... در ارتباط با راهای ترک سوء مصرف مواد(اعتیاد)

۴ - مرحله ی عمل :

- ✓ حرکت به سمت حل مشکل و مسئولیت پذیری.
- ✓ ترغیب کردن عضو مصرف کننده(معتاد) به درمان.

(مرحله ی عمل با امیدواری و احساس موفقیت در میان اعضای خانواده همراه است)

۵ - مرحله نگهداری :

✓ حمایت و تشویق مناسب خانواده نسبت به فرد مصرف کننده مواد(معتاد) به منظور حفظ تغییر ایجاد شده.

۲- واکنش های خانواده در درگیری با یک بیماری علاج ناپذیر تازه تشخیص داده شده

لطفا داستان زیر را با دقت مطالعه کنید تا در طول آن به انواع واکنش های خانواده نسبت به فرد دچار بیماری صعب العلاج آشنا شوید.

آقای ۲۵ ساله بعد از نشان دادن جواب آزمایشاتش به دکتر متوجه شد به سرطان روده کوچک گرفتار شده است و بیماری او را ، به سمت مرگ پیش می برد. افراد خانواده بعد فهمیدن این موضوع با پزشکی که چنین حرفی را زده بود به بحث و دعوا پرداختند و نمی توانستند آن را قبول کنند. پسر را نزد پزشکان دیگر بردند متاسفانه تشخیص همه پزشکان همین بود. با بدتر شدن حال فرزندشان قبول کردند که بیماری جدی است. آنها احساس گناه می کردند و خود را در این قضیه مقصر می دانستند بعد از گذشت ماهها تصمیم گرفتند که فقط توکلشان به خدا باشد و طوری رفتار کنند که فرزندشان احساس بهتری داشته باشد و از لحظه های باقی مانده عمرش لذت ببرد.

و اینک واکنش های خانواده :

۱- مرحله ی انکار:

- ✓ نپذیرفتن بیماری.
- ✓ تلاش های بیهوده برای پیدا کردن پزشکی که تشخیص بیماری را رد کند.
- ✓ پناه بردن به تلاش های غیر موثر(مراجعه به فالگیر و...)

۲ - مرحله ی خشم :

- ✓ عصبانی بودن از پزشکان.
- ✓ احساس گناه.
- ✓ تمایل برای جبران فرصت های از دست رفته.

۳ - مرحله ی سوگ :

- ✓ پا گذاشتن خانواده به مرحله سوگ پیش از مرگ.

✓ افزایش تحمل خانواده برای پذیرش مرگ با گذشت زمان.

۴ - پذیرش :

✓ پذیرش واقعیت جداسدن از فرد برای همیشه.

✓ برخورد با بیمار با چهره شاداب و بدون غم

اقدامات ضروری در جهت کاهش یا حل بحران در خانواده:

هدف از مداخله و ارایه اقدامات لازم کمک سریع به شخص، خانواده، یا جامعه است که قادر به حل یا

کاهش مشکل شوند.

قبل از هر اقدام مداخله ای خانواده و یا مددکار بایستی وضعیت موجود را بر اساس شرایط زیر مورد بررسی قرار دهد:

نکته مهم: در جمع آوری اطلاعات ذیل وجود سرعت عمل مهم است.

۱- بررسی میزان اضطراب موجود در اعضای خانواده نسبت به بحران

پاسخگویی به سوالات زیر می تواند میزان اضطراب موجود را نشان دهد (پس از پاسخگویی به سوالات، به ۴ گزینه موجود به ترتیب از سمت راست به چپ نمره صفر تا سه داده می شود و هر چقدر مجموع نمره فرد از ۷ بیشتر باشد سطح اضطراب وی بالاتر است. (حداکثر امتیاز ۲۱ است)

- آیا از یکماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که بر اثر نگرانی دچار بی خوابی شده باشید ؟

الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول

- آیا از یکماه گذشته تا به امروز شبها وسط خواب بیدار می شوید ؟

الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول

- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دائماً " تحت فشار هستید ؟

الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول

- آیا از یکماه گذشته تا به امروز عصبانی و بد خلق شده اید ؟

الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول

- آیا از یکماه گذشته تا به امروز بدون هیچ دلیل قانع کننده ای هراسان و یا وحشت زده شده اید ؟

الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول

- آیا از یکماه گذشته تا به امروز متوجه شده اید که انجام هر کاری از توانایی شما خارج است ؟

الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول

- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که در تمامی مدت عصبی هستید و دلشوره دارید ؟

الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول

۲- درک فرد نسبت به شرایط چگونه است؟ آیا مختل شده یا خیر(مثلا ایا فرد نگاه همراه با واقع بینی به مسایل دارد یا خیر و...)

۳- هر نوع علامت جسمی یا روحی را در فرد بحران زده را بررسی کنید(مثلا سردرد،احساس سرما و یا گرگرفتگی و...)

۴- آیا امکان خودکشی یکی از اعضا در خانواده وجود دارد؟

۵- موقعیت کنونی زندگی خانواده چگونه است (مثلاً از کودکان چگونه نگه داری می کند و...)

۶- موقعیت شغلی افراد شاغل در خانواده چگونه است(ایا روال معمول دارد و یا فرد از حضور در محیط شغلی امتناع می کند و...)

۷- موقعیت اجتماعی اعضای خانواده چگونه است؟

۸-- آگاهی از توانایی کارکرد فرد بحران زده (مثلاً: آیا فرد از نظر جسمی و روحی توانایی کارکردن دارد یا نه)

پاسخگویی به سوالات زیر می تواند , وضع اجتماعی موجود را در خصوص سوالات ۶و۷و۸ نشان دهد(پس از پاسخگویی به سوالات زیر، به گزینه الف تا د به ترتیب نمره سه تا صفر داده می شود و هر چقدر مجموع نمره فرد از ۷ بیشتر باشد اختلال در روابط اجتماعی بالاتر است. (حداکثر امتیاز ۲۱ است)

- آیا از یکماه گذشته تا به امروز توانسته اید خودتان را مشغول و سرگرم نگه دارید ؟

الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول

- آیا از یکماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که وقت بیشتری را صرف انجام کارها نمایید ؟

الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول

- آیا از یکماه گذشته تا به امروز بطور کلی احساس کرده اید که کارها را بخوبی انجام می دهید ؟

الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول

- آیا از یکماه گذشته تا به امروز از نحوه انجام کارهایتان احساس رضایت می کنید ؟

الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول

- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که نقش مفیدی در انجام کارها بعهدہ دارید؟

الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول

- آیا از یکماه گذشته تا به امروز توانایی تصمیم گیری درباره مسائل را داشته اید؟

الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول

- آیا از یکماه گذشته تا به امروز قادر بوده اید از فعالیتهای روزمره زندگی لذت ببرید؟

الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول

۹- تا چه اندازه موقعیت کنونی خانواده دچار بحران بردیگران(بستگان،دوستان و) تاثیر گذار بوده است و آنان را نیز دچار اضطراب نموده است.

دربحرانها به طور موقت، تعدادی از اعضای خانواده و یا تمامی آنها دچار عدم تعادل روانی شدید شده و تلاش می کنند به هر نحوی که شده مشکل پیش آمده را به خوبی مدیریت نموده و با شرایط جدید به خوبی سازگاری پیدا نمایند. به عنوان مثال چنانچه در خانواده ای بحرانی موقعیتی از نوع مرگ یکی از اعضا رخ داده باشد واکنش های روانی زیر احتمال وقوع دارد:

• مشغولات فکری (مثلاً فکر کردن به کسی که از بین رفته)

• فشارهای ناشی از جدائی عضو از خانواده

• بروز احساس گناه

• ازدست دادن فعالیتهای روزانه

کمک رسانی به خانواده و افراد آن در بحران، اگر به جا و به موقع باشد مفید و ارزنده بوده و باعث سرعت پیدایش تعادل روانی و جلوگیری از اختلالات روانی و عاطفی شدید می شود.

با انجام مداخله در بحرانها دو هدف مهم مطرح است :

۱- کم کردن فشارها و استرس های بوجود آمده

۲- حمایت و قدرت بخشیدن در به کارگیری توانایی های موجود در خانواده(وجود تجربه قبلی در موارد مشابه، سطح بالای تحصیلات اعضا، وجود شبکه فامیلی و حمایتی مناسب و....) برای مبارزه با بحرانها

موارد زیر بر پاسخ خانواده و اعضا به وضعیت بحرانی اثر می گذارند:

۱- چگونگی درک از حادثه

۲- نوع منابع خانواده و اعضای آن

۳- استراتژی ها و راه برد های سازگاری خانواده با بحران که دو دسته اند:

الف: راه های موثر (کسب آگاهی در مورد مشکل نظیر: کسب اطلاعات کافی در مورد آخرین درمان های بیماری سخت تشخیص داده شده در خانواده، ایجاد رابطه قابل اعتماد و مناسب با دیگران، جستجوی کمک از خویشان و دوستان و انعطاف پذیری خانواده)

ب: روش های غیر موثر: (انزوای اجتماعی و گوشه گیری، پرخاش و حمله به دیگران و...)

چگونگی درک از حادثه:

بحران یک واکنش عاطفی به حادثه جدید بوده: متفاوت نسبت به قبل و ترس آور می باشد و وسعت این واکنش، وضعیت مددجو و خانواده را تعیین می کند

عواملی که بر نحوه درک خانواده از حوادث استرس زا مؤثر است:

- . تعداد استرس هایی که خانواده دریافت کرده است
- . تجربه قبلی خانواده از کنترل موقعیت استرس زا
- . وضعیت روانی موجود در خانواده قبل از مواجهه با استرس
- . مدت تماس با حادثه استرس زای فعلی
- . شدت استرس و حادثه
- . ناگهانی بودن حادثه
- . اثر حادثه بر ساختار، مراحل تکاملی و اهداف خانواده
- . توانایی خانواده در کنترل حادثه استرس زا مثل منابع خانواده یا حمایت های موجود
- . توانایی خانواده جهت تغییر وضعیت استرس زا
- . دو عامل شخصیت و عامل اجتماعی فرهنگی نیز بر درک از حادثه و چگونگی تطابق با آن تأثیر زیادی دارد.

منابع فردی و خانوادگی موثر در بحران

خانواده با دارا بودن منابع خانوادگی و حمایتی اجتماعی می تواند با بحران مقابله کند. منابع خانواده شامل: ثبات اقتصادی، توانایی حل مشکل، وجود الگوهای ارتباطی مناسب در خانواده، در دسترس بودن اطلاعات مناسب و... در کنترل وضعیت بحران از کمک کننده می باشد.

همچنین علائق اجتماعی نظیر وجود شبکه فامیلی مطلوب نیز در بکارگیری مکانیزم های مؤثر تطابق و افزایش کنترل بر روی موقعیت بحران زا مؤثر هستند.

افراد و یا نهاد های مسئول اجتماعی می توانند از طریق؛ حمایت، آموزش و حل مسئله به خانواده در مرحله سازگاری با بحران کمک کنند.

۱- در ایفای نقش حمایتی، اجرای اقدامات زیر توسط مددکار موثر خواهد بود:

- بررسی پاسخ روانی فرد یا افراد به موقعیت بحرانی و دسترسی به سیستم حمایتی
- تعیین شبکه حمایت اجتماعی مناسب (دوستان و خویشاوندان، سازمان های مسئول)
- تعیین موانع استفاده از سیستم های حمایتی (مالی، ارتباطی و...)
- تشویق خانواده به شرکت در فعالیت های اجتماعی
- تشویق خانواده به ارتباط با افرادی که تمایلات و اهداف مشترک با خانواده دارند. (مثلا آشنا نمودن خانواده ها با خانواده ای که مشکل مشابه با آن ها دارند)
- ارجاع مددجو به گروه های کمک به خود (نظیر گروه های درمان اعتیاد)
- بررسی منابع جامعه و شناخت توانایی ها و نقاط ضعف این منابع
- درگیر کردن خانواده در برنامه ریزی جهت حل مشکل

با عنایت به انواع آموزش هایی که در مورد خانواده دیده اید آیا از آمادگی لازم برای ایفای نقش به عنوان مددکار و کمک به خانواده های بحران زده برخوردار شده اید. لطفا در گروه بحث نمایید.

۲- نقش آموزشی: مهمترین فعالیت در این زمینه تطابق خانواده و اعضاء آن با بحران از طریق آموزش است که در جهت ارتقاء سطح سلامت و رفتارهای بهداشتی، تطابق با استرس و ... می باشد. مثلا آموزش نگهداری از فرد بیمار در خانواده به کاهش استرس خانواده در مواجهه با بیمار کمک کننده است.

۳- نقش حل مسئله: مددکار می تواند با کمک به خانواده درگیر در بحران، در مورد انتخاب راه حل، حفظ روابط با دیگران، چگونگی حل تضاد و مواردی از این قبیل، توانایی خانواده را برای مقابله با عوامل تنش زا و سازماندهی مناسب، یاری دهد.

تمرین در خانواده: لطفا موارد زیر را در خانواده یا گروه انجام دهید.

- ۱) با اعضای خانواده یا دوستان در خصوص نقش خود در بحران های احتمالی خانواده بحث کنید
- ۲) بحران های تکاملی خانواده را به یاد آورید و منابع حمایتی را که به شما کمک نمودند را لیست نمایید.
- ۳) آیا در جامعه، منابع حمایتی برای خانواده دچار بحران وجود دارد، لطفاً آن ها را لیست نمایید.
- ۴) با کمک اعضا، نیاز های تکمیلی آموزشی خانواده خود در مورد مقابله با انواع بحران ها را شناسایی کرده و راهی مناسب جهت تامین آن ها پیدا نمایید.

به طور کلی اقدامات زیر نیز در کنترل بحران خانواده موثر خواهد بود.

- ۱- استفاده از دارو : (در صورت نیاز، ضرورت و با تشخیص پزشک)
- ۲- کمک به مددجو تا با بحران مواجه شود (با بحث و گفتگو)
- ۳- به مددجو کمک شود تا در مورد احساساتش، باز صحبت کند چون احساسات سرکوب شده می تواند مضر باشد و بحث و گفتگو در این زمینه سبب کاهش تنش می گردد.
- ۴- افکار مثبت داشتن (مثلاً از عهده این کار بر می آیم)
- ۵- تماس با فردی که قبلاً چنین مشکلی داشته است (مثل عمل جراحی)
- ۶- تغییر سبک زندگی در جهت زندگی سالم
- ۷- اقدامات برای کنترل استرس:
دادن آگاهی و اطلاعات
گوش کردن موسیقی
تنفس عمیق
آرام سازی
شبیه سازی (مثلاً در امتحان کنکور و شرکت در کنکورهای آزمایشی)

منابع:

۱. ایلدرآبادی اسحق. بحران در خانواده. در: درسنامه پرستاری بهداشت جامعه ۱ و ۲ و ۳. چاپ پنجم، انتشارات جامعه-نگر، تهران ۱۳۹۰. ص ۲۵۵-۲۶۰
۲. ایلدرآبادی اسحق. بحران در خانواده. در: مرور جامع پرستاری بهداشت جامعه. چاپ دوم، انتشارات جامعه‌نگر، تهران ۱۳۸۸. ص ۲۰۹-۲۱۱
۳. حسینی سیده وحیده و جعفری ورجوشانی نسرین. چاپ اول، انتشارات جامعه‌نگر، تهران ۱۳۸۸. ص ۱۸۱-۲۰۵
۴. کاملی محمد جواد. بررسی توصیفی علل و عوامل مؤثر در بروز آسیب اجتماعی طلاق در جامعه ایران با توجه به آمار و اسناد موجود. فصلنامه دانش انتظامی. ۱۳۸۳: (۹) ۱۸۰-۱۹۶.
۵. نوذری حسینعلی. بحران‌ها و تحدیدهای اجتماعی (تحلیلی پارادایمی در خصوص رویکردها، برداشتها و نظریه‌های جدید پیرامون مفهوم بحران). فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی. ۱۳۸۴: (۴) ۴۳-۷۳.
۶. کدپور پروین، اسلامی عبدالله، فراهانی محمد تقی، بررسی رابطه ساختار تعاملات خانواده (عملکرد خانواده) با سبک‌های مقابله با فشارهای روانی و تفاوت‌های جنسی در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی، دوره ۳۴، شماره ۲، زمستان ۱۳۸۳
۷. حبیبی رحیم و همکاران...تاثیر آموزش حل مسئله خانواده محور بر میزان عزت نفس مددجویان وابسته به مواد مخدر، نشریه ی حکیم، زمستان ۱۳۹۰، دوره ۱۲، شماره ۲، از صفحه ۲۴۹ تا ۲۵۶
- ۸ - الیزابتکوبلر-راس، کتاب پایان راه (پیرامون مرگ و مردن)، صفحه ۱۶۰
- ۹ - سار توریوس، لف، لویز و ایبور، ماج، اوکاشا، خانواده‌ها و اخلالات روانی. فصل هشتم