

بسمه تعالی

خود مراقبتی روانی و اجتماعی در معلولیت

مقدمه

در این مقاله موانع مراقبت از سلامت روان در افراد با نیاز های ویژه و اثرات معلولیت بر سلامت روانی و اجتماعی و همچنین راهکار های خود مراقبتی روانی و اجتماعی در این افراد می پردازیم.

مجمع عمومی سازمان ملل متحد سوم دسامبر مصادف با سیزده آذر ماه را روز جهانی افراد دارای معلولیت یا با نیاز های ویژه (IDPWD) نامگذاری کرد و هدف از این نامگذاری آگاه سازی عمومی و ارتقای سطح نگرش درباره مسائل مرتبط به معلولیت و ترویج برابری افراد دارای معلولیت در تمام عرصه های جامعه بود.

معلولیت به وضعیت جسمی یا ذهنی ای گفته می شود که انجام برخی فعالیت ها و تعامل با دنیای اطراف را

برای فرد مبتلا دشوار تر می سازد. معلولیت ها به دسته های جسمی و حرکتی، عقب ماندگی ذهنی، اختلالات اعصاب و روان، مشکلات بینایی، مشکلات شنوایی و مشکلات گفتاری تقسیم بندی می شوند .

افراد دارای معلولیت علاوه بر مشکلات ناتوانی و کم توانی جسمی، فشارهای روانی زیادی را متحمل می شوند. به طور کلی میزان و درجه

فشار روانی که افراد دارای معلولیت تجربه می کنند به میزان نقص و آسیب، میزان برخورداری از حمایت های سازمان های ذی ربط و نوع نگاه جامعه بستگی دارد؛ اما با این وجود، افرادی که بر اثر حوادث، دچار ناتوانی می شوند نسبت به افرادی که از بدو تولد دارای معلولیت بوده اند، فشار روانی بیشتری را متحمل می شوند.

این افراد اغلب با تبعیض و دسترسی نا برابر در زمینه اشتغال، مسکن و ...، چالش های جسمانی از جمله عدم تحرک یا درد شدید، چالش های روانی مانند استرس و اضطراب، ترس از آینده و تضعیف عزت نفس، چالش

با وجود برخی تفاوتها...
همیشه در کنار هم هستیم



های اجتماعی مانند گوشه گیری، انزوا و محرومیت از دعوت به رویدادهای اجتماعی و فعالیت های تفریحی مواجه می شوند که این موانع می توانند بر سلامت روان فرد تأثیر بگذارند.

در این میان اهمیت خود مراقبتی و ارتقای سلامت روان مشخص می گردد؛ در واقع خود مراقبتی، فعالیت هایی هستند که افراد به منظور حفظ خویشتن و کسب استقلال در زندگی روزمره انجام می دهد.

یادگیری رفتار های خود مراقبتی می تواند فرد را به سمت حفظ و ارتقای سلامت سوق، سازگاری فرد را با بیماری افزایش، و توان مراقبت را در فرد افزایش دهد.

انواع خود مراقبتی

۱- خود مراقبتی جسمی

- ارزیابی تاریخچه درد ، تعریف درد ، انواع درد و نهایتا تسکین درد
- موسیقی درمانی
- مدیتیشن
- آب درمانی
- شن درمانی
- تغذیه و سبک زندگی سالم
- ورزش
- انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم و پیشگیرانه

۲- خود مراقبتی روانی

- درماندگی آموخته شده
- مطالعه زندگی نامه افراد موفق دارای معلولیت
- مراجعه به روانشناس و روانپزشک در صورت لزوم
- کتاب خواندن
- شناسایی نقاط قوت و استعداد های فرد دارای معلولیت
- سر سختی، تاب آوری و حفظ انگیزه
- مرور قانون ها و تکنیک های مهم زندگی فرد

- اختصاص زمان به استراحت و آرامش
- درس گرفتن از شکست ها و اولویت بندی کار ها

۳- خود مراقبتی عاطفی

- تعامل با خانواده، دوستان و جامعه
- تقویت روابط بین فردی
- لزوم رعایت محبت و مهربانی
- دوست داشتن خود
- هم دلی کردن
- تعامل صحیح با سایر افراد دارای معلولیت
- غلبه بر نگرش منفی
- غلبه بر احساس تنهایی
- مثبت اندیشی
- مقابله با بد بینی
- مدیریت شناختی و هیجانی
- در نظر گرفتن نقش امید در سلامت انسان

۴- خود مراقبتی معنوی

- کمک به نیازمندان و سایر افراد دارای معلولیت
- مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی
- معنویت درمانی
- توکل بر خدا
- شکرگزاری

۵- خود مراقبتی در جامعه

- خودمراقبتی اجتماعی
- محیط کار و زندگی سالم
- مناسب سازی شرایط

- دقت در انتخاب مدرسه برای افراد دارای معلولیت
- بازی و اهمیت آن برای افراد دارای معلولیت
- مشارکت اجتماعی افراد دارای معلولیت
- آداب معاشرت و رفتار صحیح با افراد دارای معلولیت
- آشنایی با مشاغل مرتبط با افراد دارای معلولیت

۶- خود مراقبتی و مهارت های زندگی

- مهارت ارتباط مؤثر
- مهارت خودآگاهی
- مهارت همدلی
- مهارت تصمیم گیری
- مهارت حل مسئله
- مهارت تفکر خلاق
- مهارت مدیریت استرس و خشم

در آخر این که افراد دارای معلولیت طی زندگی شان میتوانند موفقیت های بسیاری کسب کنند، واقعیت غیر قابل انکاری است. بسیاری از افراد دارای معلولیت هستند که با انجام کار های بزرگ توانسته اند برگه از تاریخ را به نام خود رقم بزنند و تأثیر بالایی در رشد و پیشرفت جامعه شان داشته باشند.

گرد آورنده : اسماء الهدا حسین پور

منابع :

- کتاب خود مراقبتی معلولین
- مؤلف : الهام مقامی - آرام اژدری
- کتاب مشاوره و روان درمانی در توانبخشی معلولین
- مؤلف : دکتر آناهیتا خدابخشی کولایی