

فصل سوم

صحت روانی



وقتی صحت روانی خوب و عزت نفس سالم داشته باشید، به خود احترام می‌نمایید. در این حالت شما یک احساس قوی داشتن وقار و اعتماد به نفس دارید.

هرگاه به خود معتقد باشید، قدرتی را پیدا می‌کنید که به خود و به دیگران کمک نماید.

داشتن فکر و روان صحتمند به اندازه داشتن بدن صحتمند با اهمیت است. وقتی فکر و روان شما سالم باشد، احساسات شما به اندازه قوی خواهد بود تا از خود و خانواده خویش مواظبت نمایید، تا مشکلات را دریابید و به بهترین شکل آنها را حل کنید، تا برای آینده خود پلان نمایید و تا ارتباطات خوش‌آیند را با دیگران برقرار سازید. زمانی که از نظر روانی صحتمند باشید می‌توانید در عین حالی که کمک دیگران را قبول می‌نمایید، بخود ارزش قایل شوید.

بسیاری زنان معلول مشکلات روانی پیدا می‌کنند که این حالت مواجه شدن با چالش‌ها را برایشان بیشتر دشوار می‌سازد، به مشکل می‌توانند از زندگی خود راضی باشند و یا در جامعه سهم بگیرند. بعضی اوقات این مشکلات روانی از سبب معلولیت خانم بوجود می‌آید. اما اکثراً مشکلات روانی از طرز برخورد جامعه با زنان دارای معلولیت بوجود می‌آید.

این فصل به چالش‌هایی می‌پردازد که بیشتر زنان دارای معلولیت به آن مواجه هستند. این فصل همچنان مشکلات روانی معمول را تشریح نموده و پیشنهادهایی را ارائه می‌دارد در مورد این که چگونه برای بهتر شدن احساس کار شود. این فصل همچنان نشان می‌دهد که چگونه خانواده و جامعه می‌توانند صحت روانی را بهبود بخشند.

بخاطر داشته باشید، هیچ راه حل فوری برای مشکلات صحت روانی وجود ندارد. از کسانی که این وعده را به شما می‌دهند حذر نمایید.

چالش‌ها در برابر صحت روانی

فشار (استرس)، تبعیض، انزوا و واقعات ترضیضی بعضی از چالش‌های صحت روانی می‌باشند که زنان دارای معلولیت به آن مواجه اند. البته همه کسانی که مجبورند با این مشکلات مقابله کنند، مشکل صحت روانی پیدا نمی‌کنند. فشار یا استرس، بطور مثال، یک مشکل صحت روانی نیست، هر چند وقتی که توان مقابله با چالش‌هایی که به آن مواجه می‌شوید را از دست بدهید، فشارهای زیاد می‌توانند به یک مشکل صحت روانی تبدیل شوند. واقعات ترضیضی در زندگی همیشه سبب مشکلات صحت روانی نمی‌شوند، اما اگر شما در کوشش خود برای درک این حادثات و برخورد احساساتی با آنها حمایت‌کننده نداشته باشید، آنها اغلب مشکل صحت روانی را بار می‌آورند.

در زمان تفکر در مورد صحت روانی، بخاطر داشته باشید:

- هیچ خط واضح میان واکنش نارمل به واقعات زندگی و مشکلات صحت روانی وجود ندارد.
- بیشتر مردم یکتعداد از علایم تشریح شده در این فصل را در زمان‌های مختلف حیات خویش دارند، زیرا هرکس در طول حیات خویش در یک زمان یا زمان دیگری مواجه به مشکلات می‌شود.
- علایم مشکلات صحت روانی می‌تواند از یک جامعه و منطقه تا جامعه یا منطقه دیگر متفاوت باشد. سلوکی که برای یک نفر خارج از همان جامعه ممکن است عجیب باشد، می‌تواند بخشی از رسم و رواج‌ها ویا ارزش‌های نارمل یک منطقه باشد.

اگر فکر می‌کنید کسی یک مشکل صحت روانی دارد

هرگاه مشکوک می‌شوید که فردی مشکل صحت روانی دارد، تلاش نمایید تا او را بهتر بشناسید. به سخنان دیگران در مورد سلوک آن شخص و تغییراتی که در آن بوجود آمده، گوش دهید. از آنجایی که مشکلات صحت روانی ریشه در خانواده و جامعه دارد فکر کنید که این‌ها چگونه ممکن است به مشکل کمک کرده باشند. اما تمام مشکلات صحت روانی اسباب قابل دریافت ندارند. بعضی اوقات ما فهمیده نمی‌توانیم که چرا یک شخص مشکلات صحت روانی پیدا کرده است.



ایا واقعاً من یک
حالت عصبی
دارم؟



ممکن است طوری شده باشید که فکر کنید
ضعیف یا مریض هستید. اما امکان دارد
مشکل اصلی یک چیز نامناسب ویا نادرست
در زندگی بوده باشد.

فشار روانی (استرس)

وقتی هر روز و به مدت طولانی مواجه به فشارهای زیاد روانی باشید، ممکن است احساس غرق شدن و شکست خوردگی را پیدا کرده و نتوانید با آنها مقابله نمایید. در صورتی که شما خود را ارزش ندهید و یا نیازهای خود را نادیده بگیرید، این مشکلات بیشتر وخامت کسب خواهند کرد.

تغییرات فیزیکی و امراضی که از سبب فشارهای روانی بوجود می‌آیند

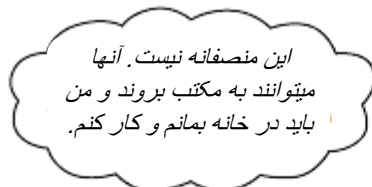
وقتی فشار روانی را تجربه می‌کنید، بدن شما آماده به واکنش فوری و جنگ در مقابل فشار می‌شود. بعضی تغییراتی که بوقوع میرسد عبارتند از:

- قلب شروع می‌کند به نبضان سریعتر.
- فشار خون بلند می‌رود.
- شخص سریعتر تنفس میکند.
- هضم آهسته می‌شود.

اگر فشار روانی ناگهانی و شدید باشد، شما این تغییرات را در وجود خویش احساس می‌نمایید. بعداً زمانی که فشار برطرف گردید، بدن شما دوباره بطرف نارمل شدن می‌رود. اما اگر فشار روانی شدت کمتر داشته و یا به آهستگی واقع شود، شما متوجه نمی‌شوید که چگونه این فشارهای روانی بدن شما را متأثر ساخته، باوجودی که علائم آن موجود است.

فشارهای روانی دوامدار می‌توانند سبب علائم مشابه به علائم معمول در اضطراب (Anxiety) و افسردگی (Depression) مانند سردردی، مشکلات روده‌ها و بی‌انرژی بودن گردد. همچنان به مرور زمان فشار روانی می‌تواند سبب بیماری‌هایی مانند فشار خون بلند گردد.

موانع اجتماعی فشارهای روانی را بوجود می‌آورند



بسیاری موانع مانند بازدارنده‌های زنان دارای معلولیت از دریافت مواظبت‌های صحی، سبب فشارهای روانی نیز در زندگی روزانه می‌شوند. از آنجائی که زنان دارای معلولیت با منابع زیاد فشار روانی مواجه می‌باشند، یافتن حمایت مورد نیاز برایشان از اهمیت خاص برخوردار است تا احساس قوت نموده و بر توانائی‌های خویش اطمینان داشته باشند و عزت نفس خویش را حفظ نمایند.

جنسیت (Gender)

جنسیت (جندر) عبارت از طریق تعیین مفهوم مرد بودن و یا زن بودن توسط جامعه است. در جوامعی که به دختران به اندازه پسران ارزش قایل نیستند، دختران فشارهای روانی بیشتری را تجربه می‌نمایند. برادران شما ممکن است بیشتر

تعلیم ببینند و بیشتر غذا بخورند. شما ممکن است بخاطر دختر بودن بیشتر مورد انتقاد قرار بگیرید. کار سخت و دشوار شما ممکن است نادیده گرفته شود. یک دختر دارای معلولیت امکان دارد نظر به دختری که معلولیت ندارد این گونه برخوردها را بیشتر تجربه نماید. در سیر رشد خویش شما معتقد خواهید شد که شما ارزش برخورد خوب از طرف والدین و دیگر اعضای خانواده را ندارید، و یا این که لیاقت آنرا ندارید تا در زمان مریضی از مواظبت‌های صحی استفاده کنید و یا این که مهارت‌های خویش را ارتقا دهید.

هرگاه این گونه احساس داشته باشید، ممکن است حتی فکر نمایید که اهمیت ندادن به شما در خانواده و جامعه طبیعی و درست است – درحالی که در حقیقت این نادرست و نا عادلانه می‌باشد.

فقر

وقتی یک خانواده فقیر باشد، برای دختران و زنان دارای معلولیت مشکل‌تر خواهد بود تا مهارت‌های مورد نیاز وظیفوی را کسب نمایند. آنها ممکن است نتوانند وسایل کمکی شنوایی و یا عصای زیربغل را که جهت رفتن به مکتب ضرورت دارند، بدست آورند. هرگاه یک دختر یا زن دارای معلولیت این چانس را نداشته باشد تا خانواده خود را به طریقی کمک و حمایت نماید، اعضای خانواده با آنها بصورت یک بار اضافی برخورد خواهند داشت. اگر خانواده صرف مقدار کم غذا داشته باشد، آنها شاید تصمیم بگیرند که مقدار بیشتر غذا را به کسی بدهند که بیرون از منزل برای کار می‌رود و به تقویت خانواده کمک می‌کند.

گرایش یا طرز برخورد در مورد معلولیت

جوامع نیز ممکن است از زنان و دختران دارای معلولیت توقع انجام کار کمتری را در زندگی داشته باشند. زنان و دختران دارای معلولیت با داشتن این آموزش که ساحة امید و آرزوهای شان کمتر است، تمایل پیدا می‌نمایند که خود را کمتر ارزش دهند. آنها اغلب اعتماد به نفس ندارند تا برای ایجاد تغییر در جامعه دادخواهی کنند.



هرگاه در محیطی رشد می‌نمایید که اطرافیان شما را دوست دارند مگر باور ندارند که توانائی زیادی داشته باشید، شما نیز شروع میکنید که این باور را در مورد خود داشته باشید. توقعات کم از طرف کسانی که آنها را دوست دارید و به آنها اعتماد دارید، به احساسات شما در مورد خودتان آسیب می‌رساند.

تبعیض، فشار روانی و عزت نفس

انجمن ما در سال ۱۹۸۹ توسط زنان دارای معلولیت ساخته شد تا به بهبود رفاه زنان معلول کمک نماید. ما ۲۱ عضو داریم که معلولیت‌های مختلفی دارند (بینائی، شنوائی، زبانی و حرکتی). ما در هر ماه یک جلسه می‌گیریم تا در مورد مشکلات خود بحث نموده و تلاش نماییم تا راه حل‌هایی برای مشکلات پیدا کنیم.



ما همه موافق هستیم که زنان دارای معلولیت اغلب مورد تبعیض قرار می‌گیرند زیرا:

- ما زن هستیم.
- ما معلولیت داریم.
- بیشتر ما فقیر هستیم.

از دواج با ما بحیث یک همسر قابل پذیرش رد می‌شود و در محل کار از ما یک تصویر نادرستی وجود دارد.

دختران و زنان دارای معلولیت اغلب توانائی استفاده از امکانات تعلیم و تربیه را ندارند، حتی زمانی که مکاتب موجود است. طورمثال، حتی در مکاتب خاص برای اطفال دارای معلولیت، اکثراً پسران حق اولیت دارند.

بعید است که برای ما کدام کاری یا حرفه‌ای آموزش داده شود. ما سوء رفتار فیزیکی، روانی و جنسی را تجربه می‌نماییم. برعکس تمام مردان و زنانی که معلولیت ندارند، به ما ندرتاً اجازه تصمیم‌گیری در خانه یا جامعه داده می‌شود. مگر برای هر یک ما در انجمن، بزرگترین مشکل، کمبود عزت نفس و احترام به خود است. جامعه به ما آموخته است که خود را ارزش ندهیم. بصورت عموم ما کسانی قلمداد شده ایم که نمی‌توانیم شوهر داشته باشیم و یا طفل‌دار شویم و نمی‌توانیم کاری به معنی واقعی آن انجام دهیم. بناءً ما بی‌ارزش مطرح شده ایم. حتی اعضای خانواده ما تنها زمانی ما را می‌خواهند که بتوانیم ارزشمندی خود را ثابت نماییم.

- خانم دورما اهنکرو - گانا

تصور بدن (Body Image)

وقتی من لباس مرتب می‌پوشم
طوری که همه لباس‌هایم با
همدیگر و با گلویند و چوری‌ها
هم‌خوانی دارند، احساس من
نسبت به خودم بهتر شده و بیشتر
اعتماد به نفس پیدا می‌کنم.



قضاوت جامعه ممکن است اینطور باشد که زنان معلول کم ارزش‌تر از سایر زنان اند، زیرا آنها مطابق با تصور جامعه از یک زن، مقبول نمی‌باشند. مگر زنان دارای معلولیت انواع زیاد و مختلف بدن‌ها و سلوک‌ها را در اطراف خویش می‌بینند و می‌توانند این تفاوت‌ها را بخوبی بپذیرند. آنها می‌توانند بیایند و خود را ببینند که زیبا هستند، خوب لباس پوشیده اند، توانا و قوی هستند، حتی با وجود موجودیت جای زخم‌ها، تغییر شکل اعضاء، قطع بودن اعضاء، داشتن وسیله کمکی برای شنوایی، قیافه و ژست غیر معمول، داشتن چوکی چرخدار، داشتن عصای زیر بغل، چوب دست، عصا و یا امکان غش کردن (اختلاج داشتن) و یا صدور عارضه‌های روده و مثانه در محلات عام.

من چگونه تصویر خود را تغییر دادم

اسم من مرسل است، و من از کینیا هستم. من نابینا می‌باشم و تعداد زیادی اعضای خانواده و دوستانی دارم که مرا در مواظبت از کارهای روزانه کمک می‌نمایند. من از کمک آنها بسیار قدردانی می‌نمایم. مگر از این هم خسته شده‌ام که بر طرز لباس پوشیدن خود و یا این که کارهایم چگونه انجام شود، کنترل نداشته باشم. من احساس نمودم که همیشه بامن مثل یک طفل رفتار می‌شود زیرا دیده نمی‌شود که کسی بامن با احترام برخورد داشته باشد.



من خواستم که آزادی بیشتری احساس نمایم. بناءً شروع کردم به سوال کردن. وقتی کسی مرا در لباس پوشیدن کمک می‌نمود، می‌پرسیدم لباس چگونه معلوم میشود و چگونه موهای من تیار شده است. من همچنان می‌پرسیدم که دیگر زنان هم سن و سال من چگونه لباس می‌پوشند و آرایش موی شان چطور است.



بزودی متوجه شدم که کمک‌کننده‌ها بعد از لباس پوشاندن موهای مرا نیز مرتب می‌نمودند، بدین ترتیب آرایش طفلانه را خاتمه دادم. تعجب نیست که برخورد مردم با من احترام آمیز نیست. مگر من حالا یک خانم ۲۵ ساله شده‌ام، و نمی‌خواهم که با من مثل یک طفل برخورد شود. لذا از کمک‌کننده‌های خود خواستم تا مرا کمک نمایند که بیاموزم تا موهای خود را خودم طوری که دیگر زنان جامعه انجام می‌دهند، شانه و تیار کنم. آنها هم از این درخواست من خوش شدند. آنها پیش از آن به این فکر نشده بودند. چون آنها موهای دختران خود را تیار می‌کردند، به من نیز همانگونه کمک می‌نمودند. حالا دوستانم کمک می‌نمایند تا مانند دیگر زنان جامعه لباس بپوشم. و دیگر افراد جامعه بامن رفتار احترام آمیز دارند.

انزوا (Isolation)

دختران معلول ممکن است از دیگر اطفال جدا رشد نموده و این چانس را نداشته باشند تا روابط دوستی ایجاد نمایند. آنها ممکن است آموزش ندیده باشند که چگونه مانند افراد بالغ در جامعه ارتباط دوستی عمیق برقرار سازند. تنها و در انزوا بودن سبب فشار های روانی می شود. داشتن دوستان و جزء جامعه بودن برای عزت نفس بهتر و اعتماد به خود با اهمیت است. یک دختر نوجوان که معلولیت داشته باشد نیز به حمایت ضرورت دارد تا در مورد تمایلات جنسی خویش اعتماد پیدا کرده و بتواند روابط شخصی و روابط جنسی نزدیک را شکل دهد (صفحه ۱۴۲ دیده شود).



مهارت های وظیفوی

کمتر احتمال دارد که زنان دارای معلولیت شامل آموزش های وظیفوی شوند تا بتوانند پول عاید کنند. در صورتی که آنها چانس کسب مهارت های شغلی را نداشته باشند، برایشان مشکلتر خواهد بود تا برای خود و خانواده خود حمایت مالی فراهم آورند.

مشکلات صحت روانی معمول

هرچند انواع بسیار متفاوت مشکلات صحت روانی موجود است، انواع بسیار معمول آن عبارتند از: اضطراب (Anxiety)، افسردگی (Depression)، واکنش به ترضیضات (Reactions to trauma) و سوء استفاده از الکل و یا دواهای مخدر.

افسردگی (دلالتگی و غمگین بودن بیش از حد و یا بی علاقی کامل)

افسردگی تقریباً ۵ نفر از ۱۰ نفر خانم دارای معلولیت را متأثر می سازد، در مقایسه با افراد غیر معلول جامعه که ۲ نفر از هر ۱۰ نفر می باشد این یک رقم بزرگ است. این تعجب آور نیست زیرا بسیاری دختران دارای معلولیت این چانس را پیدا نمی کنند که تعلیم ببینند، اعتماد خود را افزایش دهند و یا بیاموزند که چگونه برای خود کاری انجام دهند. با پیشرفت سن، موانع اجتماعی و تغییرات در صحت، شما نمی توانید به اندازه قبل کارهای خود را انجام دهید. این حالت امکان دارد که سبب احساس ناخوشنودی و افسردگی بیشتر شما گردد.

علامت:

- احساس غمگینی در بیشتر اوقات.
- مشکلات خواب یا خواب شدن بیش از حد.
- مشکلات در واضح فکر کردن.
- عدم علاقمندی به فعالیت های خوشحال کننده، خوردن و مقاربت جنسی.
- مشکلات فیزیکی مانند سردردی ها یا مشکلات امعاء که از سبب کدام مریضی بوجود نیامده است.
- نداشتن انرژی برای کارهای روزانه
- فکر کردن در مورد مرگ و خودکشی.

هرچند زمانی که از این مشکل رنج می برید، باور داشتن به آن مشکل است، اما افسردگی برای همیشه دوام نخواهد کرد. صفحات ۶۰ تا ۶۹ در مورد طرق پیروز آمدن بر افسردگی دیده شود.



پیشرفت سن

با پیشرفت سن تغییرات بدن شما ادامه خواهد یافت. کارهای روزانه شما وقت بیشتری خواهد گرفت. بعضی معلولیت‌ها و خامت پیدا می‌کنند، و ممکن است از اثر استفاده بیش از حد قسمت‌های دیگر بدن خویش، معلولیت ثانوی را کسب نمایید. با پیشرفت سن موارد بیشتری در بدن شما درست کار نخواهد کرد و شما مجبور خواهید شد به دفعات خود را با آنها تطابق دهید. این تغییرات دوامدار شما را طوری خواهد ساخت که فکر نمایید هیچگاه نخواهید توانست غیروابسته شوید و باید بصورت دوامدار به کمک دیگران متکی باشید. احساس این که وابستگی شما در حال افزایش است میتواند عزت نفس و اعتماد به نفس شما را متأثر سازد. فصل ۱۳ در مورد پیشرفت سن دیده شود.



در صورتی که بیشتر اوقات احساس غمگینی دارید و یا نمی‌توانید خواب نمایید، و یا اگر شما متوجه تغییرات در خلق و خوی تان می‌شوید، با یکی از اعضای خانواده که به وی اعتماد دارید صحبت نمایید و یا با یک کارکن صحتی صحبت کنید.

خودکشی

افسردگی شدید می‌تواند بطرف خودکشی رهنمون شود. بسیاری افراد اقلاً یکبار در زندگی به فکر خودکشی می‌شوند. اما اگر این گونه تفکر بیشتر و بیشتر تکرار شود و یا بسیار قوی شوند، بصورت فوری به کمک یک مشاور آموزش دیده یا کارکن صحت روانی ضرورت خواهید داشت.

- آیا شما احساس تنهایی و انزوا از خانواده و دوستان دارید؟
- آیا شما تمایل به زندگی را از دست داده اید؟
- آیا شما یک مشکل صحتی جدی دارید؟
- آیا به این فکر شده اید که خودکشی نمایید؟
- آیا گاهی کوشش کشتن خود را نموده اید؟

اگر جواب هر یکی از این سوالات شما "بلی" باشد، ممکن است به سادگی با صحبت کردن در مورد مشکلات خود با کسی که به او اعتماد دارید، احساس بهبود پیدا کنید. همچنان بعضی مشاورها و یا داکتران ممکن است از بعضی دواها برای تداوی افسردگی استفاده نمایند.



هرگاه کسی را می‌شناسید که در مورد خودکشی صحبت می‌کند، یکی از دوستانش را تشویق نمایید که مراقب وی بوده و همیشه با او باشد. از خانواده و دوستانش بخواهید تا اشیای خطرناک را از اطرافش دور سازند. اگر در محل شما خدمات صحتی برای صحت روانی موجود باشد، پیدا کنید که آیا از این مرکز کسی می‌تواند با وی بصورت منظم صحبت نماید.

اضطراب (احساس عصبانیت و یا تشویش)

اگر احساس عصبانیت و یا تشویش (دیگر اسم‌های معمول اضطراب شامل "عصبیت"، "حملات عصبی"، و "ناراحتی قلبی" میباشد) برای مدت طولانی دوام نماید و یا بیشتر شدید شود، در آنصورت شما یک مشکل صحت روانی خواهید داشت.

علامت:

- احساس گرفتگی و عصبانیت بدون موجب.
- عرق کردن.
- احساس نمودن ضربان قلب (وقتی کدام مرض قلبی موجود نباشد).
- شکایات فزاینده مکرر که سبب آن کدام مریضی فزاینده و در زمان ناراحتی افزایش می‌یابد.



حملات وحشت یا Panic attacks یک نوع شدید اضطراب است. این حملات دفعتاً بوجود آمده و میتواند از چند دقیقه تا چندین ساعت دوام نماید. بر علاوه علامت فوق شما ممکن احساس ترس و یا وحشت داشته و از این هراس داشته باشید که شعور خود را از دست بدهید (غش کنید) و یا بمیرید. شما همچنان ممکن است درد صدی و مشکلات تنفسی پیدا کرده و احساس نمایید که چیز وحشتناکی در حال وقوع است.

ترضیض (Trauma)

وقتی حادثه ناگواری به یک خانم واقع شده باشد، بدان معنی است که یک ترضیض را گذرانده. بعضی انواع بسیار معمول ترضیض‌ها، خشونت در خانواده، تجاوز جنسی، جنگ، شکنجه و حوادث طبیعی می‌باشند. ترضیض‌ها سلامت فزاینده و روانی یک خانم را تهدید می‌نمایند. در نتیجه خانم احساس عدم اطمینان، ناامنی یا ناامیدی نموده و نمی‌تواند به جهان و یا مردم اطراف خود اعتماد نماید. زمان زیادی را برای یک خانم در بر خواهد گرفت تا از یک ترضیض بهبود یابد، بخصوص اگر شخص دیگری سبب آن ترضیض شده باشد.

معلولیت از سبب ترضیض

هرگاه یک خانم در مراحل بعدی زندگی از سبب جنگ، یک حادثه و یا یک مریضی معلول شود، تغییر ناگهانی برایش بسیار دشوار خواهد بود. بعضی زنانی که جدیداً معلول شده اند ممکن است احساس نمایند که تمام ارزش‌ها را برای خودشان، خانواده شان و جامعه از دست داده اند. آنها همچنان ممکن است از سبب ترضیض، ترس پیدا کرده و یا برآشفته شوند.

اغلب خانمی که در مراحل بعدی حیات معلول شده باشد، با اعتماد به نفس، تعلیمات خوب و با داشتن مهارت‌های زیادی رشد نموده است. این خانم اکثراً ممکن است ارتباطات دوستانه عمیقی با دیگران داشته و توقع دارد که با او با احترام برخورد شود. هرگاه خانم معلول میشود، وقت زیادی خواهد گرفت که با تغییرات بدن خود عادت نماید. همچنان مشکل‌تر خواهد بود تا به تغییرات طرز دید دیگران و همچنان با طرز دید خودش عادت نماید. بسیاری زنانی که در مراحل بعدی زندگی شان معلول می‌شوند، می‌گویند باید تصمیم می‌گرفتند که عصبانی نشوند. هر چند آنها احساس اندوه شدید و شاک داشتند، آنها دریافته‌اند که می‌توانند انتخاب کنند که چگونه زندگی خود را پیش ببرند. (قصه انیا را در صفحه ۶۳ ببینید).

بدرفتاری یک نوع ترضیض است

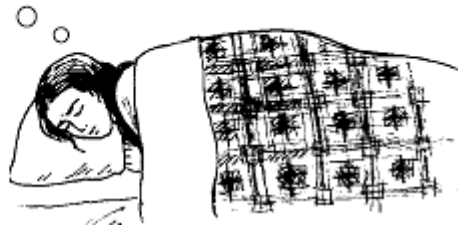


دختران دارای معلولیت خاصاً در خطر سوء رفتار و یا خشونت توسط بعضی افراد خانواده قرار دارند. اگر کسی با یک دختر تماس جنسی داشته باشد سوء رفتار یا تجاوز گفته می‌شود و یا اگر پدر، برادر، کاکا، ماما و یا مواظبت کننده، دختری را زیر فشار بگیرد که مقاربت جنسی داشته باشد، این تجاوز جنسی است. بدرفتاری یا تجاوز یک نوع ترضیض است که ضرر بزرگی بر صحت روانی یک دختر ایجاد می‌کند. در صورتی که یک دختر در زمان طفولیت مورد تجاوز قرار گرفته و یا آسیب دیده باشد، اثرات آن برای سال‌های زیادی دوام خواهد نمود.

بسیاری زنان دارای معلولیت که بصورت دوامدار تا زمان بلوغ مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند شکایت نمی‌کنند، زیرا آنها عقیده‌مند شده‌اند که لیاقت برخورد درست و مناسب را ندارند. برای معلومات بیشتر در مورد بدرفتاری و تجاوز، فصل ۱۴ را ببینید.

واکنش به ترضیض

اگر یک حادثه ترضیض را گذشتانده باشید، ممکن است واکنش‌های مختلفی داشته باشید، مانند:



- بار بار در فکر تان مراجعه کردن به ترضیض و یا فکر کردن به آن حادثه. درحالی که بیدار هستید، ممکن است چیزهای ناگواری را که واقع شده است بخاطر بیاورید. در شب ممکن است رویاهای شما در مورد همان ترضیض باشد و یا ممکن است بخاطر فکر کردن در مورد آن حادثه خواب شده نتوانید.

- احساس کرحتی یا این که هیجانات به قوت قبلی احساس نمی‌شوند. ممکن است شما از مردم و جاهایی که شما را به فکر آن حادثه و ترضیض بیاندازد، دوری گزینید.
- مراقب بودن بیش از حد. اگر شما بصورت دوامدار مراقب خطرات باشید، ممکن است به مشکل بتوانید خواب شده و یا آرام گیرید. ممکن است در زمان بیدار شدن (توسط زنگ ساعت و یا صدا یا تماس)، واکنش شما بسیار شدید بوده و از جا بپرید.
- برآشفتگی شدید و احساس شرم از حادثه که رخ داده است. اگر شما از حادثه ترضیضی‌ای که دیگران در اثر آن کشته و یا شدیداً زخمی شده باشند، زنده مانده باشید، ممکن است احساس گناه نمایید که چرا دیگران بیشتر از شما رنج برده‌اند.
- احساس جدائی و دور ماندن از دیگر مردم.
- طغیانی شدن و یا بسیار غضبناک شدن در اثر سلوک غیرعادی و یا خشونت آمیز، طوری که نمی‌توانید موقعیت خود را درک نمایید.



افرادی که از واکنش‌های ترضیضات رنج می‌برند، ممکن احساس نگرانی و یا افسردگی داشته و یا به شراب و مخدرات روی آورند.

بسیاری از این علایم واکنش‌های نارمل به حالات دشوار می‌باشند. طورمثال، احساس خشم و قهر از این که یک حادثه ترضیضی رخ داده است و یا مراقب بودن در صورتی که موقعیت هنوز خطرناک باشد، نارمل است. اما در صورتی که علایم به اندازه شدید باشد که شما نتوانید فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهید، و یا اگر این علایم ماه‌ها بعد از وقوع حادثه ترضیضی آغاز گردد، به کمک نیاز دارید.

کمک به فایق آمدن بر واکنش‌های ترضیض

اگر شما یک ترضیض را گذشتانده و از آن رنج می‌برید، به موارد ذیل ضرورت خواهید داشت:

- **آموختن اعتماد به دیگران.**
- **صحبت کردن در مورد زندگی تان قبل از وقوع ترضیض و همچنان تجارب موجود تان.** بدین طریق شما می‌توانید درک نمایید که هر چند زندگی بسیار تغییر یافته است، در بسیاری موارد شما همان شخصی هستید که قبلاً بوده اید.
- **بیان چیزهای دردناکی که صحبت در مورد آن بسیار مشکل است و یا نمی‌توانید جای دفن آنرا بخاطر بیاورید.** تمریناتی مانند رسامی و یا رنگ آمیزی و همچنان یک فعالیت التیامی مانند مساز دادن، می‌تواند کمک نماید که شما این احساسات دردناک خویشرا بیان نموده و یا زنده سازید.
- **درک نمودن واکنش‌های خویش.** وقتی بتوانید عکس‌العمل‌ها و واکنش‌های خود را درک نمایید، تا اندازه زیادی از تحت کنترل بودن توسط احساسات خود، خارج می‌شوید.
- **برای یادآورنده‌های غیر قابل اجتناب، پلان بسازید.** اگر یادآوری کننده‌های یک حادثه ترضیضی کاری میکند که عکس‌العمل ترسناک داشته باشید، کمک خواهد کرد تا به یادآورنده‌های غیر قابل اجتناب پلان بسازید. طورمثال، ممکن است بخود بگویید: "چهره این مرد مانند چهره آن کسی بود که بر من حمله کرد، اما این شخص دیگر بیست و نمی‌خواهد که به من آسیب رساند."
- **بخاطر داشته باشید که اگر شما مورد تجاوز قرار گرفته و یا آسیب دیده اید، در مقابل چیزهای که گفته اید یا کرده اید**



مسئولیت ندارید. تمام مسوولیت‌ها متوجه کسانی خواهد بود که به شما آسیب رسانیده اند. افرادی که به شما آسیب رسانیده اند می‌توانند شما را به حالتی در آورند که احساس نمایید هیچگاه در آینده احساس سالم نخواهید داشت، مگر این واقعیت ندارد.

کوشش نمایید در زمانی که خواب می‌نمایید یکی از اشیای زندگی جدید خود را نزدیک به خود داشته باشید. به این طریق وقتی رویای حادثه و ترضیض به سراغ شما میرسد و بیدار می‌شوید، آن شی به شما کمک خواهد کرد بخاطر بیاورید که حالا شما مصون هستید.

هرگاه کسی را می‌شناسید که ترضیض دیده است

در ابتدا بهترین کار برای اعضای خانواده، دوستان یا مواظبت کنندگان یک خانمی که به حادثه ترضیض مواجه شده این خواهد بود که کارهای روزانه را یکجا با آن خانم انجام دهند و یا در صورتی که خانم بخواهد، بعضی از کارها را برایش انجام دهند. شما می‌توانید به خانم اجازه دهید که بداند می‌خواهید به سخنانش گوش دهید و تا زمانی انتظار بکشید که خانم خودش بخواهد صحبت نماید. بعداً در زمانی که مساعد بنظر رسد، او را تشویق نمایید تا در مورد بعضی کارهایی که قبلاً برایش خوش آیند بوده و یا جزء برنامه روزانه اش بوده، صحبت نماید.

بیماری وخیم روانی (Psychosis)

زنان دارای معلولیت اگر موارد ذیل را داشته باشند، در خطر بیماری روانی خواهند بود:

- سابقه داشتن مشکلات صحت روانی.
- از دست دادن اعضای خانواده و یا جدا شدن از خانواده.
- شاهد واقعات خشونت بوده و یا همسری دارد که خشونت می‌ورزد.
- داشتن حمایت اجتماعی اندک و ناکافی.

یک خانم دارای معلولیت در صورتی که یکی از این علائم را داشته باشد، بیماری روانی خواهد داشت:

- شنیدن صداها و یا دیدن چیزهای غیرمعمول که دیگران آنرا شنیده یا دیده نمی‌توانند (برسامات یا Hallucinations).
- داشتن عقاید عجیب که در زندگی روزانه و عادی خانم مداخله می‌کند (اوهام یا Delusions) – طورمثال، خانم فکر می‌کند که همسایه‌ها کوشش می‌کنند که او را به قتل رسانند.
- خانم به خود هیچ توجه ندارد – طورمثال، لباس نمی‌پوشد، خود را پاک نمی‌کند و یا غذا نمی‌خورد.
- سلوک عجیبی پیدا کرده است، مانند گفتن الفاظ بی مفهوم.



علائم مشابه می‌تواند از سبب بعضی امراض، مسمومیت‌ها، خوردن بعضی دواها، استفاده از مخدرات و یا تخریبات دماغی بوجود آید. اشخاصی که بیماری روانی ندارند بعضی اوقات طوری عمل می‌نمایند که گاهی دیگران را به فکر مریضی روانی می‌اندازد، بخصوص اگر این سلوک ارتباط به عقاید و یا رسوماتی داشته باشد که در تمام جامعه مشترک نباشد. طورمثال، اگر خانم می‌گوید که در رویایش برایش هدایتی رسیده، ممکن است مقصدش همان الهاماتی باشد که منبع سنتی و عقیدتی دارد و نه این که از برسامات و یا بیماری روانی در رنج است. این علائم نیز بسیار امکان دارد که یک مریضی روانی را نشان دهد در صورتی که دفعات تکرار آن زیاد باشد و یا به اندازه قوی باشد که خانم را در پیشبرد کارهای روزانه به مشکل مواجه سازد.

دریافت مواظبت برای بیماری روانی

هرچند در بیشتر جاها اعضای خانواده از کسانی که بیماری روانی دارند مواظبت بعمل می‌آورند، بهتر خواهد بود تا در عین زمان توسط یک کارکن صحت روانی نیز تداوی گردد. در بعضی حالات تداوی دوائی لازمی است اما هیچگاه نباید به تنهایی از تداوی دوائی استفاده بعمل آید.

طبییب‌های محلی اغلب یک نقش مهم در تداوی بیماری‌های روانی دارند. یک طبییب محلی که از همان جامعه ایست که بیمار روانی در آن زندگی می‌نماید، ممکن است خودش یا خانواده‌اش را بشناسد، او را بهتر درک نماید و درک واضح از آن فشارهای روانی دارد که خانم تجربه نموده است. بعضی طبییبان محلی تداوی‌ها یا مناسک مذهبی را استفاده می‌نمایند که به خانم کمک خواهد کرد تا بر مشکلات خویش فایز آید.

بدون در نظر داشت نوع تداوی، با یک بیمار روانی باید همیشه با مهربانی، احترام و با حفظ وقار برخورد شود.

سوالات ذیل را قبل از تصمیم گرفتن برای تداوی بیماری روانی پرسیان نمایید:

جوانیتا، ضرور نیست
در مورد چیزی
تشویش داشته باشی.
من متوجه اطفال
میشم.



مهمترین بخش هر تداوی حمایت و مواظبت خانواده و دوستان
میشد.

- مقصد هر یک از قدم‌ها برای تداوی چه میباشد؟
- توقع می‌رود تا چه واقع شود؟
- در صورتی که شخص بیمار برای خودش و یا به دیگران خطرناک نباشد، آیا می‌تواند در حالی که در خانه باشد و یا در جامعه یکجا با دیگران زندگی کند، مواظبت صحت روانی را دریافت نماید؟
- آیا اعضای خانواده در تداوی اشتراک خواهند داشت؟
- آیا شخصی که تداوی میکند در جامعه مورد احترام می‌باشد؟
- آیا کدام یکی از تداوی‌ها سبب ضرر فزینی یا باعث شرم اجتماعی می‌شوند؟

اگر لازم است که یک بیمار در شفاخانه تداوی گردد، همیشه قبل از بستر نمودن مریض در آنجا، تقاضای دیدن بخش‌ها و ساحات مختلف مرکز صحتی را بنمایید. خود را متیقن سازید که شفاخانه پاک است، بیماران مصون اند و می‌توانند با ملاقات کنندگان ببینند و همچنان بصورت منظم توسط کارکنان صحت روانی آموزش دیده تحت تداوی قرار می‌گیرند. بیماران باید برای گشت و گذار آزاد باشند، بدون اینکه برای خود و دیگران ایجاد خطر نمایند. همچنان باید متیقن باشید که می‌دائید برای خارج ساختن بیمار از شفاخانه چه کاری را باید انجام دهید.

تسهیلات صحت روانی مانند دیگر تعمیرها و خدمات یکتعداد موانع خواهد داشت که حرکت و مفاهمه را برای افراد دارای معلولیت مشکل می‌سازد. صفحات ۳۶ تا ۴۰ در مورد نظریاتی که دسترسی به تمام خدمات صحتی را آسانتر می‌سازد، ببینید.

کار برای صحت روانی

برای اعمار زندگی بهتر، زنان دارای معلولیت به صحت، تعلیم و تربیه و توانائی حرکت مستقلانه در محیط اطراف و همچنان در آمد برای زندگی ضرورت دارند. مگر مشکلات دسترسی به این اهداف می‌تواند صحت روانی شما را به چالش بکشاند. اکثراً برای فایق آمدن بر بیشتر احساسات مانند افسردگی، اضطراب و یا کمبود اعتماد به نفس، ضرورت به تداوی توسط یک کارکن صحت روانی آموزش دیده ندارید. راه‌هایی وجود دارد که شما می‌توانید خودتان خود را کمک نمایید و طریقه‌هایی موجود است که با حمایت یک شخص دیگر و یا یک گروه احساس بهبود نمایید.

کارهایی که با منابع کم می‌توانید انجام دهید

- وقت خود را با دوستان، برای باغبانی، آشپزی و یا اشتراک در دیگر کارهای روزانه بگذرانید.
- به احساسات خود اجازه خارج شدن بدهید. شعر گفتن، آهنگ ساختن و قصه گفتن می‌تواند شما را کمک نماید تا چیزی را به دیگران بگویید. همچنان می‌توانید احساسات خود را بدون استفاده از کلمات از طریق رسامی، رنگ آمیزی، موزیک و یا رقص بیان نمایید. لازم نیست که آموزش هنری دیده باشید تا به اینطریق احساسات خود را بیان کنید.
- محیط را خوش‌آیند سازید. کوشش نمایید محل زندگی خود را طوری که می‌پسندید تنظیم نمایید. کوشش نمایید تا حد امکان روشنی و هوای تازه بیشتری داشته باشید.
- کوشش نمایید بعضی زیبایی‌هایی در اطراف خویش داشته باشید. این می‌تواند داشتن چند گل‌دان گل در خانه باشد، یا نواختن موزیک و یا رفتن به محلی که منظره قشنگی دارد.
- مراسم و سنت‌هایی را تمرین نمایید که باطن شما را تقویت نماید و کمک نماید تا بدن و فکر شما را آرام سازد.

راحت شدن را بیاموزید

- چشم‌های خود را ببندید و یک محل مصوون و صلح آمیز را تصور نمایید، جایی که علاقه دارید باشید. این می‌تواند هر جا باشد: روی یک کوه، در یک جزیره ویا بحر ویا در یک مزرعه.
 - درحالی که به نفس کشیدن عمیق از بینی و خارج ساختن تنفس از طریق دهن ادامه می‌دهید، به فکر کردن ادامه دهید.
 - اگر کمک کننده باشد، در مورد یک اندیشه مثبت فکر نمایید مانند "من در صلح و آرامش هستم" ویا "من مصوون هستم".
 - به نفس کشیدن ادامه دهید، روی افکار ویا محیط مصوون تمرکز نمایید. این کار را برای حدود ۲۰ دقیقه ادامه دهید (زمان مساوی به زمان جوشانیدن برنج).
 - اگر در هر یکی از لحظات این تمرین، احساس ناراحتی ویا ترس شروع شد، چشم‌های خود را باز نموده و عمیق تنفس نمایید.
- می‌توانید این تمرین را در گروه خود انجام دهید ویا در خانه زمانی که شما را خواب نمی‌برد ویا احساس گرفتگی و ترس داشته باشید این را تمرین کنید. تنفس عمیق به اعصاب شما آرامش می‌بخشد.



ارتباطات کمک کننده:



در ارتباطات کمک کننده، دو یا بیشتر افراد تعهد می‌نمایند تا یکدیگر را بشناسند، درک کنند و کمک نمایند.

ارتباطات کمک کننده به شما مساعدت خواهد کرد تا حمایت بدست آورید، احساسات خود را درک نمایید و واکنش‌های ناگهانی را کنترل کنید. ارتباطات کمک کننده میتواند در بین دوستان، اعضای خانواده، یک گروه زنان دارای معلولیت، یک گروه زنانی که باهم کار می‌نمایند و یا یک گروهی که قبلاً برای هدف دیگری ایجاد شده تشکیل یابد.

در زمان انتخاب ارتباطات کمک کننده محتاط باشید. تنها با افرادی ارتباط برقرار نمایید که به احساسات و حریمیت شما احترام قایل باشند. جهت معلومات در مورد ساختن گروه‌های حمایتی، صفحات ۶۵ و ۶۶ دیده شود.

ارزش دادن به خود را بیاموزید

وقتی در مورد خود بخوبی فکر کنید، می‌توانید سر خود را بلند گرفته و به خود و به کارهایی که انجام می‌دهید افتخار کنید. جرئت امتحان نمودن کارهای جدید و توان باورمندی بر خود را خواهید داشت. حتی زمانی که اشتباه میکنید، باز هم احترام به خود را حفظ می‌نمایید. و زمانی که خودتان به خود احترام قایل شوید دیگران نیز به شما احترام می‌نمایند.



وقتی خانمی با حمایت خانواده، مکتب و جامعه طوری رشد می‌نماید تا بهترین زندگی ممکن را داشته باشد، احساس خودارزش‌دهی در وی بسیار بلند خواهد بود، بدون در نظر داشت این

وقتی اهمیت خود را بدانید، در مورد زندگی خود تصمیم خوب خواهید گرفت. شما به مصونیت خود، به احساسات خود، صحت خود و تمام وجود خود، ارزش قایل می‌شوید. عزت نفس خوب به شما کمک می‌نماید تا بدانید که هر یک از اجزای بدن شما ارزش مواظبت و محافظت را دارند.

اما اگر خانمی با این احساس رشد می‌نماید که از سبب داشتن معلولیت کم‌ارزش‌تر از دیگران است، باید بیاموزد که به خود ارزش قایل شود.

یکی از بخش‌های مهم صحت روانی اعتماد به نفس است. زمانی اعتماد به نفس بهتری خواهید داشت که بدانید ارزش آنرا دارید که با شما رفتار احترام آمیز صورت گیرد. اشخاصی را می‌شناسید که به شما گوش می‌دهند و به نظریات شما ارزش قایل اند. احساس می‌نمایید که توانایی مقابله با مشکلات و چالش‌ها را دارید.

دختران و زنانی که مورد رفتار احترام‌آمیز خانواده، مکتب و جامعه قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس بهتری خواهند داشت. هر قدر بیشتر خانواده و جامعه از شما حمایت نمایند تا به بهترین شکل ممکن زندگی نمایید، به همان تناسب خود ارزش‌دهی بیشتری خواهید داشت. موارد دیگری که در بهبود اعتماد به نفس شما کمک می‌کند عبارتند از: کار واقعی، امنیت اقتصادی، ارتباطات دوستانه و مصونیت از سوء رفتار و یا تجاوز فیزیکی و جنسی.

ارتقاء اعتماد به نفس

زنان دارای معلولیت در جهان دوباره خود را تعریف نموده اند که ما کی هستیم و از یکدیگر حمایت می‌نمایند. ما قشنگ هستیم و به هر چه هستیم افتخار میکنیم. ما زیبا هستیم.



با کمک و حمایت دوستان و اعضای خانواده یک خانمی که دفعتاً مصاب معلولیت شده می‌تواند بیاموزد که حریف معلولیت خویش شود. او می‌تواند بیاموزد که کارها را به گونه دیگری انجام دهد، بطریقی که با معلولیت وی سازگار باشد. اما این خانم مجبور نیست طرز ارزش دادن و احترام به خود را به خاطر معلولیت جسمی یا روانی تغییر دهد.

آموزش ارزش دهی به خود و ارتقاء اعتماد به نفس روندی است که همزمان با رشد شما شروع شده و در تمام عمر ادامه می‌یابد. اما اگر در زمان طفولیت به شما ارزش داده نشده و یا بیش از حد زیر مواظبت بوده اید و یا این شانس را نداشته اید که اعتماد به نفس پیدا کرده و یا بیاموزید که خودتان کارها را انجام دهید، شما مجبور نیستید که در جوانی و کهنولت همانگونه زندگی بگذرانید. شما می‌توانید به خود ارزش و احترام قایل شوید و بالاخره شخصیت خویش را بروز دهید. تجارب به شما آموزش داده تا با معلولیت خویش تطابق نموده و کار کنید.

بونگ بون یک خانم عجیب است. قیل از آنکه پایش توسط انفجار ماین قطع شود، او یک معلم ممتاز بود. هنوز هم او یک معلم ممتاز است.



داستان انی

داکتر انی یک داکتر طب است و همچنان یک خانم و یک مادر. او به اثر یک مریضی شنوائی اش را از دست داد و دفعتاً خود را بخاطر از دست دادن شنوائی معلول یافت. با داخل شدن به دنیای معلولان او تنهایی‌ای را تجربه کرد که بیشتر زنان معلول احساس می‌نمایند. داکتر انی میدانست که یا باید همان روش زندگی سابقه را پیش گیرد و یا انتخاب‌های دیگری را تجربه کند تا زندگی او را در حد ممکن یک زندگی نورمال بسازد. او آموخت که حرکت لب‌ها را بخواند و بصورت تحریری زمانی که دیگران مقصودش را نمی‌فهمیدند، مفاهمه نماید. وقار و شجاعت داکتر انی در مقابله با زیان شخصی و رنج عاید‌ه‌اش برای بسیاری‌ها یک مثال مثبت است.



انتخاب نیلیما



وقتی نیلیما نوجوان بود، تلاش کرد تا با خوردن تیزاب خودکشی نماید. تیزاب تمام معده و روده‌هایش را سوزاند. داکتران متخصص هندی که زندگی‌اش را نجات دادند برایش گفتند که او می‌تواند یک انتخاب داشته باشد: بعد از عملیات می‌تواند مقدار کمی غذا بلع نماید و یا این که حرف بزند و نمی‌تواند هردو را انجام دهد. نیلیما انتخاب کرد که بتواند بلع نماید. بعد از عملیات اعضای صوتی نیلیما که تخریب گردیده بود، برداشته شد و او نمی‌توانست صحبت نماید، مگر از نظر روانی قوی بود. با وجود این معلولیت نیلیما مکتب را به پایان رساند و به کار فروش غذا پرداخت.

با تهیه و پختن غذا در منزل و فروش آن، نیلیما اسم "همیشه یک آشپز خوب" را به خود گرفت.

آموختن ارزش دادن به خود همیشه آسان نیست، مگر می‌تواند با برداشتن قدم‌های کوچک عملی گردد.

اولین قدم ملاقات افراد دیگر می‌باشد. اگر شما عادت بیرون

رفتن ندارید، می‌توانید نشستن در بیرون دروازه منزل و احوال‌پرسی با همسایه‌ها را تجربه نمایید. بعدا زمانی که توانستید به بازار رفته و با مردم در آنجا صحبت نمایید. وقتی آنها از شما شناخت پیدا کردند، خواهند دانست که زنان بدون معلولیت و زنان دارای معلولیت در واقعیت از هم فرق زیادی ندارند. با هر دفعه بیرون شدن از منزل درمی‌یابید که ملاقات و صحبت با دیگران به شما آسانتر خواهد شد. بعضی اوقات معلولیت یک زن صحبت کردن با دیگران را برایش دشوار می‌سازد. خانمی که ناشنوا است و یا خانمی که نمی‌تواند واضح صحبت نماید می‌تواند استفاده از اشارات و یا تصاویر را برای مفاهیم تجربه نماید. یک خانم ناشنوا همچنان می‌تواند اندکی زبان اشاره را به همسایه‌ها بیاموزاند. با ۲ یا ۳ نفری که می‌خواهید با ایشان صحبت نمایید، آغاز کنید. کوشش کنید افرادی را پیدا کنید که صبور بوده و بخواهند با شما کار نمایند. یکجا باهم شما می‌توانید طریقه‌های مفاهیم در مورد چیزهای بیشتر و بیشتر را پیدا کنید. بعد به مرور زمان، شما می‌توانید روی آموزش به افراد بیشتری کار نمایید.



می‌توانم ۲ دانه کچالو بگیرم؟

امروز کچالوهای بسیار خوب آورده‌ام، بهتر است ۳ دانه بگیری.

قدم دوم ایجاد ویا شمولیت در یک گروه زنان دارای معلولیت است. یک گروه می‌تواند محل مصوونی را برای صحبت آزاد بوجود آورد. صحبت با دیگر زنان به شما کمک خواهد کرد تا شروع نمایید به:

- قدردانی از ارزشمندی خود و دفاع کردن از حق خود برای تصمیم‌گیری در مورد بهبود زندگی خود.
- آموختن در مورد قوت‌ها و ضعف‌های خود.
- شریک ساختن افکار و تجارب در مورد چالش‌های خاصی که همراه با معلولیت است.
- صحبت در مورد قبول کردن و برخورد خوب با بدن تان.
- حمایت از یکدیگر در مواقع خوشی و در مشکلات.
- آموختن این که چگونه غیروابسته شوید.
- داشتن احساس خوب در مورد خود و اجازه ندادن به خیالات منفی در مورد معلولیت که آن احساس خوب را از بین ببرد.

مشکل‌ترین کار متقاعد کردن خودم بود

تینا یک خانم از جیورجیا است که در اثر قربانی شدن در یک حادثه جنائی معلول شده و تجربه خود را اینگونه شریک می‌سازد:



وقتی دانستم که معلول شده‌ام و در چوکی چرخ‌دار هستم، شوکه شدم. فکر می‌کردم باید خود را سرزنش نمایم. مگر در روزهای بعدی برای خودم گفتم "فرزندانت ترا دوست دارند و شوهرت به تو ضرورت دارد. تو یک آرایشگر هستی و زنان منتظرت هستند تا روهای شان را زیبا بسازی. تو باید زندگی کنی." من درک کردم که برای اعضای خانواده و جامعه خود مفید می‌باشم.

تصمیم گرفتم که زندگی کنم و برای آنها و با آنها کار نمایم. حالا می‌بینم که زندگی من به بهترین وجه تغییر کرده است.

ساختن گروه حمایتی

ملاقات مشترک با دیگر زنان دارای معلولیت به یک خانم معلول قوت و امید زیادی می‌دهد، طوری که می‌تواند بعداً او را در مقابله با چالش‌های روزانه کمک نماید. صرف توانائی صحبت در مورد یک مشکل، می‌تواند کمک کننده باشد. بعد از این که یک خانم قصه خود را گفت رهبر گروه می‌تواند از دیگران در مورد داشتن تجربه مشابه سوال نماید. بعد از این که همه این‌ها را شنوند، اعضای گروه می‌توانند روی نقاط مشترک این قصه‌ها و تجارب بحث نمایند، آیا این مشکلات قسمی از سبب وضعیت اجتماعی بوده است، اگر بلی، چه کاری را باید انجام دهیم تا این وضعیت را تغییر دهیم.

گاهی که به جلسه می‌آمدیم احساس بدی داشتیم. نمی‌خواستیم صحبت کنیم. انرژی نداشتیم. اما بعداً یک بغل گرفتن ویا یک خنده ما را می‌گرفت و همه ما احساس می‌نمودیم که قویتر شده ایم. فقط با یکدیگر بودن و تنها نبودن به ما قوت می‌بخشد.



بعداً زنان می‌توانند تصمیم بگیرند که روی مشکل بصورت جداگانه کار نمایند ویا یکجا باهم. زنان اگر باهم کار نمایند بیشتر قدرتمند خواهند بود نسبت به این که بصورت انفرادی عمل کنند.

طرز شروع یک گروه حمایتی

۱. دو یا بیشتر زنان را پیدا کنید که می‌خواهند یک گروه ساخته شود.
۲. پلان نمایید که چه وقت و در کجا ملاقات نمایید. بهتر است که یک جای آرام مثل یک مکتب، پوسته صحی، کوپراتیف و یا یک عبادتگاه را برای ملاقات پیدا کنید.
۳. در مورد آرمان‌ها و آرزوهای خود بحث نمایید. مهمترین موضوعی را انتخاب کنید که می‌خواهید در مورد آن با یکدیگر صحبت نمایید. اکثراً زمانی گروه حمایتی بهترین مؤثریت را دارد که توسط زنان دارای معلولیت و برای زنان دارای معلولیت باشد.
۴. بجای مشوره، حمایت بدهید. بخاطر داشته باشید – هرخانم باید برای خودش انتخاب نماید که چگونه با چالش‌هایش مقابله نماید. هیچکس نمی‌تواند برایش بگوید که چه کاری را باید انجام دهد.
۵. از هر یک از اعضای گروه بخواهید که محریت بحث‌های گروه را حفظ نمایند.
۶. اجازه دهید هر یک از اعضای گروه شانس صحبت را داشته و یقینی سازید که بحث‌ها روی نقاط اصلی متمرکز باشد. بعد از چند جلسه ابتدائی ممکن است اعضای گروه بخواهند که رهبری را نوبتی سازند. به این ترتیب به زنان خجالتی نیز فرصت رهبری کردن گروه میسر خواهد شد.



شناخت احساسات. بعضی اوقات زنان احساسات خود را مخفی می‌نمایند (و یا حتی درک نمی‌نمایند که این احساسات را داشته باشند)، زیرا فکر می‌کنند که این احساسات بد، خطرناک و یا شرم آور اند.

بعضی از ما در گذشته مورد بذر رفتاری یا تجاوز جنسی قرار گرفته بودیم، مگر هیچگاه قادر به بیان آن نبودیم. تنها در گروه توانستیم که این چیزهای وحشتناک را باهم شریک سازیم.



ساختن یک قصه، درامه و یا نقاشی. می‌توانید یک قصه مشابه به حالتی که توسط اعضای گروه تجربه شده است، بسازید. شنیدن این که دیگران در مورد احساسات خود صحبت می‌کنند، می‌تواند به یک خانم کمک نماید تا با احساسات خودش مقابله شود. رهبر گروه قصه را آغاز می‌کند و بعد یک عضو دیگر با صحبت در مورد بخش دیگر قصه ادامه می‌دهد و همینطور ادامه می‌یابد تا هر یک از اعضاء در گفتن قصه سهمگیری نموده و آنرا تکمیل نمایند. همچنان گروه می‌تواند قصه را بصورت یک درامه تمثیل نمایند و یا همانطوری که قصه گفته شد تصویر آنرا نقاشی نمایند.

این سوالات کمک کرده می‌توانند تا اعضای گروه در مورد احساسات خویش صحبت کنند:

- کدام احساسات و تجارب در قصه بیشترین اهمیت را دارند؟
- چرا این احساسات بروز می‌نمایند؟ زنان چگونه با این احساسات مقابله می‌نمایند؟
- چه چیزی برای خانم کمک خواهد کرد تا یک توازن بهتری در زندگی خویش وارد نماید؟
- گروه چه کاری را برای کمک به خانم انجام داده می‌تواند؟

درک اسباب یک مشکل. با صحبت با یکدیگر زنان دارای انواع مختلف معلولیت شروع به درک این واقعیت می‌نمایند که بیشتر آنها از مشکلات مشابه در رنج هستند. این کمک خواهد کرد تا اسباب ریشه‌ای مشکلات شناسایی گردد.



عادت کرده بودم که در مورد خود بد فکر کنم، مانند اینکه من مسوول فقر خانواده بوده باشم. اما این اشتباه من نیست که معلول هستم. صحبت کردن در این مورد با دیگران به من کمک کرد تا درک کنم که چرا افراد معلول این گونه رنج می‌برند.

تصویر جامعه خود را بوجود آورید.

این تمرین بعد از این که اعضای گروه برای یک مدتی جلسات را باهم دایر نمودند بهتر مؤثریت خواهد داشت. گروه شما می‌توانند تصویری از جامعه خویش را ترسیم نمایند. (برای رهبر گروه کمک کننده خواهد بود که تصویر را با ترسیم نمودن بعضی چیزها شروع نماید.) بعداً دیگران با ترسیم نمودن آن بخش‌های از جامعه که به صحت روانی زنان دارای معلولیت کمک می‌نماید و آن چیزهایی که سبب مشکلات صحت روانی می‌گردد، به تکمیل شدن تصویر می‌پردازند.



این سوالات به اعضای گروه کمک خواهد کرد تا یک برنامه عمل را بسازند:

- چگونه می‌توانیم به آن بخش‌های از جامعه کمک نماییم که در حال حاضر به بهبود صحت روانی زنان دارای معلولیت کمک می‌نمایند؟
- چه کارهای جدیدی باید انجام شود؟
- چگونه برای آوردن این تغییرات کمک نموده می‌توانیم؟

ما پلان نمودیم که یکجا باهم به شورای قریه برویم تا آگاهی آنها را در مورد پروژه دسترسی جامعه به آب آشامیدنی و بیت الخلاءها، بلند ببریم. هرگاه یکی از ما به تنهایی می‌خواست که این کار را انجام دهد، بسیار مشکلتر می‌بود.



یقینی سازید که دختران و زنان دارای معلولیت در تمام فعالیت‌های خانواده و اجتماع اشتراک نمایند.



خانواده‌ها و جوامع می‌توانند صحت روانی را تقویت بخشند

خانواده‌های که زنان و دختران دارای معلولیت را تشویق نموده و قوت‌های شان را رشد می‌دهند، باعث تقویت صحت روانی آنها می‌شوند.

طرز برخورد خانواده و جامعه با شما، ارزشدهی به خود را در شما شکل خواهد داد. وقتی خانواده و جامعه از شما انتظار دارند که همه کارها را خوب انجام دهید و می‌خواهند که شما بهترین تلاش ممکن را به خرج دهید، بسیار امکان دارد که شما با یک احساس قوی اعتماد به نفس رشد نمایید، در ضمیر خویش قوی بوده و بیاموزید که توانمند هستید.

خانواده و جامعه نیاز دارند که:

- زنان و دختران معلول را به شکل افرادی با سهمگیری کامل در نظر داشته باشند.
- عملاً نشان دهند که آنها دختران را به اندازه پسران ارزش داده و قبول دارند و همچنان زنان و دختران معلول را مساوی با دیگران.
- از دختران معلول در نوجوانی و زمانی که مسیر تحول از یک دختر به یک زن بالغ را می‌پیمایند، حمایت بعمل آورند. این زمانی است که دختران غیر معلول و دختران معلول هر دو با خویشتن شناسی و یا تجسم خود مشکلات دارند. این همچنان زمانی است که بیشتر جوانان می‌خواهند تا در حد امکان جذاب جلوه نمایند.
- از زنان و دختران معلول که مشکلات صحت روانی دارند حمایت بعمل آورند.
- خانواده‌ها، معلمان، کارکنان صحتی و دیگران همه می‌توانند با تمرکز و ترجیح دادن این که چه می‌توانند انجام دهند نسبت به این که چه نمی‌توانند انجام دهند، کمک نمایند، مانند:
 - معتقد ساختن شما به این که می‌توانید یک زندگی خوش و پرثمر داشته باشید و در جامعه سهمگیری داشته باشید.
 - تشویق شما به این که خودتان کارهای خود را تجربه نموده و انجام دهید، بجای این که همه کارها را برای شما انجام دهند.
 - اطمینان دادن به شما که در خانه کمک می‌نمایید و در کسب و کار خانواده سهمگیری دارید.



دختران دارای معلولیت را تعلیم دهید

دختران دارای معلولیت نیاز دارند که به مکتب بروند و با دیگر اطفال یکجا آموزش ببینند. یک دختر معلول بسیار امکان دارد که اعتماد به نفس بالایی پیدا کند، اگر خانواده روشی را پیدا کنند که او به مکتب برود و اداره مکتب جای مناسبی برایش در نظر بگیرد. با دیگر خانواده‌ها کار نمایید تا مسولین مکتب را متقاعد سازند که اطفال دارای معلولیت‌های مختلف را بپذیرند. با معلمان صحبت نمایید تا قوت‌های دختر شما را درک نمایند و تا آگاهی آنها در مورد معلولیت افزایش یابد. به اداره مکتب کمک نمایید تا بداند چگونه دختران معلول را در فعالیت‌های مختلف شامل سازد.

دختران دارای معلولیت به تعلیم ضرورت دارند و نیاز دارند تا مهارت‌هایی را بیاموزند که در یافتن و اشغال وظیفه آنها را کمک نماید. آنها بعداً خواهند توانست که متکفل خود شده و با خانواده و جامعه مساعدت نمایند.

