

فصل 26

درین فصل:

- 402.....محترم شمردن خود:
- 404.....اسباب معمول مشکلات صحت روانی.
- 404.....فشار در کار های روزمره.
- 405.....از دست دادن و مرگ.
- 405.....تغییر در زندگی زن و اجتماع.
- 406.....صدمات.
- مشکلات
- 406.....فزیکی
- 407.....مشکلات معمول روانی در زنان.
- 407.....افسردگی (depression).
- 408.....اضطرابات (Anxiety).
- 408.....عکس العمل به مقابل صدمات.
- 409.....تغییرات فزیکی و امراضی که از سبب فشار به وجود می آیند.
- 410.....کمک به خود و دیگران.
- 410.....مهارت های شخصی مجادله با مشکلات.
- 411.....تقویه ارتباطات کمکی.
- 414.....تمرینات برای آموزش طرز کمک کردن.
- 415.....تمرینات برای شفایابی امراض روانی.
- 418.....تداوی عکس العمل های صدمات.
- 419.....کمک به کسیکه میخواهد خودکشی نماید.
- 420.....مرض روانی (Psychosis).
- 421.....راه های بهبود صحت روانی جامعه.



صحت روانی خوب به اندازه صحت جسمی خوب با ارزش می باشد.

همانند جسم ، روح و دماغ خانم نیز میتواند سالم یا مریض باشد. زمانیکه روح و دماغ خانم سالم باشند او از نظر روانی توانایی مراقبت از اطفال و اعضای فامیل ؛ تشخیص مشکلات و حل آنها ، پلان گذاری برای آینده فامیل و برقرار نمودن روابط حسنه با دیگران را دارد.

همه مردم در اجرای امور فوق بعضا با مشکلات مواجه شده اند اما اگر مشکل مانع پیشبرد کار های روزمره گردد (طور مثال اگر خانم آنقدر عصبانی گردد که نتواند از اطفال و فامیل خویش مراقبت نماید.) اوشاید دچار مریضی روانی باشد. تشخیص مریضی روانی اکثرا مشکل می باشد. با وجود آن مریض های روانی مانند مریضی های جسمی باید تشخیص و تداوی گردند.

در این فصل راجع به مریضی های روانی معمول و اسباب آنها معلومات ارایه شده است. همچنان درینجا پیشنهاداتی ارایه میشود تا زنان بتوانند به خود و دیگران در صورت داشتن این مشکلات کمک نمایند.

محترم شمردن خود

زمانیکه يك خانم احساس می نماید که نقش با ارزشی را در خانواده و اجتماع دارد گفته میشود که اوبه خود احترام قایل می باشد. يك خانم ایکه به خود احترام قایل است میداند که ارزش آنها تا دیگران باوی به احترام و نیکویی رفتار نمایند.

احترام به خود از طفولیت شروع میگردد. مقدار ارزش دهی خانم به خودش مربوط است به اینکه افراد مهم در زندگی او (والیدن ، برادران ، خواهران ، همسایه ها ، استادان و اشخاص روحانی) چگونه او را احترام می نمایند. اگر این اشخاص از کار های خوب او تحسین نموده او را برای اجرای کارهای مشکل تشویق نمودند او احساس می نماید که دیگران به او ارزش میدهند. بعضی اوقات نزد دختران احترام به خود به مشکل بوجود میآید. طور مثال اگر به برادران آنها زمینه تحصیل بیشتر مساعد بوده و غذای بیشتر داده شود ، آنها به سادگی فکر خواهند نمود ، چون دختر می باشند لذا ارزش کمتری دارند. اگر دختران بیشتر مورد سرزش قرار گرفته و کار های مشکل آنها نادیده گرفته شود ، با احساس اینکه ارزشی ندارند بزرگ خواهند شد ، بعد زمانیکه این دختران بزرگ شده وتشکل خانواده میدهند ممکن عقیده نداشته باشند که باید شوهران آنها با ایشان برخورد خوب داشته باشد ، باید مانند دیگران غذای خوب بخورند ، در زمان مریضی تداوی گردند ویا مهارت های خورا انکشاف بدهند. وقتی زنان به انیترتیب احساس نمایند ، حتی فکر خواهند نمود که کم اهمیت بودن آنها در خانواده وجامعه يك امر طبیعی ودرست است. درحالیکه حقیقتا این بی عدالتی وناشایست می باشد.



احترام به خود بخش عمده صحت روانی می باشد. خانم با داشتن احترام به خود میتواند مشکلات روزمره را به آسانی حل درزندگی خود وجامعه خود اصلاحاتی را به وجود بیاورد.

ایجاد احترام به خود

◀ زنان باید جهت سلامتی صحت روانی خویش کنترول و قدرت بیشتری بالایی زندگی داشته باشند.

محترم شمردن خود يك کار ساده نمی باشد. این از سببی است که زن نمیتواند صمیمی بگیرد تا برای خود بیشتر ارزش بدهد. بر علاوه او باید عقاید عمیقی را که کسب نموده و شاید خودش از آن بی خبر باشد، تغییر بدهد.

این تغییرات باید اغلبا به طور غیر مستقیم از طریق تجاربتیکه به يك زن اجازه میدهد طور دیگری بخود نگاه کند، بوقوع برسد. تغییرات میتواند با رشد قوت هاییکه يك زن از قبل دارد مانند توانایی وی در ایجاد روابط خوب و مستحکم با دیگران ویا آموزش مهارت های جدید، بوجود آید. طور مثال:

در طفولیت ملکه باید خاموش بوده از اوامر اطاعت میکرد. در 18 سالگی مادرش او را مجبور به ازدواج با يك افسر نظامی نمود. ملکه کسی دیگری را دوست داشت اما مادر ملکه به خواست او ارزش نداد، زیر افسر نظامی مرد مهمی بود.

شوهرش چند سال بعد از ازدواج و تولد 4 طفل شب ها به خانه نمی آمد دوستان ملکه به او میگفتند که شوهرش با زن های دیگر بوده است. ملکه به مادرش شکایت نمود و مادرش در جواب گفت که با وی بسازد.

بعدا شوهر ملکه خانه را ترك نموده و همراي دوست دخترش زندگی می کرد. ملکه احساس ناراحتی و بی ارزشی می نمود.



در جوانی ملکه مهارت های کاری تازه را آموخته و به خود ارزش بیشتر قایل شد.

يك روز به ملکه فرصت اشتراك در پروگرام مواظبت صحي از اطفال مكاتب میسر شد. او تلاش نمود که این کار را انجام بدهد. آموزش مهارت های جدید و گفتگو با زنان دیگر ملکه را تغییر داد. او دریافت که خارج از فضای زنا شوهر او ارزش هایی دارد و میتواند يك فرد فعال اجتماع خویش باشد. ملکه بعدا فکر کرد که چه کارهایی را برای بهبود آینده خود و خانواده خویش انجام داده می تواند.

در تمام افرادی که مواجه با مشکلات لست شده ذیل می باشند ، مریضی روحی بوجود نمی آید اما اگر این فشارها بالاتر از قدرت وتوان خانم باشند ، سبب ایجاد مریضی روانی برایش شده می توانند. همچنان عامل سببی تمام امراض روحی تا به حال شناخته نشده است. بعضی اوقات مانمیدانیم که چرا شخصی دچار مرض روانی می شود.

فشار در جریان کار روز مره

حوادث وفعالیت های روزانه اغلبا بالای خانم فشار آورده وسبب ایجاد فشار روحی وسمی میگردد. فشار شاید از سبب مشکلات فزیکمی باشد ، مانند مریضی ها ویا کار زیاد. ویا ممکن است از سبب حالات روانی باشد. منازعه در خانه ویا ملامت نمودن زن در اموریکه او کنترولی بر آنها ندارد.

حتی حوادثی که سبب خوشی میشود (مانند تولد طفل یا دریافت وظیفه) به سبب تغییراتی که در زندگی زن به وجود میآورند شاید سبب ایجاد فشار روحی نزد او گردند.

◀ زنان باید جهت سلامتی صحت روانی خویش کنترول و قدرت بیشتری بالای زندگی داشته باشند.

◀ فشار های روزانه زندگی بهآسانی از نظر می مانند چون همیشه وجود دارند. اما مجادله با آنها یکمقدار زیاد انرژی زنان را بمصرف می رساند



اکثراً به زن ها تلقین می شود که آنها ضعیف یا مریض می باشند اما مشکل اصلی شاید نادیده گرفتن حقوق و شرایط ناگوار آنها باشد

زمانیکه يك زن در زندگی روزانه با فشار های زیاد مواجه می شود شاید عصبانی شده وقادر به مجادله علیه آنها نباشد. مشکلات زمانی وخیم تر میشوند که او به این عقیده باشد که ابتدا باید از دیگران مواظبت نموده وضروریات خویش را فراموش نماید. از اثر کار زیاد ووقت کم برای استراحت ولذت بردن از چیزهاییکه برای کاهش فشار ها کمک خواهد کرد. شاید علایم مریضی هارا احساس نموده نتواند وبه صفت يك زن قدر تغییر دادن شرایط زندگی را نداشته باشد.

این مشکلات وقوع کمتر دارند اما در ایجاد مرض روحی سهم می‌باشند:

از دست دادن مرگ

زمانیکه يك زن يك شخص ویاچیز مهمی را از دست میدهد (مانند دوست نزدیک، کار، خانه، شوهر) شاید عصبانی واندوهگین گردد. این حالت در صورت مریضی و معلولیت نیز وجود آمده میتواند. اندوه و غم يك عکس العمل طبیعی تطابق با مرگ می‌باشد. اما اگر خانم از قبل مشکلات زیادی داشته و یا دفعتاً دچار مشکلات زیاد دیگری می‌گردد، شاید دچار مریضی روانی گردد.

بر علاوه زمانیکه خانم نتواند به شیوه مردم آن محل عزاداری نماید (طور مثال در محلی مجبور به مهاجرت گردیده که عنعنات آن با عنعنات منطقه خودش فرق دارد.) شاید دچار مرض روانی گردد.

تغییرات در زندگی زن و اجتماع

در اکثریت مناطق جهان جوامع زیر فشار قرار دارند تا سریعاً تغییر نمایند (از سبب وضع اقتصادی یا منازعات سیاسی) اکثریت این تغییرات ایجاب تغییرات را در خانواده و اجتماع می‌نمایند. به مثال ذیل توجه نمایید.



مشکلات در عزاداری



نام من آدینه است. زمانیکه جنگ شروع شد عساکر به قریه ما آمدند و مردها را وادار به جنگ نمودند. بعضی زنان مورد تجاوز جنسی قرار گرفتند ما به کوه‌ها فرار نمودیم، اما آنجا غذا به مشکل پیدا می‌گردید. ما حالا در یک کمپ مهاجرین به امتداد سرحد زندگی می‌نمائیم. ما غذای کافی برای خوردن داریم اما اکثریت مردم مریض می‌باشند. در کمپ تعداد زیادی بیگانه‌ها وجود دارند هر روز به ذهن من خطور می‌کند که آیا دوباره قریه خود را خواهیم دید؟

نام من جوریما است سال به سال حاصلات زمین‌های ما کاهش می‌یافت. ما از بانک جهت خریداری تخم و کود کیمیایی قرضه گرفتیم اما در حاصلات ما بهبودی به وجود نیامد تا ما بتوانیم قرضه بانک را بپردازیم بالاخره ما مجبور به ترک زمین‌های خویش شدیم. ما حالا در شهر دریک خانه کوچک زندگی می‌نمائیم هر صبح وقتی از خواب بر میخیزم فکر می‌نمایم که آواز پرندگان را خواهیم شنید که تهریکی روز جدید را میدهند. اما بعداً به فکرم خطور می‌نماید که پرندۀ درین جا وجود ندارد این جا روز دیگری آغاز می‌شود که باید جهت شستن فرش و خدمت برای مردم دیگر آمادگی گرفت.



زمانیکه خانواده‌ها و جوامع از همی می‌پاشند یازمانیکه زندگی به سرعت زیاد تغییر می‌نماید و خانواده نمیتوانند موازی به آن تغییر نمایند. مریضی‌های روانی آغاز خواهد شد.

صدمات

زمانیکه يك زن يا يکی از نزدیکان او دچار مصیب یا مشکلی جدی می گردند ، او از يك صدمه رنج خواهد برد. بعضی انواع بسیار معمول صدمات عبارت اند از اعمال زور در خانه ، تجاوز جنسی ، جنگ ، شکنجه و مصیب های طبیعی. صدمات صحت جسمی و روانی شخص را تهدید نموده و در نتیجه آن شخص احساس ناتوانی، بی امنیتی، بی اعتمادی به اطرافیان و بیچاره گی می نماید. شفایابی از يك صدمه زمان زیاد را در میگیرد(مخصوصا زمانیکه صدمه به وسیله يك شخص دیگر به وجود آمده باشد نه توسط طبیعت).



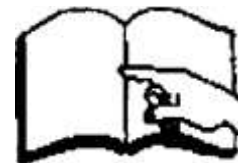
اعمال زو علیه زنان(313)
تجاوز جنسي و تشدد
جنسي(327)

مشکلات فیزیکی

بعضی مشکلات روانی و روحی توسط مشکلات فیزیکی به وجود میآیند مانند:

- تغییرات هورمونی و دیگر تغییرات در عضویت.
- سوءتغذی
- انتانات مانند HIV
- حشره کش، محلل های صنعتی و دواهای ضد علف هرزه
- امراض جگر وگرده ها
- عوارض جانبی دواها
- اعتیاد به الکول و دواهای مخدره
- فلج دماغی(Stroke)، جنون(Dementia) و صدمات مغزی

همیشه در برخورد با امراض روحی اسباب فیزیکی آنها را مدنظر داشته باشید. بر علاوه به خاطر داشته باشید که شاید مشکل فیزیکی يك علامه مرض روانی باشد.(صفحه 419)



انتان HIV، 284
گرفتن مقدار زیاد دوا، 467
عوارض جانبی دوا، 466
استفاده نادرست دوا
والکول، 434
اختلال عقلي، 135

مشکلات معمول صحت روانی برای زنان



استفاده نادرست الکل و دواها

◀ برای معلومات در مورد تداوی مشکلات روانی به صفحه 422 مراجعه نمایید

◀ بعضی مردم افسردگی را بنام "سنگینی قلب" یا "ضیاع روح" می نامند.

مگر مشکلات بسیار معمول عبارت اند از اضطراب (anxiety) افسردگی (Depression) و سوء استفاده از الکل و مواد مخدره. مگر اعتیاد به الکل و مواد مخدر در نزد مردان نسبت به زنان بیشتر معمول می باشد. جهت تشخیص امراض روحی نکات ذیل را در نظر داشته باشید:

- سرحد واضح بین عکس العمل های طبیعی و مشکلات روانی در زندگی وجود ندارد.
- اکثریت مردم بعضی ازین علایم را در یک دوره زندگی خود داشته اند. زیرا هر شخص با مشکلات مواجه می گردد.
- علایم مریضی روانی در جوامع مختلف باهم متفاوت می باشند مثلاً رفتاریکه در یک جامعه بیگانه و عجیب معلوم می شود در جامعه دیگر جزو کلتور ویا ارزش های آنها می باشد.

افسردگی یا Depression (احساس بیهوده گی یا اندوه زیاد)

داشتن احساس غم و اندوه بعد از مرگ یک دوست و یا از دست دادن بعضی چیز ها نارمل می باشد. اما در صورتیکه علایم ذیل برای مدت زیاد دوام نماید شخص مصاب مرض روانی می باشد:

علایم:



- اکثریت اوقات احساس غم و اندوه دارد
- مشکلات خواب یا خواب بیش از حد
- از دست دادن شوق و علاقه در فعالیت های مانند خوردن یا روابط جنسی
- داشتن مشکلات در فکر نمودن
- مشکلات فیزیکی مانند سردردی یا تشوشات معده و روده هاکه از سبب کدام مریضی نباشند.
- بطات حرکات و سخن گفتن
- فقدان انرژی برای انجام کار های روزمره
- اندیشیدن راجع به مرگ و خود کشی

خود کشی

افسردگی شدید سبب خودکشی شده می تواند. تقریباً هر شخصی افکار خودکشی را در یک مقطع زمانی داشته است. اما اگر این افکار زیاد و آقعه شده و قوی گردند، خانم به کمک رورت دارد. (جهت تشخیص کمک به اشخاصیکه بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار دارند به صفحه 431 مراجعه شود.)

اضطراب Anxiety احساس عصبانیت و تشویش:

گاه گاه هر شخص احساس تشویش و عصبانیت میداشته باشد. اگر اضطراب از سبب يك مشکل مشخص به وجود آمده باشد به زودی بعد از رفع مشکل برطرف میگردد. اما اگر بر طرف نشده، دوام دار گردیده و بدون کدام دلیل واقع شود علامه يك مرض روحی می باشد.



علائم کلینیکی:

- بدون کدام دلیل واضح داشتن حساس گرفتگی و عصبانیت.
- لرزش دستها
- عرق زیاد
- احساس ضربان قلب (بدون موجودیت کدام مرض قلبی).
- مشکلات در فکر کردن
- شکایت فزینی متواتر در صورتیکه کدام مرض سبب آنها نشده باشد.

و از دید این شکایات در حالت عصبانیت.

تشدد وحشت و ترش (Panic Attacks) يك نوع شدید اضطراب می باشد. این تشدد به ص 2 ورت آنی واقع شده و شاید چند دقیقه الی چند ساعت دوام نماید. بر علاوه علائم فوق، شخص احساس وحشت و ترس داشته و می هراسد که شعور خود را از دست داده و فوت نماید. بر علاوه درد صدر، نفس تنگی و احساس اینکه کدام حادثه وحشتناک واقع خواهد شد نزد مریض موجود می باشد.

عکس العمل مقابل صدمات:

بعد از مواجه شدن با يك صدمه شخص ممکن است عکس العمل های گوناگون را از خود نشان دهد مانند:

- بار بار راجع به صدمه فکر کردن. در زمان بیداری شاید خاطره حادثه وحشتناک همیشه در فکر او بیاید و شبانه شاید آن جوادث را در خواب ببیند یا آن خاطرات مانع خوابیدن او گردند.



اضطراب را بنام های عصبانیت، حملات عصبی و ناراحتی قلبی نیز یاد می نمایند.

زمانیکه يك خانم درد شدید صدري و یا مشکلات تنفسی داشته باشد باید بزودی کمک طبي بگیرد. این ممکن است علامه يك مریضی وخیم باشد.



◀ اشخاصی که از اثرات صدمات رنج می‌برند، بر علاوه احساس اضطراب، افرادی که با اعتیاد به الکل و مواد مخدره می‌داشته باشند.

● احساس کزخی و داشتن هیجان‌ات کمتر نسب به گذشته او ممکن از دیدن اشخاص و یا رفتن به جاهایی که جادته را به خاطرش می‌آورند اجتناب ورزد.

● بسیار مراقب بودن: او همیشه در انتظار وقوع خطر بوده، آرامش و خواب وی بر هم خوده و زمانیکه بیدار ساخته شود عکس العمل بسیار شدید داشته و وحشت زده گردد.

● او ممکن احساس قهر یا خجالت شدید داشته باشد. اگر شخصی از يك حادثه ایکه تعداد زیادی در اثر ن کشته شده و یا شدیداً مجروح گردیدند، نجات یابد. شاید احساس گناه نموده و فکر نماید که دیگر بیشتر از او شکنجه شدند.

● احساس جدایی و فاصله از مدم

● داشتن عصبانیت غیر طبیعی و سلوک خشن در حالیکه خودش نمیداند در کجا قرار دارد.

اکثریت این علایم عکس العمل نارمل عضویت در مواجه شدن با يك مشکل می باشد. مثلاً بهسبب واقع شدن يك صدمه قهر شدن و یا مراقب اوضاع خطر ناک بودن نارمل می باشد. اما اگر علایم آن قدر شدید باشند که شخص قادر به انجام کارهایی روزانه نباشد و یا علایم ماه ها بعد از صدمه شروع شوند شخص شاید يك مشکل صحت روانی داشته باشد.

تغییرات فزکی و امراضی که از سبب فشار های روانی به وجود می‌آیند

بعد از مواجه شدن با فشار های روحی بدن از خود عکس العمل نشان میدهد. بعضی تغییراتی که در عضویت واقع میشوند قرار ذیل اند:

- ضربان قلب سریع میشود
- فشار خون بلند میشود
- تنفس سریع میگردد
- هضم غذا بطی میشود

اگر فشار آنی و شدید باشد، تغییرات فوق در عضویت به وجود می‌آید. بعد زمانیکه فشار بر طرف گردید بدن بهحالت نارمل بر میگردد. اما اگر فشار شدید نباشد یا به آهستگی بوجود آمده باشد، خانم ممکن است متوجه نشده باشد که چگونه فشار بر عضویت وی تأثیر نموده است، باوجودیکه علایم آن هنوز وجود دارد.

فشار های روحی دوام دار سبب بوجود آمد علایم فزکی معمول در اضطرابات و افسردگی مانند سردردی، مشکلات معایی و کمبود انرژی میگردد. با گذشت زمان فشار های روانی شاید سبب بلندرفتن فشار خون گردند. در اکثر مناطق به شکایت روانی آنقدر اهمیت نمیدهند که درین صورت مریضان شاید بیشتر علایم فزکی اضطراب و افسردگی راداشته باشند. مهم است که علایم فزکی امراض روانی را به خاطر داشته باشیم. بر علاوه باید راجع به اسباب روانی امراض محتاط باشیم.

يك مريضی روانی با تداوی احساس بهبود نموده میتواند، باوجودیکه اکثریت جوامع مرکزی تداوی روانی ندارند، اما کارهای وجود دارد که به منابع کمتری ضرورت داشته ویک زن میتواند خودش انجام دهد (مهارت های مبارزه فردی). ویا خانم میتواند با دیگر افراد دیگر افراد یا يك گروه ارتباطات کمکی برقرار نماید.

پیشنهادات ذیل یکتعداد محدود از طریق مختلفی است که يك شخص برای بهبود صحت روانی میتواند انجام دهد. این پیشنهادات در صورتیکه با ضروریات و عنعنات جامعه تطابق داده شود بسیار موثر می باشد.

مهارت های شخصی در مقابله با مشکلات

زنان اکثر درباره اینکه کاری برای خود انجام بدهند فکر نمی نمایند، اما هر خانم باید بعضی مشکلات را فراموش کرده و کارهایی را که دوست دارد مانند خریداری، آشپزی با يك دوست، باغ داری یا لذت بردن از تنهایی انجام بدهد.



فعالیت های برای بازگو نمودن یا ابراز احساسات و افکار. اگر مشکل خویشرا به زبان گفته نمیتوانید آنرا به وسیله شعر، آهنگ و قصه ها یا تمثیل بیان نمایید. ویا میتوانید افکار خود را رسم نمایید. لازم نیست که حتما هنرمند باشید.

ایجاد محیط خوش آیند: محیط زندگی خویشرا همان طوریکه میخواهید تزیین سنجید. اتاق را طوری بسازید که نور و هوای تازه و کافی داشته باشد.

به وسیله گذاشتن گلها در اتاق، شنیدن موزیک ویا رفتن به يك محلی که مناظر زیبا دارد اوقات خویشرا به خوشی بگذرانید.

کمک به خود و دیگران

◀ برای تداوی مشکلا جدي ممکن به دوا ضرورت داشته باشید. کوشش نمایید بایک کارکن صحتی ایکه در مورد دوا های کمک کننده مشکلات صحت روانی معلومات دارد صحبت نمایید.



عقاید و عنعناتی را که باعث اعتماد به نفس می گردند تمرین نمایید. بسیاری جوامع عقاید و عنعناتی را بوجود آورده اند که باعث آرامی جسم و فکر شده و در عین زمان سبب اعتماد به نفس میگردند مانند:



تمرین منظم این روش ها خانم را در مقابله با مشکلات کمک می نماید.

ارتباطات کمکی با دیگران

در ارتباطات کمکی دو یا چند شخص باهم عهد می نمایند که یکدیگر خویشرا شناخته و درک نمایند. این عهد میتواند بین اشخاص مختلف (در بین دوستان، اعضای فامیل، بین همکاران) قائم گردد. یا يك گروه مردم که مشکل مشترك دارند گرد هم جمع شوند. این گروه را بنام گروه حمایتی یاد می کنند.



« اکثر آسانتر است که يك گروه موجوده را بشکل گروه حمایتی در آوریم بعوض اینکه گرو جدید ایجاد نماییم. مگر در زمان انتخاب ارتباطات کمکی محتاط باشید. تنها با کسانی ارتباط برقرار نمایید که به احساسات شما احترام گذاشته و گفته های شما را محرم نگه میداند.

ایجاد ارتباطات کمکی با دیگران:

با وجودیکه دوشخص یکدیگر را می شناسند ایجاد ارتباطات کمکی به آهستگی انکشاف می نماید، چون مردم اکثراً در مورد بازگو نمودن مشکلات خود تردید دارند. مدت زمانی را در میگیرند تا اشخاص تشویش را از خود دور نموده و به یکدیگر اعتماد نمایند. نکات ذیل درین زمینه کمک کننده می باشند:

- بشنوید بی تکلف بوده و هر چیزی را که بکنفر می گوید، کوشش کنید دون آنکه در مورد آن قضاوت نماید.
- کوشش نمایید طرف مقابل را در نماید. اگر شما تجربه مشابه داشته بوده اید، تصور نمایید که چه احساسه شما دست داده بود. از گفتن تجربه شخص دیگری بنام خود اجتناب نمایید.
- اگر شخصی را درک نموده نمی توانید آن طور وانمود نه نمایید که او را درک نموده اید.
- به شخص دیگری نگویند چه کاری باید انجام بدهد. شما میتوانید در فهمیدن اینکه فامیل، اجتماع و مسوولیت های وظیفوی بالای احساسات وی چگونه تأثیر مینماید، او را کمک نمایید. اما او باید خودش تصمیم بگیرد که انجام چه کاری به سود و منفعت او می باشد.
- فکر ننمایید که به خانم کمک شده نمی تواند.
- راز دار باشید که تا زمانیکه آن شخص نخواهد به کس دیگری در مورد آن موضوع سخنی نگوید. مگر اینکه برای محافظت حیات وی ضروری باشد. در صورتیکه میخواهید با اشخاص دیگر در رابطه به محافظت وی صحبت نمایید، همیشه او را در جریان قرار دهید.

◀ دوشخصی که واقعا تمام تجارب زندگی آنها مشابه باشد، وجود ندارد. همیشه باید معلومات بیشتر راجع به اشخاص دیگر حاصل نمود.

ایجاد گروه حمایتی

1. دو یا چند خانمی را که خواستار ایجاد گروه باشند جمع نمایید.
2. زمان و مکان جلسه را تعیین نمایید بهتر است جلسات در محلات آرام مانند مکتب، مرکز صحتی، کوپراتیف و یا عبادتگاه باشد. یا در جریان کارروزمه باهم گفتگو. نمایید.
3. در جلسه اول اهداف خویش را واضح بسازید اگر شامل گروه می باشید در مورد طرز رهنمایی گروه و پیوستن اشخاص تازه به گروه بحث نمایید.



شخص گروه را ایجاد می نماید شاید لازم باشد که رهنمایی گروه را در ملاقات اول به عهده بگیرد، اما او نباید برای گروه تصمیم بگیرد. وظیفه او مطمئن شدن از سهمگیری هر عضو گروه در مباحثه می باشد. بعد از چند جلسه اعضای گروه میتوانند به نوبت رهبر گروه را به عهده بگیرند.

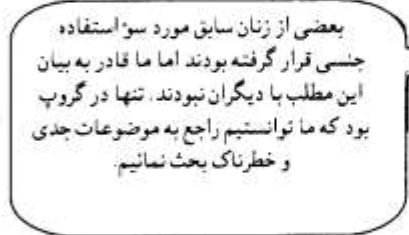
جلسات و گفتگو با زنان دیگر يك خانم را درمورد ذیل کمک می نماید:



بعضی اوقات ما با روحیه خراب در جلسات حاضر می شدیم و آرزوی سخن گفتن را نداشتیم. ما احساس ضعیفی می کردیم. بعداً با مشاهده روحیه و تشویق دیگران تمام ما بیشتر نیرو گرفتیم.

● حاصل نمودن حمایت:

مشکلات روانی اکثر زنان را کم جرأت و کمر انرژی میسازد گفتگو با دیگران سبب نیرومندی خانم می گردد.



بعضی از زنان سابق مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته بودند اما ما قادر به بیان این مطلب با دیگران نبودند. تنها در گروه بود که ما توانستیم راجع به موضوعات جدی و خطرناک بحث نماییم.

● تشخیص نمودن احساسات:

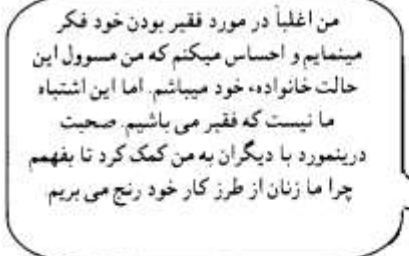
بعضی اوقات زنان احساسات خویشرا پنهان میدارند یا قادر به درک آن نمی باشند زیرا به عقیده آنها احساسات بد، خطرناک و خجالت آور می باشند. اما شنیدن از دیگران در ورد احساسات به آنها کمک مینماید تا به احساسات خود نیز توجه نمایند.



گروه دوستان به من کمک نمودند که نظریات دیگران را بفهمم و بوسیله احساسات خود به یک کنار کشیده نشوم. این به من کمک نمود تا بدانم که چرا دیگران به شکل دیگری عمل می نمایند.

● کنترل عکس العمل های ناگهانی:

اعضای گروه به زن کمک خواهند کرد، تا درمورد يك مشکل فکر نماید، لذا در اولین تحریک بدون تفکر عمل نمی نماید.



من اغلباً در مورد فقیر بودن خود فکر مینمایم و احساس میکنم که من مسوول این حالت خانواده، خود میباشم. اما این اشتباه ما نیست که فقیر می باشیم. صحبت درینمورد با دیگران به من کمک کرد تا بفهمم چرا ما زنان از طرز کار خود رنج می بریم.

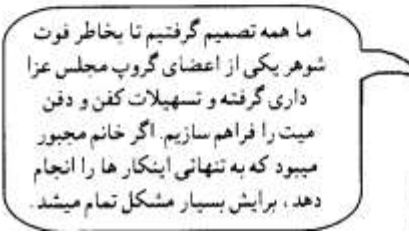
● شناسایی عوامل مشکلات:

در جریان گفتگو زنان در می یابند که مشکل آنها مشترك بوده و نیز اسباب آن را تشخیص میدهند.



مسایلی از گذشته، ما وجود دارند که هیچگاهی با شوهران خود در آن مورد صحبت نکرده ایم. در گفتگوی گروه ما طرز برخورد با آنها را بحث کرده و از همدیگر

● دریافت راه های حل: راه حل هاییکه از طریق بحث گروهی بدست میاید اغلباً نسبت به راه حل هاییکه زن خودش فکر می نماید به آسانی مورد قبول واقع شده و عملی می باشد.



ما همه تصمیم گرفتیم تا بخاطر فوت شوهر یکی از اعضای گروه مجلس عزای داری گرفته و تسهیلات کفن و دفن میت را فراهم سازیم. اگر خانم مجبور میبود که به تنهایی اینکارها را انجام دهد، برایش بسیار مشکل تمام میشد.

● ایجاد نیروی جمعی: زنانی که به شکل

گروه و متحد عمل می نمایند از زنانیکه به تنهایی عمل می نمایند، نیرومند تر می باشند.

تمرینات جهت آموزش طرز کمک به دیگران:

اکثریت اعضای گروه لازم است بدانند که مقصد ایجاد "گروه حمایتی" یا اتحادیه چه می باشد و چه کارهایی مؤثریت آنرا بیشتر می سازد. تمرینات ذیل درین زمینه کمک کننده می باشند:

1 تبادل تجربه بین اعضای "گروه حمایتی"

رئیس گروه جهت آموزش مفهوم حمایت از اعضای گروه بخواهد تا هرکدام يك قضیه خصوصی را بیان کنند که به ارتباط آنها کمک شده باشد. بعدا رئیس سوالات ذیل را مطرح نماید. چه نوع کمک دریافت نمودید؟ چگونه مؤثر بود؟ کدام تفاوت ها و مشابهت های بین قصه ها وجود داشتند؟

این عمل در دانستن مفهوم حمایت از همدیگر کمک می نماید. یا رئیس گروه میتواند قصه را مطرح نماید (مثلا قصه خانمیکه شوهر او معتاد به الکل بوده و او را لت و کوب می نماید خانم خود را خلاص کرده و طوری وانمود مینماید که چیزی واقع نشده، اما او گوشه گیر شده و در جامعه اشترک نمی نماید. بعدا اعضای گروه در موارد ذیل بحث نمایند: چگونه ما بصفت يك گروه به او کمک نموده میتوانیم؟

و خانم چگونه به خودش کمک نموده می تواند؟

2 تمرین شنیدن فعال: درین تمرین اعضای گروه به جوره ها

تقسیم می گردند. يك نفر راجع به يك موضوع برای مدت 5 تا 10 دقیقه صحبت می نماید. نفر دیگر بدون مداخله و قطع گفتار به او گوش داده و او را تشویق مینماید که هر چه بیشتر در آن مورد سخن بگوید. شنونده توسط حرکات بدنی و سلوک خود نشان بدهد که واقعا سخنان طرف مقابل را می شنود. بعدا نفر دیگر این کار را تکرار نماید.



بعداز ختم گفتار راجع به مؤثریت آن با هم گفتگو نموده و سوالات ذیل را از یکدیگر بپرسند: چگونه شنیدید؟ چه مشکلاتی داشتید؟ بعدا رئیس گروه تأکید نماید که شنوایی بعضا به مفهوم سخن گفتن می باشد (پرسش سوال، تبادل تجربه، گفتن سخنی که طرف مقابل احساس نماید حرف هایش فهمیده شده است). بر علاوه به مفهوم آن است که شما تلاش برای فهمیدن يك موضوع نمودید اما هنوز آنرا درك نموده نتوانستید.

◀ این تمرینات اکثرا به شکل گروه اجرا می گردند اما توسط دونفر نیز اجرا شده می تواند.

◀ بعضی زنان در موقع کار بادیست (خیاطی و بافندگی) راحت تر می توانند بشنوند.

تمرینات برای شفایابی امراض روانی:

زمانیکه گروپ "حمایت" طرز کمک به یکدیگر را آموختند آماده اجرای تمرین برای بهبود وضع روانی خویش می باشند. نکات ذیل در زمینه شروع شفایابی روانی کمک کننده می باشد:

1 تبادلۀ تجارب واحساسات در بین اعضای "گروپ حمایتی":
مصائب امراض روانی احساس تنهایی می نمایند، صحبت نمودن در مورد يك مشکل میتواند کمک کننده باشد. بعد از آنکه يك عضو گروپ مشکل خویشرا بیان نمود ریبس از اعضای دیگر بخواهد که اگر تجربه مشابه آن را داشته باشند بیان نمایند.

بعدا نقاط مشترك هر قصه را دریافت نموده و نیز اسباب و راه های حل آنرا تشخیص بدهند. مثلا اگر شرایط ناگوار اجتماعی سبب آن مشکل باشد، اعضای گروپ جهت رفع آن چه اقداماتی انجام داده می توانند؟

2 آموزش روش های آرامش روحی: این روش ها مخصوصا برای کسانیکه مصاب فشار های روانی اند مؤثر می باشند. در يك اتاق خاموش که همه نشسته بتوانند ریبس گروپ از دیگران بخواهد که هدایت ذیل را تعقیب نمایند:

- چشمان خویشرا بسته نموده و تصور نمایید که دريك محل مصوون و آرام قرار دارید (مانند بالای کوه، نزدیک جزیره، دریا ویا مزرعه)
- درحالیکه عمیقا از طریق بینی هوارا داخل شش ها مینمایید واز طریق دهن خارج می سازید درباره آن محل فکر نمایید.
- راجع به يك مفکوره مثبت مانند " من درحالت صلح میباشم" یا "من در محل مصوون قرار دارم" فکر نمایید.
- به تنفس خویش ادامه بدهید در عین زمان راجع به محل مصوون فکر نمایید. این تمرینات را برای 20 دقیقه انجام بدهید. (به اندازه مدت زمانیکه برنج پخته میتوانید.)

◀ اگر در جریان این تمرین آرامش بخش احساس ناراحتی یا ترس برای شما پیدا شد، چشم های خودرا باز نموده و تنفس عمیق بکشید.



يك خانم در برخورد با مشکلاتی مانند بی خوابی یا عصبانیت میتواند این تمرین را اجرا نماید، تنفس عمیق اعصاب را راحت می سازد.

3. **ایجاد يك قصه، نمایشنامه ویا نقاشی:** اعضای گروه میتوانند قصه مشابه به سرگذشت يك عضو گروه را بسازند. رییس جلسه قصه را شروع می نماید و دیگر اعضا آنرا ادامه میدهند (اعضای گروه میتوانند قصه را تمثیل نمایند ویا يك تصویر قصه را نقاشی نمایند).

اعضای گروه نظریات مختلف ارایه شده را تحلیل و تجزیه نمایند. نکات ذیل برای آغاز نمودن گفتگو مؤثر می باشند:



- درین قصه کدام احساسات یا تجربیات مهم اند؟
- چرا این احساسات واقع می گردند؟
- طرز برخورد يك شخص با این گونه احساسات چیست؟
- چه چیزی سبب ایجاد توازن در زندگی می گردد؟
- جامعه چگونه میتواند شخص را كمك نماید؟

4. **ترسیم سیمای جامعه:** این تمرین زمانی بیشتر مؤثر می باشد که اعضای گروه از قبل راجع به موضوعاتی صحبت کرده باشند. رییس جلسه از عضو تقاضا نماید که تصویری از جامعه خویشرا بیان کند. بعد دیگر اعضا بخش هایی را که در صحت روانی مضر و مفید اند نقاشی می نمایند.

بالاخره گروه تصویر را همه جانبه مطالعه نموده و راجع به راه های حل مشکلات بحث می نمایند. رییس جلسه میتواند سوالات ذیل را مطرح نماید:

- چگونه آن بخش های اجتماع را که جهت صحت روانی مفید اند تقویه نموده می توانیم؟
- چه کار های تازه باید صورت بگیرند؟
- نقش اعضای گروه در ایجاد تغییرات چیست؟

◀ اگر قصه يك مشکل را بیان می کنید. مهم است که بصورت گروه راه حل مشکل را نیز بیان نمایید.

◀ اگر يك گروه در زمان حوادثی زندگی نموده اند واز آنحوادث وقت زیادی گذشت است. آنها میتوانند بعوض ساختن يك قصه، تجارب خودرا تحلیل نمایند.



تنظیم برای حل مشکلات
صحتی جامعه

در السلوادور (El. Salvador) يك تعداد زنان يك گروه حمایتی را تأسیس کردند. اکثریت آنها جنگ های میهنی را دیده بودند و حالا از طریق کلیسا به مصدومین جنگ کمک می نمودند. یکی از اعضای گروه راجع به تأسیس گروه و کمک هایی که به او شده این طور قصه می نماید:

"یکروز همه ما بدون آنکه بدانیم غمگین بودیم یکی از ما درك نمود که این روز، روزسالگرد جنگ بود که ما از آن جان به سلامت برده بودیم. آن وقت تصمیم گرفتیم که چنین گروهی را تأسیس نماییم. ما ضرورت داشتیم که احساسزدیکی نموده تا تجربه های سابق را بهتر درك کرده و با اندوه و احساسات ناشی از دست دادن پسران، دختران، شوهران و همسایگان خود مجادله نماییم.

درگروه ما به تبادلۀ تجاربی پرداختیم که قبل از باکسی در آن موارد سخن نگفته بودیم به این وسیله احساس خاموشی و بیچاره گی را ترك نمودیم. ما دریافتیم که همه ماترس مشترك داریم: ترس از اینکه دیگران شاید درك نتوانند و یا قادر به دریافت جوابی نشویم و یا سخن گفتن درمورد خاطر گذشته تأثیرات منفی آنها را بیشتر گرداندوبیشتر دردناك شود.

مابه صورت دستجمعی سخن گفتیم گریه نمودیم و خندیدیم، اعضای گروه ما را حمایت کرده و درحل مشکلات ما را رهنمایی کردند. ما توانایی آنها پیدا کرده بودیم که با نیرو و انرژی تازه کار نماییم.



حالا ما قربانیان جنگ را کمک می نماییم (نه تنها جهت اعاده صحت جسمی و آباد نمودن دوباره منازل شان، بلکه همچنان جهت غلبه بر ترس و ناامیدی). به این وسیله آنها قادر به ساختن يك آینده درخشان برای خود و اجتماع خویش خواهند بود.

با وجودیکه همه ما صدمه سنگین جنگ را چشیدیم (وصلح آنقدر بالای اوضاع تأثیر به جا گذاشت).

ما احساس می کنیم چیز تازه را زنده ساخته ایم ومانند يك طفل تازه تولد، این گروه روح تازه به ما داده و به مانیروی ادامه حیات بخشید.

تداوی عکس العمل های صدمات:

• برای کمک به اشخاصیکه از صدمات رنج میبرند مهم است آنها بدانند که چطور دوباره بالای اشخاص اعتماد نمایند. آنها را بگذارید که کنترل نمایند چگونه به آسانی بین شما روابط خوب قایم شده می تواند. آنها ضرورت دارند بفهمند که آیا شما آماده شنیدن سخنان آنها می باشید. در ابتدا کافی می باشد که کار های روزمره را به صورت دستجمعی انجام بدهید.

• این حالت به خانم فرصت آنرا میدهد که راجع به زندگی قبل از صدمه و تجربیات خود گفتگو نماید. بر علاوه او درک می نماید که با وجود تغییر زندگی او همان شخص اولی می باشد. در صورتیکه خوب بنظر آید او را تشویق نمایید که بعضی کار های راکه قبلا از آن لذت می برد و یا جز زندگی روزانه وی بوده دوباره انجام بدهد.

• صحبت کردن در مورد بعضی خاطرات دردناک ممکن است بسیار مشکل باشد و یا ممکن است ناراحت کننده بوده و بخاطر سپرده نشود. تمریناتی مانند نقاشی و فعالیت های فیزیکی مثل مساز می توانند به شخص کمک نمایند تا این خاطرات دردناک را اظهار نموده و یا از آن ها فارغ گردد.

• اگر خانمی همیشه خاطرات صدمات دردناک سابقه را در خواب می بیند. میتواند چیزی را که زندگی تازه او را به خاطرش بیآورد در کنار بسترش بگذارد. به این وسیله او بعد از بیدار شدن در می یابد که فعلا کدام خطری متوجه او نبوده و مصوون می باشد.

• اگر یاد آورنده صدمات باعث میشود که يك زن بطور ترسناک عکس العمل نشان دهد. برایش کمک نمایید تا برای مواجه شدن با یاد آورنده های غیر قابل اجتناب، پلانی بسازد. (مثلا خانم برای خودش بگوید که چهره او مانند شخص متجاوز می باشد اما این شخص دیگری است و نمی خواهد بمن ضرری برساند.)

• اگر زنی مورد تجاوز جنسی یا شکنجه قرار گرفته باشد، به او خاطر نشان نمایید که مسوولیت آن بدوش او نمی باشد. تمام مسوولیت به دوش متجاوزین می باشد. به خانم بفهمانید که یکی از اهداف متجاوز اینست که خانم دوباره قادر به احساس سلامتی و بهبودی نباشد. اما این يك مفکوره غلط می باشد.

◀ زمانیکه يك خانم در مورد عکس العمل های خود معلومات داشته باشد، اکثرا احساسات او را کمتر تحت کنترل قرار میدهند.

◀ مساز میتواند برای آرامش احساسات دردناک کمک نماید.



کمک به شخص که میخواهد خود کشی نماید



اگر زنی قصد خود کشی را داشته باشد، فوراً به کمک ضرورت دارد.

هر شخصیکه مصاب افسرده گی شدید باشد، در معرض خطر خود کشی قرار دارد. شاید خانم راجع به خودکشی صحبت ننماید، اما اگر از او پرسیده شود او اعتراف می کند که افکار خودکشی را داشته است. اگر او قصد خودکشی را داشته باشد دریابید که:

- آیا پلانی راجع به طرز کشتن خود دارد؟
- آیا وسیله تطبیق نمودن پلان خود کشی را دارد؟
- آیا میخواهد دیگران را نیز بکشد؟ (مثلاً اطفال خود را)
- آیا قبل از این گاهی قصد خودکشی را نموده است؟
- آیا قضاوت تحت تأثیر الکل یا مواد مخدر قرار گرفته است؟
- آیا او از فامیل و دوستان جدا شده است؟
- آیا مشکل جدی صحتی دارد؟
- آیا او جوان است و به يك مشکل جدی زندگی مواجه شده است؟

اگر پاسخی یکی از این سوالات مثبت باشد او در معرض خطر زیاد برای خود کشی قرار دارد.



ابتدا با وی صحبت نمایید، بعضی اشخاص بعد از بیان مشکلات احساس بهبودی می نمایند. درین صورت به خانم بگویید که بدون مشوره با شما کاری را انجام ندهد. اگر صحبت در مورد مشکلات مؤثر نباشد یا او وعده مشوره با شما را داده نمی تواند، آنگاه مراقب اعمال او

باشید. به او همیشه بگویید که جهت محافظت او با دیگران صحبت خواهید کرد.

با دوستان و فامیل او صحبت نمایید و بگویید که يك شخص باید همیشه همراه او باشد. از فامیل بخواهید تا اشیای خطرناک را از اطراف وی دور نمایند.

اگر مرکز تداوی روانی در آن ناحیه موجود باشد، شخصی را دریابید که با او منظم صحبت نماید. شاید ادویه ضد افسردگی مؤثر باشد.

مريضی روانی (Psychosis)

◀ علایم مشابه میتواند از سبب امراض، تسممات، دواها، مخدرات و یا تخریبات دماغی بوجود آید.

◀ بدون در نظر داشت اینکه چه تداوی هایی را گرفته باشد، بایک فرد مصاب مريضی روانی باید با مهربانی، احترام و با وقار برخورد شود.

شخصی که علایم ذیل را داشته باشد، شاید مصاب مرض روانی باشد:

- دیدن اشیاء و یا شنیدن آوازهاییکه دیگران نمی بینند و نمی شنوند (Hallucination)
- داشتن عقاید عجیب و غریب در زندگی روزمره (هذیان) مثلاً او فکر مینماید کسی که او را دوست دارد تلاش دارد تا او را بدزد.
- از خود مراقبت نمی نماید (لباس نمی پوشد، حمام نمی کند یا غذا نمی خورد)؟
- داشتن سلوك عجیب و غریب مثلاً گفتن سخنان بی مفهوم
- شاید بعضی اوقات اشخاص نارمل نیز به اینترتیب عمل نمایند.

(خاصتا زمانیکه این اعمال جزْ عقاید و فرهنگ آنها باشد). مثلاً اگر خانمی بگوید که در خواب برایش هدایت رسیده یا الهام شده است، ممکن او تصویری از منابع دانش و رهنمایی عنعنوی و عقیدتی را بیان مینماید و از يك مشکل روانی رنج نمی برد. اگر این علایم بسیار تکرار شده و یا شدید بوده و مانع اجرای کار های روزانه شود بسیار امکان دارد که علایم يك مرض روانی باشند.

مراقبت مريضان روانی

باوجودیکه در اکثر مناطق اعضای خانواده از مريضان روانی مراقبت و پرستاری می نمایند ، اما بهتر است جهت تداوی به يك داکتر روانی مراجعه گردد. در بعضی حالات استفاده از دواهای ضروری است ، اما هیچگاه دواها نباید یگانه تداوی باشند. طبیبان محلی نیز ممکن است در تداوی مريضی روانی نقش مهمی داشته باشند. اگر آنها در جامعه زندگی مینمایند که مريض در آنجا زندگی می کند ، ممکن بتوانند مريض را بهتر درك نمایند.

بعضی طبیبان محلی تداوی های یا عملکرد مذهبی را به مريضان میآموزند که به کمک آنها مريض میتواند بر مشکل خود فایق شود.

قبل از شروع تداوی سوالات ذیل را مطرح نمایید:

- دلیل هر قدم تداوی چیست؟
- انتظار وقوع چه چیزی را میتوانیم داشته باشیم؟
- اگر برای خود و دیگران خطرناک نباشد، آیا میتواند که با زندگی در خانه یا زندگی در اجتماع تداوی گردد؟
- آیا فامیل نقشی در تداوی او خواه داشت؟
- آیا شخص تداوی کننده در اجتماع مورد احترام می باشد؟
- آیا تداوی نقصان بدنی به او وارد کرده و یا او را خجل می سازد؟



اگر شخصی باید در شفاخانه تداوی گردد قبل از انتقال مريض به آنجا خود را مطمئن بسازید که شفاخانه پاک بوده و برای مريض مصوون می باشد. منظم از مريضان باز دید شده و دارای دوکتوران صحت روانی مجرب برای تداوی منظم می باشد. همچنان مريضان باید آزاد باشد تا حرکت نمایند بدونآنکه بهخود یا دیگران صدمه برسانند. همچنان خود را مطمئن بسازید که چه کار هایی را باید برای خارج ساختن مريض از شفاخانه انجام دهید.

راه های بهبود صحت روانی در اجتماع

اشخاصی را که در معرض خطر بیشتر مصاب شدن به امراض روانی قرار دارند تشخیص نمایید. زنانی که علایم ذیل را دارند در معرض خطر قرار دارند:

- داشتن سابقهٔ مرض روانی
- اعضای فامیل را از دست داده اند یا از فامیل جدا شده اند.
- زنانی که مورد تجاوز قرار گرفته اند و یا شاهد صحنه های تجاوز بوده اند.
- حمایت اجتماعی ضعیف داشته اند.

سلوک دیگر نشاندهندهٔ امراض روانی راجستجو نمایید: اگر مشکوک میباشید که يك فرد ممکن مشکلات روانی داشته باشد، در مورد وی بیشتر معلومات بدست آورید. بشنوید که مردم راجع به تغییرات تازه در رفتار و کردار مریض چه میگویند. از آنجاییکه ریشه های مشکلات روانی اکثراً در خانواده و اجتماع نهفته است فکر نمایید که چگونه اینها ممکن است در ایجاد مشکل اشتراك داشته باشند.

قوت های يك زن را انکشاف دهید: هر زن برای مجادله با مشکلات روزانه يك طریقه را بوجود میآورد. به مریض کمک نمایید تا طریقه های خوب بر خورد با مشکلات راکه در سابق از آن استفاده نموده شناسایی نماید و بیاموزد که چطور میتواند ازین قوت های خود برای مقابله با مشکل موجود استفاده نماید.

با در نظر داشت کلتور و عنعنات مریض او را تداوی نمایید:

هر جامعه شیوه خاص مقابله با مشکلات را دارد، مثلاً توصل به عبادات و احرای شعایر مذهبی، شاید همیشه این اعمال مؤثر نباشند اما تا حد امکان آنها تمرین نمایید. کوشش نمایید تا حد امکان رسم و رواج های مریض بشناسید و دریابید که چگونه آنها نیرو و اعتماد به نفس را در مریض به وجود آورده می توانند. هر عملی که مریض به واسطهٔ آن ارزش خویش را درك نموده بتواند در تداوی مرض روانی او مؤثر خواهد بود.

بخاطر داشته باشید که راه حل کوتاه مدت برای يك مشکل روانی وجود ندارد. از هرکسیکه این وعده را برای شما میدهد اجتناب نمایید.

در صورت تقاضای کمک بنمایید: اگر در زمینه تداوی امراض روانی تجربه ندارید، بایک شخص با تجربه مشوره نمایید. شنیدن مشکلات روانی دیگران فشار روانی را بالای خود شما وارد میکند بخصوص اگر مشکلات افراد زیادی می شنوید. خود را زیر نظر بگیرید تا ببینید که آیا احساس مینماید زیر فشار قرار دارید، آیا علاقمندی برای کمک به دیگران را از دست داده اید و یا آیا به آسانی ناراحت و عصبانی می شوید. اینها علایمی اندکه شما مشکل دیگران را بخود گرفته اید. کمک گرفته و کوشش نمایید بیشتر استراحت و آرام بگیرد تا مؤثر تر بتوانید کار کنید.



◀ مهمترین قسمت يك تداوی آنست که خانم احساس نماید دیگران او را تقویت نموده و از او مواظبت مینمایند. کوشش نمایید خانواده یا دوستان وی را در تداوی سهیم بسازید.