



فرسودگی و از کار افتادن مراقب

نویسنده : مهندس مهدی صمدانی

شما که از دور دستی بر آتش دارید

کشیدن بار فیزیکی و روانی مراقبت از بیمار مبتلا به بیماری آلزایمر^(۱) و سایر انواع دمانس کار بسیار دشوار است. شما هیچ زمانی نمی توانید احساس درستی از سنگینی این کار داشته باشید، مگر اینکه مسئولیت کامل نگهداری از بیمارتان را به مدت حد اقل یک هفته، بر عهده بگیرید.

مثال:

خواهر شما مجرد است و با پدر و مادر زندگی می کند. پدر به بیماری آلزایمر دچار شده است و خواهر شما براساس فرهنگ حاکم بر جامعه، رل مراقبت کننده اصلی را بر عهده گرفته است. وی مجبور شده است که از کار خود در یک شرکت خصوصی استعفا کند زیرا با پیشرفت بیماری پدر، مراقبت از وی به صورت نیمه وقت امکان نداشت. رل شما در این ماجرا چیست؟

به توصیه های زیر توجه کنید:

- شما و سایر خواهرها و برادرها همگی ازدواج کرده اید و همسر و فرزند دارید و جدا از والدین زندگی میکنید. بر شما واجب است که راه های کمک به خواهرتان را جستجو کنید و در مورد مراقبت از پدر، سهم خود را تعهد کرده انجام دهید.
- اگر بودجه مالی و درآمد پدر برای امر مراقبت کافی نیست، شما وظیفه دارید آگاهانه در جریان دخل و خرج منزل قرار بگیرید و قسمتی از بار مالی را به دوش کشید. [مقاله برنامه ریزی مراقبت کردن در منزل را مطالعه کنید.](#)
- زمان دقیقی را در روزهای معینی از هفته، مثلاً ساعت ۲ تا ۶ عصر روزهای دو شنبه و پنجشنبه، تعیین کنید و در این زمان مسئولیت نگهداری پدر را بر عهده بگیرید تا خواهرتان بتواند به کارهای شخصی خود بپردازد، به سینما یا کتابخانه برود، با دوست صمیمی خود چای صرف کند و درد دل کند، و یا به استراحت بپردازد.
- این تعهد باید برایتان بسیار مقدس باشد و به هیچ دلیلی آن را لغو نکنید یا به روز دیگری موکول ننمایید مگر اینکه یک علت اضطراری واقعی به وجود آمده باشد. بهتر است اگر نمی توانید به تعهد خود عمل کنید، اصلاً تعهد نکنید.

- کار معینی از کارهای منزل، مثلاً خرید مایحتاج یا آشپزی را، تقبل کنید و با مشورت و هماهنگی با خواهرتان، این کار را به بهترین وجه ممکن انجام دهید.
- اگر مرهمی بر دل ریش خواهرتان نیستید، نهایت سعی خود را به عمل آورید که از زخم زبان، ایرادگیری و کوچک شمردن کار وی پرهیز کنید. فراموش نکنید که در هر فرصت، خواهر خود را در بغل بگیرید و از وی برای کار مهمی که انجام می دهد، تشکر کنید.
- رفتارتان باید احترام آمیز و صمیمانه باشد. از خواهرتان دلجویی و احوالپرسی نمایید. سؤالاتی بپرسید که وی نتواند با جواب آری یا نه پاسخ دهد. می توانید بپرسید دیشب پدر چطور خوابید؟ داروی جدید را چگونه تحمل می کند؟ آیا پرخاشگری او بهتر شده است؟ فیلمی که دیروز دیدی راجع به چه موضوعی بود؟
- مراقبی شکایت می کرد که برادرش از وی می پرسد حالت چطور است ولی بدون فرصت دادن از کنار وی دور می شود. احوال پرسی شما باید صادقانه باشد و آماده باشید درد دل خواهرتان را گوش کنید و از او دلجویی نمایید. در صورتی که وی با «بد نیستم» جواب داد، سؤالات بیشتری مطرح کنید.
- به علایم استرس و افسردگی خواهرتان توجه کنید. این علایم زنگ خطری به شمار می روند که فاجعه نزدیک است. برای کم کردن بار و استرس مربوطه و جلوگیری از افسردگی وی اقدام جدی به عمل آورید.
- در صورتی که به علایم استرس و افسردگی خواهرتان توجه نکنید، از پا درآمدن وی قطعی است. او بایستی از سلامت فیزیکی و احساسی کامل برخوردار باشد تا بتواند رل خود را به بهترین نحو اجرا کند. در صورت از پا درآمدن وی، امر مراقبت که همه ی شما نگران آن هستید دچار شکست و فروپاشی می شود. از نو به پا کردن آن بسیار زمان بر و هزینه ی فکری و ذهنی آن برای بیمار بسیار بسیار سنگین خواهد بود.

فرسودگی و از کار افتادن مراقب را جدی بگیرید

فرسودگی و از کار افتادگی که معمولاً با تغییرات رفتاری همراه است، زمانی اتفاق می افتد که مراقب به حالت خستگی مفرط فیزیکی، فکری، و احساسی دچار می شود. زمانی که مراقب بیشتر از توان فیزیکی و مالی خود تعهد کند یا وقتی که پشتیبانی و کمک مؤثر و مناسب برای وی وجود نداشته باشد، ممکن است به فرسودگی و از کار افتادگی دچار شود. در این مرحله، مراقب از دل بستگی و محبت نسبت به عزیز خود، به بی تفاوتی و بی توجهی گرایش پیدا می کند. در نتیجه هم وی از پا در میاید و هم بیمار از پشتیبانی دلسوزانه مراقب اصلی خود محروم می گردد. به علایم فرسودگی و از کار افتادگی مراقب که شبیه علایم استرس و افسردگی می باشند توجه کنید.

علل فرسودگی و از کار افتادگی مراقب

سردرگمی در نقش مراقب: مراقبت کننده ای که تا دیروز همسر بیمار بوده امروز رل والد وی را به عهده دارد. از احساسات عشق و علاقه معمول گذشته اثری باقی نمانده است و همزمان، رفتارهای غیر معقول و دلسرد کننده همسر بیمار، مراقب را عذاب می دهد. یا فرزندی که تا چندی قبل به پدر یا مادر خود به چشم مدیر و راهنما نگاه می کرده، امروز باید در لباس پوشیدن و نظافت بعد از دستشویی به آنها کمک کند.

انتظارات غیر معقول: نسبت به بیماری عزیزتان واقع بین باشید. مراقب ممکن است انتظار داشته باشد از خود گذشتگی وی به بهبود بیمار کمک کند، همان طور که در بیشتر بیمارها صدق می کند. اما متأسفانه، بیماری دمانس پیش رونده است و

شما نمی توانید پیشرفت آن را متوقف کنید یا انتظار بهبود بیمار خود را داشته باشید. شما می توانید با مراقبت کردن مناسب، عوارض بیماری را تا حدی کنترل کنید و سطح و کیفیت زندگی بیمار را ارتقاء دهید.

عدم کنترل امور: بسیاری از مراقبین به دلیل نداشتن توان مالی، عدم کمک و پشتیبانی نزدیکان، و کمبود تجربه های شخصی در امر مراقبت، دچار عصبانیت و اضطراب می شوند. شاید امکانات مالی و فیزیکی آنها، تکافوی مهیا کردن ابزار کار در سطح مورد نظرشان را نمی دهد و این احساس عدم کنترل، به از پا در آمدن آنها منجر می شود.

انتظارات غیر واقعی: بعضی مراقبین انتظار دارند بتوانند بار مراقبت از یک بیمار مبتلا به بیماری آلزایمر یا سایر انواع دمانس را یک تنه بر دوش کشند. متأسفانه، یا از عمق مشکلات آگاه نیستند و یا به دلایل رودربایستی، فرهنگ حاکم بر خانواده، یا عدم وجود داوطلب دیگر، تن به این مسئولیت و تعهد می دهند. اهداف قابل دسترسی برای خود تعیین کنید و باور داشته باشید که کار مراقبت کار یک نفر نیست و شما به کمک نیاز دارید.

سایر عوامل: برخی دیگر از مراقبین متوجه شروع علائم افسردگی و از کار افتادگی در خود نمی شوند و در نتیجه زمانی می رسد که آنها توان انجام مراقبت کردن را از دست می دهند و خودشان بیمار می شوند. در نتیجه، برنامه مراقبت از بیمارشان که هدف اصلی آنها بوده، نقش بر آب می شود.

مطالب این مقاله جایگزین مشاوره شخصی و خصوصی خواننده با اشخاص ذیصلاح و متخصص در رشته حرفه ای ایشان از جمله پزشکان، روانشناسان، حقوقدانان، و سایر حرف مربوطه نیست. توصیه میشود همواره، برای هر مورد بخصوص که با آن روبرو هستید، با متخصص مربوطه مشورت نمایید.

پا نوشت

- «آلزایمر» شکل نوشتن رایج این بیماری در زبان فارسی است. تلفظ درست نام این بیماری آلزهایمر است که مترادف نام پزشک آلمانی تبار کاشف این بیماری به نام **Alois Alzheimer** در سال ۱۹۰۱ میلادی می باشد. در بعض نوشته ها، شما با شکل نوشتاری آلزهایمر برخورد میکنید.

مراجع و منابع

<http://www.webmd.com/women/caregiver-recognizing-burnout>

<http://www.webmd.com/healthy-aging/avoid-caregiver-burnout>

<http://www.helpguide.org/articles/stress/caregiving-stress-and-burnout.htm>

<http://www.aarp.org/relationships/caregiving-resource-center/info-12-2011/caregiver-burnout.html>