

گروه های پشتیبان

گروه های پشتیبان^۱، افرادی را که با مسایل مشترک دست به گریبانند دور هم جمع می کنند. هدف گروه های پشتیبان، ایجاد امید و روحیه در اعضا و به اشتراک گذاشتن تجربیات یکدیگر است. گروههای پشتیبان معمولاً فقط به یک مسأله ی واحد مانند سرطان سینه، دیابت، بیماری های قلبی، سوء مصرف مواد، مراقبت از بیماران مبتلا به بیماری های فرسایش مغز مانند آلزایمر، وسایر مشکلات می پردازند.

راههای پشتیبانی

نحوه پشتیبانی در این گروه ها متفاوت است. بعضی گروهها از طریق اینترنت یا تلفن، بعضی دیگر به صورت جلسات رو در رو، و یا ترکیبی از آنها فعالیت می کنند. اداره این گروه ها معمولاً بر عهده یکی از اعضا است و ممکن است در جلسات رو در رو، گاهگاه و بر حسب نیاز از کارشناسان ذیربط نیز دعوت نمایند.

مزایای گروه های پشتیبان

بدون توجه به نحوه اجرایی گروه های پشتیبان، شما با افرادی آشنا می شوید که با مسایلی شبیه مسایل شما دست به گریبان هستند. اعضای این گروه ها معمولاً آموخته ها و راهکارهای تجربی خود را با سایرین به اشتراک می گذارند و به یک پشتیبان فکری و احساسی یکدیگر تبدیل می شوند.

فواید شرکت در گروه های پشتیبان

- احساس تنهایی و بی کسی کمتر
- به دست آوردن توان مدیریت بهتر مشکل
- کم کردن استرس، افسردگی، اضطراب و درماندگی
- آشنایی بهتر با آنچه که در آینده ممکن است اتفاق بیفتد
- آشنایی بیشتر با خدمات و امکانات محلی مانند پزشک متخصص، پرستار و سایر خدمات.

آیا گروه مورد نظر برای شما مناسب است؟

قبل از پیوستن به هر گروه بایستی اطلاعاتی در مورد گروه و نحوه شرکت در آن بدست آورید.

- آیا گروه رایگان است یا شرکت در آن مستلزم پرداخت هزینه است؟

- آیا اهداف گروه تعریف شده اند و با فکر شما سازگاری دارند؟
- آیا گرداننده گروه از تجربه لازم برای مدیریت آن برخوردار است؟
- آیا مطالب بیان شده سری و خصوصی باقی می ماند؟
- آیا نحوه تشکیل جلسات با برنامه کاری شما سازگاری دارد؟

در صورتی که گروه مناسب شما نیست یا در اثر مرور زمان و اضافه شدن اعضای جدید تغییر ماهیت و جهت داده است، شما مجبور نیستید در گروه بمانید. گروهی برای شما مناسب است که به نیازهای مشترک شما بپردازد و به حاشیه نرود.

گروه های نامناسب

تشخیص اینکه گروه مورد نظر برای شما مناسب نیست نسبتاً آسان است. به موارد زیر توجه کنید:

- اگر گروهی اصرار دارد سرویس یا خدماتی را به شما بفروشد؛
- اگر به شما اطمینان می دهد که می تواند شما را کاملاً مداوا کند؛
- اگر برخلاف توصیه پزشک معالج شما را تشویق می کند که ادامه مداوا را رها کنید؛
- اگر به قضاوت کارها و فعالیت های شما می پردازد؛

این گروه مناسب شما نیست و بهتر است آنرا ترک کنید.

نگرانی های شرکت در گروه های اینترنتی

به یاد داشته باشید افرادی که با آنها آشنا می شوید، ممکن است آن چه را که وانمود می کنند نباشند و اطلاعات اشتباه به شما بدهند. اعضای این گروه ممکن است خیال سوء استفاده کردن از شما را داشته باشند. به همین دلیل آدرس و شماره تلفن خود را به افرادی که نمی شناسید، ندهید. به افرادی که سعی می کنند خدمت یا سرویسی را به شما بفروشند، روش درمانی جدیدی را به شما ارائه دهند، و یا کالایی به شما بفروشند با دیده ی شک و تردید و احتیاط نگاه کنید.

چگونه حداکثر استفاده را از شرکت در گروه ببرید؟

در ابتدا شما ممکن است از بیان مشکلات و وضعیت خود به دیگران که معمولاً افراد ناشناس هستند، نگران باشید. شما می توانید در برخوردهای اولیه فقط شنونده باشید. با پیشرفت زمان و ایجاد شدن اطمینان بیشتر، شما می توانید با به اشتراک گذاشتن تجربیات خود به کارایی گروه کمک کنید.

حتماً با پزشک خود درباره گروه پشتیبانی که عضو آن هستید صحبت کنید. معمولاً گروه های معتبر و مفید برای بیشتر پزشکان و متخصصان شناخته شده هستند. به یاد داشته باشید که شرکت در یک گروه پشتیبان جایگزین ارتباط و مشورت با پزشک معالج نمی شود و در امور مربوط به مداوا فقط باید تحت نظر پزشک عمل کنید.