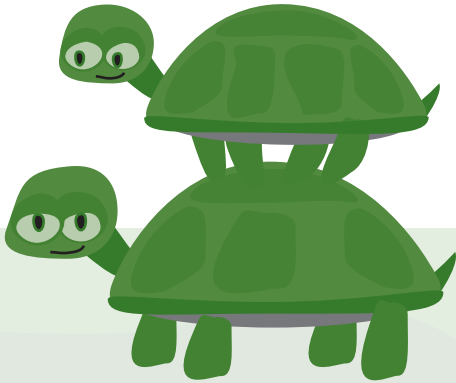


بیشتر بدانیم...

حمایت اجتماعی

پودمان سلامتی ۳ Wellness Module 3



- ◀ آیا زمانی که نیاز به صحبت کردن با یک نفر دارید، کسی در زندگی شما وجود دارد که بتوانید به او مراجعه کنید؟
- ◀ آیا کسی هست که در زمان آبگرفتگی زیر زمین خانه‌تان یا بحث مراقبت از کودکان، به شما کمک کند؟
- ◀ آیا کسی هست که وقتی اتفاق خیلی مهمی افتاده است با وی تماس بگیرید و وی را در جریان این خبر قرار دهید؟

حمایت اجتماعی عبارتست از آرامش احساسی و جسمانی که خانواده، دوستان یا همکاران‌تان و بقیه به شما می‌دهند. حمایت اجتماعی یعنی دانستن این مطلب که شما بخشی از جامعه‌ای هستید که شما را دوست دارد، برای شما ارزش قائل است و خیرخواه شما است.



Translation and resources section provided by:

این حمایت می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد. چهار نوع اصلی حمایت اجتماعی وجود دارد.

- **حمایت احساسی:** این همان چیزی است که اکثر افراد در زمان صحبت از حمایت اجتماعی به آن فکر می‌کنند. زمانی که فردی به شما می‌گوید نگران شما هست، وی نشان می‌دهد که به لحاظ احساسی، از شما حمایت می‌کند. به عنوان مثال، اگر از شریک‌تان جدا شده اید و یا شغل‌تان را از دست داده‌اید احتمال دارد که یکی از دوستان نزدیک‌تان به مدت چند هفته، هر روز با شما تماس بگیرد تا در جریان شرایط شما قرار بگیرد و به شما نشان دهد که نگران شما است.

- **کمک عملی:** افرادی که شما برای آن‌ها مهم هستید احتمالاً کمک‌های عملی نیز در اختیار شما قرار دهند از قبیل پول، غذا، کمک به آشپزی یا بچه داری یا کمک به اسباب‌کشی. این نوع کمک باعث می‌شود شما وظایف خود را در زندگی روزمره‌تان تکمیل کنید.

- **به اشتراک گذاشتن دیدگاه:** برخی افراد با به اشتراک گذاشتن دیدگاه‌شان درباره یک شرایط خاص یا صحبت درباره نحوه مدیریت‌شان در آن شرایط خاص، به شما کمک می‌کنند. در زمان به اشتراک گذاشتن دیدگاه‌ها، شما درک بهتری درباره یک موقعیت و بهترین شیوه مدیریت کردن آن پیدا می‌کنید. به عنوان مثال اگر شما با دوست‌تان درباره مشکلاتی که با پسران دارید صحبت کنید، وی احتمالاً دیدگاهی را به شما بگوید که قبلاً به ذهن شما نرسیده است. این امر می‌تواند به شما در پرداختن بهتر به شرایط مربوط به کودک‌تان کمک کند.
- **به اشتراک گذاشتن اطلاعات:** زمانی که خانواده، دوستان یا حتی کارشناسان اطلاعاتی واقعی درباره یک موقعیت خاص ارائه می‌کنند این امر می‌تواند بسیار مفید باشد. به عنوان مثال، یکی از دوستان‌تان که تازه از دواج کرده است اطلاعاتی درباره هزینه‌های عروسی ارائه می‌کند یا فردی که سرطان را پشت سر گذاشته است، اطلاعاتی را درباره انواع مختلف درمان سرطان در اختیار شما قرار می‌دهد.

بسیاری از افراد در زندگی شما می‌توانند به شما حمایت اجتماعی بدهند. والدین، همسر یا شریک زندگی، کودکان، برادر یا خواهر و سایر اعضای خانواده، دوستان، همکاران، همسایگان، متخصصان سلامت و حتی بیگانگان در میان این افراد قرار می‌گیرند.

افراد مختلف در زندگی شما می‌توانند انواع مختلفی از حمایت را انجام دهند به همین دلیل اینکه یک نفر بتواند همه نوع نیازی را که شما دارید تامین کند، بعید است. به عنوان مثال، والدین شما احتمالاً در بحث مراقبت از کودکان بتوانند به خوبی به شما کمک کنند ولی بهترین دوست‌تان ممکن است در زمینه روابط عاطفی‌تان، توصیه‌های خوبی ارائه کند.

بهترین کمک اغلب از ناحیه کسانی است که در زندگی شما، نزدیک‌ترین رابطه را با شما دارند. دریافت کمک از افرادی که به شما نزدیک هستند در مقایسه با افرادی که به خوبی آن‌ها را نمی‌شناسید، فایده بیشتری برای سلامت احساسی و جسمانی شما دارد.

دریافت کمک مورد نیازتان

تحقیقات نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی، تاثیرات مثبت قابل توجهی در سلامت روانی و احساسی شما دارد. استرس احتمالاً با برخی مشکلات سلامت جسمانی ارتباط داشته باشد از قبیل مشکلات در بحث سلامت روان تا مشکلات سلامت جسمانی مزمن از قبیل بیماری قلبی و میگرن. حمایت اجتماعی می‌تواند به افراد در محافظت از خود در برابر آثار مضر استرس کمک کند. در زمان مواجهه با شرایط استرس‌زا، اگر افراد حمایت دریافت کنند، احتمال این که مشکلات سلامتی ناشی از استرس گزارش دهند کمتر می‌شود.

چه چیزی درباره حمایت اجتماعی شما اهمیت دارد؟

شما تا چه اندازه از حمایت برخوردارید؟ شما می‌توانید در آزمون آنلاین ما در سایت

(www.heretohelp.bc.ca) شرکت کنید.

چه زمانی ممکن است بخواهیم شبکه حمایت اجتماعی خود را تغییر دهیم؟

برخی افراد در طول زندگی بزرگسالی خود، مجموعه ثابتی از دوستان، همکاران و ارتباط با اعضای خانواده را نگه می‌دارند ولی بسیاری دیگر از افراد در شبکه‌های حمایتی خود تغییراتی می‌دهند. در اینجا به برخی از دلایل این امر اشاره می‌کنیم:

- **نبودن حمایت کافی:** اگر شما احساس کنید که به افراد بیشتری در زندگی خود نیاز دارید که بتوانند از شما حمایت کنند یا اینکه برخی افراد مهم در این شبکه حمایتی نیستند، در این صورت احتمالاً بخواهید که افراد جدیدی را وارد این شبکه حمایتی کنید. به عنوان مثال شما احتمالاً حمایت احساسی خوبی دریافت می‌کنید ولی تمایل دارید افراد بیشتری را که علایقی مشابه علایق شما دارند ملاقات کنید.

- **تغییر در شیوه زندگی:** مردم اغلب زمانی که تغییرات مهمی در زندگی خود تجربه می‌کنند، شبکه‌های اجتماعی خود را نیز تغییر می‌دهند. در این جا نمونه‌هایی از تغییراتی را می‌آوریم که ممکن است باعث انتقال و تعویض در حمایت‌ها شود:

- **تولد فرزند:** مردم اغلب زمانی که صاحب فرزند می‌شوند زندگی اجتماعی خود را تغییر می‌دهند. آن‌ها احتمالاً زمان بیشتری را با افرادی که صاحب فرزند هستند سپری کنند.

- **طلاق یا مرگ همسر:** افراد متاهل معمولاً با افراد متاهل دیگر رفت و آمد می‌کنند. در پی طلاق یا مرگ همسران، این احتمال وجود دارد که شبکه اجتماعی شما دیگر متناسب با نیازهای شما نباشد.

- **تغییر در رفتار:** افرادی که سیگار می‌کشند، نوشیدنی‌های الکلی مصرف می‌کنند یا مواد مصرف می‌کنند احتمالاً با افرادی که کارهای مشابه انجام می‌دهند تعامل داشته باشند. زمانی که شما این قبیل رفتارهای تان را کاهش می‌دهید یا قطع می‌کنید، احتمالاً به دنبال دوستان جدیدی باشید که به شما در دستیابی به اهداف تان کمک کنند.

- **سرگرمی یا فعالیت جدید:** زمانی که شما فعالیت جدیدی از قبیل دویدن یا نقاشی کردن را شروع می‌کنید احتمالاً دوست دارید با افرادی که علایق مشترک دارند تعامل داشته باشید.

- **نیاز به یک اجتماع هم فکر:** شما احتمالاً دوست دارید به اجتماع یا اجتماع‌هایی بپیوندید که با شما اشتراکاتی دارند یا این‌که با افرادی که ارزش‌هایی مشابه ارزش‌های شما دارند رفاقت کنید.

- **نیاز به دانش یا نظر متخصصان:** زمانی که شما با موقعیتی روبرو می‌شوید که شبکه حمایتی کنونی شما، با آن آشنا نیست، احتمالاً به دنبال دریافت کمک از بیرون برمی‌آیید. افرادی که یک مسئله را تجربه کرده‌اند بهتر می‌توانند همدردی، حمایت یا درک از خود نشان دهند. این آگاهی که ما تنها نیستیم به شما در روبرویی با احساس گناه یا شرمندگی کمک می‌کند.

در شرایطی که نیاز به اطلاعات فنی یا تخصصی بسیار ویژه وجود دارد، دریافت حمایت رسمی از قبیل گروه‌های آموزشی یا حرفه‌ای بسیار مفید خواهد بود. به عنوان مثال اگر شما یا یکی از عزیزان تان مبتلا به یک مشکل در بحث سلامتی شده‌اید، باید به دنبال اطلاعات تخصصی باشید.

حمایت اجتماعی و بیماری روانی

حمایت اجتماعی نقش مهمی در مشکلات مربوط به سلامت روان و مصرف مواد ایفا می‌کند. به عنوان مثال افراد مبتلا به افسردگی، از سطح پایین‌تری از حمایت اجتماعی نسبت به بقیه افراد برخوردار هستند. افراد مبتلا به افسردگی معمولاً دوستان و حامیان کمتری دارند، میزان تماس آن‌ها با دوستانشان کمتر می‌شود، میزان رضایت آن‌ها از دوستان و خویشان کاهش می‌یابد و با کمتر شدن لذت زندگی مشترک، میزان اعتمادشان به همسرشان نیز پایین‌تر می‌آید.

این احتمال وجود دارد که نبود حمایت اجتماعی یا احساس تنهایی باعث شود افراد در برابر مشکلات مربوط به سلامت روان یا مصرف مواد، آسیب‌پذیرتر شوند. بسیاری از افراد نیز در زمان تجربه بیماری روانی یا مشکل در زمینه مصرف مواد، از بقیه افراد دوری می‌کنند. به این ترتیب، مشکلات مربوط به سلامت روان یا مصرف مواد می‌تواند به بروز مشکلاتی در زمینه حمایت اجتماعی منجر شده و بر شدت احساس تنهایی فرد بیافزاید.

برقراری ارتباط مجدد با افراد دیگر به شیوه‌ای سالم و مبتنی بر حمایت، یکی از اجزای مهم فرایند مدیریت مشکلات مربوط به سلامت روان و مصرف مواد است.

۱. از ریسک‌های اجتماعی نهراسید

جستجو برای پیدا کردن افراد جدید و معرفی کردن خودتان به آن‌ها یک روش مفید برای ملاقات با افراد دیگر است. به عنوان مثال شما احتمالاً تصمیم بگیرید به یک میهمانی بروید آن هم در شرایطی که با هیچ فردی در آن مهمانی آشنا نیستید. تجمعات غیررسمی، مراکز اجتماعی، دوره‌های آموزشی یا باشگاه‌های تفریحی، مدارس یا محل‌های کار جاهای مناسبی برای دیدار با افراد است.

۲. از حمایت‌هایی که دارید بیشترین استفاده را کنید

اینکه تصور کنید بقیه افراد می‌دانند شما چه نیازی دارید آسان است ولی اغلب شرایط این گونه نیست. شما احتمالاً نیاز داشته باشید به بقیه بگویید که چه چیزی می‌خواهید. در ابراز درخواست‌های‌تان تا حد ممکن، موردی و دقیق باشید. با این حال تلاش کنید با درخواست‌های بیش از اندازه باعث خستگی حامیان خود نشوید.

۳. ارتباط برقرار کنید

از افرادی که می‌شناسید بخواهید به شما کمک کنند شبکه حمایتی خود را گسترش دهید. اگر به تازگی، مجرد شده‌اید از دوستان‌تان بخواهید شما را به افراد مجرد هم‌سن خودتان معرفی کنند. اگر اخیراً بعنوان یک اقلیت جنسی گرایش جنسی خود را برملا کرده‌اید، از دوستان‌تان بخواهید شما را به افراد دیگر در جمع مربوطه (کامیونیتی اقلیت‌های جنسی) معرفی کنند.

۴. فرصت‌های جدید خلق کنید

زمانی که از فعالیت‌های معمول خود خارج می‌شوید ممکن است فرصت‌های جدیدی را برای خود خلق کنید تا با افراد جدیدی ملاقات کنید. به عنوان مثال زمانی که شما به یک گروه یا باشگاه می‌پیوندید یا وارد یک سازمان می‌شوید، می‌توانید با افراد جدید ملاقات کنید.

۵. وابستگی‌های ناسالم خود را رها کنید

خارج شدن از هر ارتباطی، حتی زمانی که آن ارتباط زیان‌آور باشد، دردناک است ولی در برخی موارد ضروری می‌باشد. به عنوان مثال اگر شما می‌خواهید مصرف الکل را ترک کنید ولی دوستان‌تان می‌خواهند وقت خود را در بارها و کلوب‌ها بگذرانند، ممکن است شما تصمیم بگیرید که آن‌ها را رها کنید. می‌توان با برخی افراد بدون ترک کامل رابطه، فقط زمان کمتری را صرف کرد.

۶. برنامه‌ریزی کنید

درباره این که چه حمایت‌هایی نیاز دارید و چگونه می‌توانید آن‌ها را دریافت کنید بیاندهید.

۷. به گروه‌ها بپیوندید

برخی اوقات، بهترین راه برای پیدا کردن حمایتی که به آن نیاز دارید، پیوستن به یک گروه حمایتی است. اگر شما برای یک مشکل بسیار خاص از قبیل مشکلات سلامتی به حمایت نیاز دارید بهترین گزینه، دریافت کمک از یک گروه حمایتی رسمی است. برای اطلاعات بیشتر در مورد امکانات تخصصی موجود در کبک به قسمت منابع همین مقاله مراجعه کنید.

۸. صبور باشید

پیدا کردن دوستان جدید زمان‌بر است. شما ممکن است نیاز داشته باشید که افراد جدید زیادی را ملاقات کنید تا در نهایت یک دوست جدید پیدا کنید. نزدیک شدن و قربت پیدا کردن نیز به گذشت زمان نیاز دارد. احساس نزدیکی کردن به یک فرد به ماه‌ها زمان نیاز دارد تا شما بتوانید روی حمایت آن‌ها حساب باز کنید.

۹. از روابط منفی دوری کنید

روابط منفی تأثیر بدی روی سلامت احساسی شما دارند. برخی از این جنبه‌های منفی، امری واضح است از قبیل سوء استفاده و آزار و اذیت. در برخی موارد دیگر، این جنبه‌های منفی، چندان واضح نیست از قبیل وابستگی زیاد و بیش از اندازه. شما مسئول رفتار بقیه نیستید ولی باز هم رفتار بقیه ضرر خود را به سلامت شما می‌زند. این احتمال وجود دارد که شما با مشکلات‌تان به شیوه‌های غیرسالم برخورد کنید. اجتناب از برخی روابط منفی به ویژه زمانی که بحث روابط با اعضای خانواده در میان است دشوار می‌باشد. در این شرایط، بهترین حالت این است که میزان تماس با این افراد را محدود یا از تکیه به آن‌ها به عنوان منبع کمک اجتناب کنید. استفاده از سایر منابع حمایتی مفید نیز به منظور کاهش آثار این رابطه منفی، گزینه مناسبی است.

۱۰. مراقب روابط‌تان باشید

شما اگر دوست خوبی باشید احتمال اینکه روابط دوستی قوی‌تری بسازید نیز بیشتر است. ارتباط خود را با گروه حمایتی‌تان حفظ کنید، دیگران را زمانی که به حمایت احتیاج دارند دریابید و اجازه دهید که بدانند شما قدرتان آن‌ها هستید.

شما همچنین می‌توانید منابع زیر را برای دریافت کمک یا اطلاعات بیشتر بررسی کنید.

آمی کبک

برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان یا هر گونه اختلال روانی، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید. یا با شماره 514-486-1448 تماس بگیرید.

خط ارتباط سلامت کبک

در هر ساعت از شبانه روز، با شماره 811 تماس بگیرید یا برای دسترسی به اطلاعات غیراضطراری رایگان درباره سلامت برای هر یک از اعضای خانواده خود از جمله اطلاعات درباره سلامت روان، از سایت https://amiquebec.org بازدید کنید. از طریق شماره 811، شما همچنین می‌توانید با یک پرستار درباره علائمی که نگران‌کننده است، یا یک داروساز درباره داروها صحبت کنید.

خط بحران منطقه شما

خطوط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران به سر می‌برند. شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات یا در صورتی که فقط به فردی برای صحبت کردن نیاز دارید، با خدمات محلی تماس بگیرید. اگر آشفته هستید، در هر ساعت شبانه روز با 1-866-APPELLE 277-3553 تماس بگیرید تا بدون بوق اشغال یا انتظار، به یک خط بحران کبک وصل شوید. خطوط بحرانی که از طریق این شماره وصل می‌شوید آموزش‌های پیشرفته‌ای در زمینه خدمات و مسائل سلامت روان دریافت کرده‌اند.

نظام روانشناسی کبک

برای پیدا کردن روانشناس و روان‌درمانگر به زبان‌های مختلف به وبسایت نظام روانشناسی کبک [The Ordre des psychologues du Québec](http://TheOrdre.des.psychologues.du.Quebec) مراجعه نمایید.

مرکز چند فرهنگی منابع بهداشت روانی کبک

سازمان موسوم به ACCESSS (اتحادیه گروه‌های فرهنگی طرفدار برابری خدمات بهداشتی و اجتماعی)، که سایت اینترنتی آن به آدرس www.accesss.net اتحادیه‌ای مرکب از بیش از یکصد سازمان اجتماعی است که به دنبال تقویت دسترسی و انطباق‌پذیری خدمات اجتماعی و مراقبت‌های بهداشتی برای گروه‌های فرهنگی و نژادی مستقر در کبک است. هدف ما این است که از طریق حساسیت‌بخشیدن به موضوع و ارتقاء آموزش، سطح آگاهی را درباره نیازها و ویژگی‌های خاص گروه‌های نژادی و فرهنگی افزایش دهیم و توانایی انطباق دادن خدمات اجتماعی و بهداشتی را برای این گروه‌های جمعیتی بالا ببریم. فعالیت‌های ما در راستای بینش مبتنی بر جلوگیری از بیماری و تقویت بحث شیوه‌های زندگی سالم است.

تلفن رایگان: 1-866-774-1106 تلفن: (514) 287-1106 فکس: (514) 287-7443 آدرس رایانامه (ایمیل): accesss@accesss.net

وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان

برای آگاهی از انواع مختلفی از منابع خدمات سلامت روان در استان کبک و سایر استان‌های کانادا و چگونگی دسترسی به آن‌ها می‌توانید به وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان به آدرس <http://www.multiculturalmentalhealth.ca> مراجعه نمایید. در این وبسایت که زیر نظر دپارتمان روانپزشکی اجتماعی و بین فرهنگی دانشگاه مک‌گیل طراحی و اداره می‌شود امکان دسترسی به زبان‌های مختلف از جمله فارسی فراهم آورده شده است.

سایر منابع در دسترس برای دریافت کمک و یا هر گونه اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان و استرس:

- » [Canadian Mental Health Association](http://CanadianMentalHealthAssociation)
- » [Mouvement Santé mentale Québec](http://MouvementSantémentaleQuébec) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec](http://Associationdesgroupesd'interventionendéfensedesdroitsensantémentaleduQuébec) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec](http://RegroupementdesressourcesalternativesensantémentaleduQuébec)
- » [Les porte-voix du rétablissement – L'association québécoise des personnes vivant \(ou ayant vécu\) un trouble mental](http://Lesporte-voixdurétablissement-L'associationquébécoisedespersonnesvivant(ouayantvécu)untroublemental) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des médecins psychiatres du Québec](http://AssociationdesmédecinspsychiatresduQuébec) (فقط به زبان فرانسه)
- » Visit www.heretohelp.bc.ca to read the Social Support issue of Visions: BC's Mental Health and Addictions Journal.
- » Visit www.bccf.ca for information on healthy families from the BC Council for Families.
- » Visit www.takingcharge.csh.umn.edu for the social support section of Taking Charge of Your Health, a project of the University of Minnesota.
- » Cohen, S., Underwood, L.G. and Gottlieb, B.H. (2000). Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists. London: Oxford University Press.
- » Gottman, J. and DeClaire, J. (2001). The Relationship Cure: A 5 Step Guide to Strengthening your Marriage, Family, and Friendships. New York: Three Rivers Press.



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca