

کتاب جامع

بهداشت عمومی

فصل ۱۱ / گفتار ۲۲ / دکتر محسن یزدجردی

نقش همسران، خانواده و ارتباطات در اعتلای سلامت فردی

فهرست مطالب

اهداف درس	۱۸۹۵.....
مقدمه	۱۸۹۵.....
حمایت اجتماعی	۱۸۹۶.....
چطور میتوانیم رابطه بین روند بیمار شدن و روابط شخصی را توجیه کنیم؟	۱۸۹۷.....
چگونه عشق یا محبت را میتوان ساده تر توصیف کرد؟	۱۸۹۸.....
ازدواج، تکیه گاهی برای سلامتی:	۱۸۹۸.....
تزلزل	۱۸۹۹.....
جدایی	۱۸۹۹.....
خصوصیات ازدواج‌های پایدار	۱۹۰۰.....
خصوصیات دیگری که ازدواج‌های پایدار دارند عبارتند از:	۱۹۰۰.....
خانواده	۱۹۰۰.....
خصوصیات خانواده های پایدار	۱۹۰۱.....
خلاصه	۱۹۰۲.....
منابع	۱۹۰۳.....

نقش همسران، خانواده و ارتباطات در اعتلای سلامت فردی

دکتر محسن یزدجردی

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بخش پزشکی اجتماعی

اهداف درس

پس از یادگیری این مبحث، فراگیرنده قادر خواهد بود:

- شبکه اجتماعی فردی را تعریف نموده نقش آن بر تحمل ناملایمات را متذکر شود
- تاثیر ازدواج به عنوان تکیه‌گاهی برای سلامت را شرح دهد
- ویژگی‌های ازدواج‌های پایدار را برشمرد
- خصوصیات خانواده‌های پایدار را بیان کند
- حمایت اجتماعی را تعریف نماید

واژگان کلیدی

خانواده، همسر، ارتباط، سلامت

مقدمه

خانواده‌های شاد همه مثل هم شاد هستند.

هر خانواده ناشادی به طریقه خود ناشاد است.

لئونولستوی (آنا کارینا)

چرا بعضی افراد در برابر ناملایمات زندگی خم می‌شوند، در حالیکه بعضی دیگر با موفقیت، مصائب و مشکلات را پشت سر می‌گذارند؟ چرا بعضی افراد برای بیمار شدن، مستعدتر هستند؟ چرا بعضی از بیماران کاملتر و بهتر از دیگران بهبود می‌یابند؟

میزان حمایت از "شبکه اجتماعی فردی" در افراد، متغیر بسیار مهمی در مقابله با فشارهای روانی است. افرادی که ارتباطات فعال و صمیمی با دیگران دارند اوضاع بهتری دارند. ارتباطات سالم، با اهمیت و پایدار خانوادگی یا دوستانه برای فرد ایجاد سلامتی میکند. برعکس افراد با ارتباطات ضعیف، ناپایدار و یا شکست خورده

استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماریهای فیزیکی و روانی دارند. به این دلیل، پزشکان بایستی حمایت اجتماعی هر بیمار را در بیمارشناسی در نظر بگیرند.

پزشکان میتوانند به بیماران کمک کنند تا از روابط خود برای پیشگیری از بیماری، مبارزه با بیماری‌ای که هم‌اکنون وجود دارد و پیروز شدن بر بیماری، کمک و قدرت بگیرند. نوع ارتباطات انسان عمیقاً بر او تاثیرگذار است و ندیده گرفتن این ارتباطات شناخت پزشک را نسبت به بیماری بسیار محدود میکند

حمایت اجتماعی

در حمایت اجتماعی چه چیزی نهفته است؟ حمایت اجتماعی اینگونه تعریف شده است: وجود دیگران یا وجود امکانات بوسیله آنان، قبل، به هنگام و بعد از واقعه‌ای که ایجادکننده فشار روانی است. بنابراین، حمایت اجتماعی شامل کمک و آرامشی است که کسی از یک رابطه پایدار و مداوم با یک نفر و یا یک گروه می‌گیرد. این حمایت میتواند مادی مانند پول یا غذا یا غیرمادی مانند محبت، مقبولیت و تشویق باشد.

سیستم‌های حمایتی، منابع ارتباطی هستند که یک نفر میتواند داشته باشد تا در تضاد، بیماری و فشار روانی به او کمک کنند. یا در نظر گرفتن وضعیت خانواده و شبکه اجتماعی یک فرد، منابع ارتباطی می‌تواند شامل همسر، والدین، برادرها و خواهرها و همسران آنها پزشک یا روانپزشک، همسایه‌ها، همکاران، دوستان، هم‌باشگاهی‌ها، مسجد و کلیسا و روابط مذهبی و یک شخصیت روحانی باشد. درجه و میزان کمک این رابطه‌ها به سه عامل زیر بستگی دارد:

- ۱ - تعداد افراد حمایتگر (همسر و خواهران و برادران و ...)
- ۲ - حضور افراد حمایتگر و یا دسترسی داشتن به آنها (از طریق ملاقات‌های شخصی، تلفن و یا نامه نگاری)
- ۳ - مقدار رضایت بدست آمده از شخص حمایتگر (کیفیت رابطه)

مسئله مشخص این است که اداراک شخصی از دراختیار بودن حمایت اجتماعی و رضایتی که فرد از ارتباط با آنها بدست می‌آورد میتواند سدی در مقابل ضربه بیماری و یا فشار روانی باشد.

مراقبتها و ارتباطات عاطفی ایجاد شده توسط حمایت‌های اجتماعی در سلامتی و طولانی شدن عمر می‌توانند بسیار مؤثر باشند. یک مطالعه درازمدت آینده‌نگر در مورد طول عمر که در آلامدای کالیفرنیا (ALAMEDA, CALIF) انجام گرفت به این نتیجه رسیده که در افرادی که کمترین ارتباطات اجتماعی را دارند، مرگ و میر ناشی از کم خونی عضلانی قلب دو تا سه برابر بیشتر از افرادی است که بیشترین روابط را دارند. وضعیت این افراد در یک دوران پنج تا نه سال مورد مطالعه و بررسی بوده است. همین تحقیق متوجه شد که جدایی و شکست در ارتباطات اجتماعی در این نه سال بین افراد مزبور ریسک پذیری مرگ و میر ناشی از کم خونی عضلانی قلب را افزایش داده است. همچنین تحقیق به این نتیجه رسید که ارتباطات زیادتر رابطه بین افزایش فشار خون و ریسک مرگ و میر ناشی از کم خونی عضلانی قلب را تعدیل میکنند. در فنلاند شرقی نیز

نتایج کاملاً مشابهی از یک تحقیق بدست آمده است.

چطور میتوانیم رابطه بین روند بیمار شدن و روابط شخصی را توجیه کنیم؟

وجود یا نبود حمایت اجتماعی به ظهور یک وضعیت روانی که تغییرات فیزیکی و جسمانی، پی‌آمد آن است کمک میکند و در حقیقت موجب تغییر عوامل ریسک استاندارد فرد میشود. احساس بی‌پناهی، افسردگی و قادر نبودن به اظهار عواطف به وابسته یا وابستگان نزدیک با سرعت گسترش بیماری ارتباط مستقیم دارد. عدم توانایی در مقابله موفق با وقایع ایجاد کننده پریشانی روانی می‌تواند با تغییرات در سلول‌های عصبی پیام‌رسان در مرکز سیستم عصبی و تغییرات دوره‌ای هورمونی همراه باشد. این تغییرات مستقیم یا غیرمستقیم فعالیت‌های ایمنی و مکانیسم‌های مقابله با بیماریها را در بدن به مخاطره می‌اندازد.

مدل‌های مختلفی میتواند رابطه بین فشار روانی، ارتباط اجتماعی و سلامتی را توجیه و تفسیر نماید. مدل ارتباط مستقیم می‌گوید شخصی که شبکه حمایتی بسیار خوبی دارد سلامتی فیزیکی و روانی بهتری از شخص فاقد این حمایت‌ها دارد، همانطور که در تحقیقات استان آلامدا به آن پرداخته شد. در مقابل در مدل ارتباط غیرمستقیم فرض بر این نیست که شبکه حمایت اجتماعی مستقیماً از بیماری جلوگیری می‌کند بلکه حمایت اجتماعی سد یا عاملی است که بر بیماری اثر می‌گذارد، همانطور که در بعضی از تحقیقات در مورد سرطان نشان داده شده است. شخصی که با یک واقعه‌ای در زندگی مواجه می‌شود که فشار روانی برایش ایجاد کرده و یا بیمار شده است، چنانچه بتواند برای خود منابع حمایتی قوی ایجاد نماید، امکان اثرات منفی فشار روانی بیماری را کاهش خواهد داد.

وقتی یک واقعه با خود، فشار روانی به همراه می‌آورد، شخصی که از حمایت‌های اجتماعی کمتری برخوردار است احتمال بیشتری دارد که بدنبال کمک، حمایت و اطلاعات برود. یک تحقیق در مورد سیاهپوستان (در آمریکا) نشان داده است مردانی که با کاهش سلامتی فیزیکی مواجه بودند بالاترین اعتماد به نفس را داشته‌اند. مردان بیمار احساس نیاز بیشتری به ایجاد یک رابطه صمیمانه و یا اعتماد میکردند تا مردانی که در یک وضعیت خوب و یا عالی سلامتی قرار داشتند.

این احساس حمایت، وابستگی و عطوفت - یک احساس دوست داشتن و دوست داشته شدن - اثرات سلامتی بخش بسیار مهمی دارد ولی چطور عشق میتواند در از بین بردن - بیماری به بدن کمک کند؟ چه اثرات شاخصی بر سیستم ایمنی بدن نتیجه این ارتباط، محبت و حمایت است؟

دکتر دیوید مک‌لاند (D. McClelland) استاد روانشناسی و ارتباطات اجتماعی دانشگاه هاروارد، پس از مشاهده حمایت با کیفیت بالای شفابخشی درمانگران مؤثر (effective healers) تصمیم گرفت در این مورد تحقیق کند. او متوجه شد که حمایت مشتاقانه و عاشقانه مهمترین بخش جریان درمانگر است. بنابراین این تئوری که عشق میتواند اثر قابل نمایش و قابل ارزیابی بر سیستم عصبی بگذارد توسط او عنوان گردید. دکتر مک‌لاند می‌گوید: ما می‌دانیم که جنبه منفی چیزها، بعنوان مثال، رفتار تیپ A و سندروم قدرت طلبی ثابت - با افزایش ترشح کاتکولامین‌ها (Catecholamines) همراه است که بعضی از فعالیت‌های ایمنی بدن را تحت فشار و

کاهش قدرت قرار میدهد ... ما ایده‌ای در مورد ارتباط عشق و هورمون و اینکه چطور عشق میتواند به لینفوسیت‌ها کمک کند و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند نداریم، ولی در حال حاضر در حال کارکردن بر روی آنها هستیم.

چگونه عشق یا محبت را میتوان ساده تر توصیف کرد؟

فردریک بوچنر (F. BUECHNER) نویسنده برجسته در این مورد نوشته است: مهربانی ظرفیتی احساسی است که انسان بتواند بعضی اوقات خود را بجای دیگری بگذارد و از درون او، او را ببیند. دانشی است که میگوید هیچ صلح و شادی برای من نخواهد بود تا زمانی که نهایتاً برای تو هم صلح و شادی وجود داشته باشد.

ازدواج، تکیه گاهی برای سلامتی

قویترین متغیر قابل پیش بینی در مورد فشار روانی چیست؟ سن، نژاد، تحصیلات، وضعیت تاهل یا درآمد؟ پرلین و جانسون محققین برجسته علوم رفتاری به این نتیجه رسیده‌اند که وضعیت تاهل، قویترین موضوعی است که معین می‌کند آیا شخص تحت فشار روانی قرار دارد یا نه؟ البته در این تحقیق فشار روانی، فشار درآمد کم و انزوای اجتماعی هم به طور مساوی وجود داشته است و مشخص شده است که شخص مجرد از یک متاهل، فشار روانی بیشتری دارد. محققین مزبور می‌گویند: ازدواج از غلبه مشکلات اقتصادی و اجتماعی بر زندگی جلوگیری نمیکند ولی می‌تواند بعنوان سدّی در مقابل تهدیدات محرک‌های خارجی که فشار روانی تولید میکنند عمل نماید.

در آمارگیری از مسئولین خانواده‌ها، بدون در نظر گرفتن جنسیت، محققین به این نتیجه رسید که افراد متاهل به مراتب اضطراب و فشار روانی کمتری از افراد مجرد دارند. آیا یک فرد مجرد از سلامت روانی ضعیف‌تری نسبت به یک فرد متاهل برخوردار است؟ آیا مجردها به رخدادهای ناخوشایند بسیار بیشتری در زندگی برخورد میکنند؟ تحقیقی دو گروه مجرد و متاهل را در مقابل وقایع فشارزای مشابه قرار داد و به این نتیجه رسید که متاهل‌ها اوضاع بهتری دارند و این تحقیق خلاف آنچه بنظر میرسد متوجه شد که افراد متاهل نسبت به مجردها معمولاً رویدادهای ناخوشایند بیشتری را در زندگی تجربه میکنند. علت وجود رویدادهای ناخوشایند بیشتر در حیطه شبکه وقایع مربوط به ازدواج مانند از دست دادن کار یکی از طرفین یا عدم موفقیت فرزند در امتحانات مدرسه، بوده است. علیرغم این افزایش تعداد وقایع - ناخوشایند و فشارزا، افراد ازدواج کرده سلامت روانی بیشتری را تجربه می‌کنند. ازدواج اضافه بر ایجاد یک تکیه‌گاه مناسب در مقابله با فشارهای روانی در زندگی، نشان داده است که می‌تواند در افزایش اعتماد به نفس نیز موثر باشد. افراد متاهل به روشنی از افراد مجرد از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند.

یک تحقیق که بیست هزار خانم را بین سنین هیجده و پنجاه و پنج سال بررسی کرده است به این نتیجه رسیده است که خانم‌های مجرد بمراتب بیشتر از خانم‌های متاهل مستعد ابتلاء به بیماری هستند. در تایید و موافقت با نتایج تحقیق فوق، پرلین و جانسون متوجه شدند که متاهل بودن در سلامت یک فرد بسیار موثرتر از متغیرهایی نظیر سن، تحصیلات و درآمد خانواده است. زن مجردی که تنها زندگی میکند ناراحتی قلبی بیشتری از یک زن متاهل دارد و روزهای بیشتری را در بستر بیماری می‌گذراند. زنانی که تنها زندگی نمی‌کنند نیز از زنانی

که با همسرانشان به سر می‌برند از سلامتی ضعیف‌تری برخوردارند، هرچند که سلامت آنها از زنانی که تنها زندگی میکنند بهتر است.

زنانی که از لحاظ سلامتی بیشترین صدمه را می‌خورند مادران ازدواج نکرده هستند، آنها به پزشک بیشتر مراجعه میکنند، روزهای بیشتری را در بستر بیماری می‌گذرانند و در بیمارستان نیز بیشتر بستری می‌شوند. این افراد حمایت‌های اجتماعی بسیار زیادتری را نیاز دارند.

تزلزل

حمایت و پشتیبانی همسر همانطور که اشاره شد نقش بسیار مؤثری را در افزایش سلامتی و تقویت قدرت مقابله با فشارهای روانی ایفا می‌کند، هرچند که صرف حضور همسر، نمی‌تواند عاملی مؤثر بر سلامتی باشد. رضایتی که از یک حمایت اجتماعی بدست می‌آید در این مسئله تاثیر بسزایی دارد. در نتیجه کیفیت زندگی مشترک بسیار مهم است. یک زندگی بحرانی، وضعیت مثبت یاد شده را می‌تواند کاملاً معکوس نماید.

یک بررسی نشان داده است که رضامندی همسران از یک زندگی مشترک متغیر بسیار قوی‌تر از سن، نژاد، تحصیلات و یا درآمد در سلامتی است. افرادی که از ازدواج خود ناراضی هستند از سلامتی ضعیف‌تری نسبت به مجردها برخوردارند. همچنین، کیفیت پایین زندگی - مشترک عامل مؤثرتری در افزایش فشار روانی و تنهایی نسبت به وضعیت سواد و یا وضعیت اقتصادی، اجتماعی و جمع وقایع منفی زندگی است. تحقیقات نشان داده است که میزان صمیمیت و نزدیکی همسران، کلید تاثیر زندگی مشترک بر سلامت فرد است.

جدایی

چنانچه ازدواج، رضایت بخش باشد اثرات زیادی بر سلامت شخص دارد و اگر رابطه ضعیف و فرسایشی باشد اثرات معکوس بار می‌آورد، آیا طلاق و جدایی چاره بهتری از ادامه یک زندگی فرسایشی است؟ تحقیقات نشان داده است که طلاق می‌تواند فشار روانی را افزایش داده و سلامتی را بیشتر به خطر بیندازد؛ قطع زندگی مشترک برای فرد، پرفشارترین واقعه زندگی است و طلاق با بهم ریختگی وضعیت سلامت فیزیکی و روانی مرتبط است. قطع زندگی مشترک که جدایی بوسیله مرگ یا طلاق می‌باشد یکی از عوامل بسیار قوی و مؤثر در ایجاد بیماریهای فیزیکی و روانی است. در یک تحقیق طولانی شامل نیم میلیون مرد در مورد اعتیاد آنان به سیگار و ریسک ابتلاشان به سرطان، محققین وقتی متوجه شدند که، طلاق همانقدر خطرناک است که کشیدن یک پاکت یا بیشتر سیگار در روز، بسیار متعجب شدند. مردانی که از همسرانشان جدا شدند و سیگار نمی‌کشیدند تقریباً به همان تعداد مبتلا به سرطان حنجره شدند که مردانی که مزدوج بودند و یک پاکت یا بیشتر سیگار می‌کشیدند. طلاق مانند سیگار اثرش را بر سلامتی می‌گذارد.

در یک تحقیق دیگر، محققین به این نتیجه رسیدند که انواع مختلف سرطان در مطلقه‌ها (چه زن و چه مرد) در سنین مختلف بیشتر از مزدوجین در همان سنین است. این مسئله به خاطر اینکه قبلاً فکر می‌شد که وضعیت روانی و اجتماعی در ایجاد سرطان تاثیری ندارد بسیار حائز اهمیت است. علاوه بر بیماریهای فیزیکی،

جدایی و طلاق، ریسک بیماری روانی را بخصوص در مردان، بشدت افزایش میدهد. در نتیجه، بر اساس نتایج این تحقیقات، پزشکان برای تشویق بیماران به گرفتن مشاوره در مورد حل مشکلات زندگی مشترک دلایل کافی و قوی دارند.

خصوصیات ازدواج‌های پایدار

یک عامل کلیدی در پایداری ازدواج‌ها تعهد دوطرف نسبت به هم و نسبت به ازدواج است. برای پایداری ازدواج‌ها اولین فکری که در هر مورد به ذهن میرسد این است که چطور این تصمیم یا کار به ارتقاء کیفیت زندگی مشترک من کمک میکند؟

خصوصیات دیگری که ازدواج‌های پایدار دارند عبارتند از:

- ۱ - **اعتماد** - دوطرف اطمینان دارند که تحت هر شرایطی از هم مراقبت کرده و مورد نفی، تمسخر و خشونت طرف مقابل قرار نمی‌گیرند.
 - ۲ - **ارزشهای مشترک** - اعتماد و اطمینان، تایید کننده ارزش‌های مشترک است، تقویت کننده یک احساس احترام متقابل است و به دو طرف فرصت مشترکی برای برطرف نمودن اختلافات میدهد.
 - ۳ - **رابطه پایدار و همیشگی** - یکی از ارزشهای مشترک در ازدواج‌های پایدار، باور این مسئله است که وقتی مشکلاتی پدیدار شد رابطه بهم نمی‌خورد و زندگی پاشیده نمی‌شود.
 - ۴ - **ارتباط خوب** - روابط خوب با صفاتی نظیر صادق، باز و ارتباط کلامی و غیر کلامی خوب توصیف می‌شود.
 - ۵ - **قبول انطباق** - قادر بودن به قبول خود و طرف مقابل با تمام ضعف‌ها و قوت‌ها، بدون تقاضا برای بی‌نقص بودن در هر دو طرف وجود دارد.
 - ۶ - **سهیم کردن متقابل عواطف و احساسات و قدردانی از یکدیگر** - این احساس که هر کدام از طرفین از دیگری لذت ببرد و احساس کند که برای دیگری مهم است.
 - ۷ - **صمیمیت** - وقتی عمیق ترین و آسیب پذیرترین بخش روح، روان و تن انسان با دیگری سهیم می‌شود، قدرت احساس نزدیکی به این عمق در دو طرف وجود دارد.
 - ۸ - **شوخ طبعی** - نهایتاً یک احساس شوخ طبعی و سرکیف آوردن طرف مقابل که بسیار پراهمیت است شوخ طبعی است که اغلب شناسایی نمی‌شود و افراد آن را در خود تقویت نمی‌کنند.
- پرورش هر کدام از این خصوصیات می‌تواند در تحکیم تقویت یک ازدواج و ارتقاء سلامت فیزیکی و روانی بسیار موثر باشد.

خانواده

خانواده دارای ساختار فیزیکی و قانونی است که ماهیت و عطری عاطفی و روحانی دارد. در قانون اینطور تعریف شده است که خانواده عبارتست از جمع افرادی که بوسیله خون، ازدواج و یا قبول سرپرستی، با هم زندگی

می‌کنند. خانواده شامل والدین و فرزندان و ارتباط آنها با یکدیگر است. ولی این تعاریف فقط ساختار قانونی و فیزیکی خانواده را در بر می‌گیرد ولی خانواده بسیار فراتر از این تعاریف است.

تعاریف قانونی در توصیف اهمیت عواملی مانند حمایت و تربیت و روابط عاطفی که بین والدین و فرزندان وجود دارد چیزی نمی‌گوید. کیفیت‌های عاطفی و روانی خانواده‌ها می‌تواند اختلاف‌های فاحشی با هم داشته باشند. بعنوان نمونه والدین و فرزندان خانواده‌های هسته‌ای (Nuclear Family) انرژی هسته‌ای دارند. قدرت این روابط، نمایش بسیار خوبی بر جای می‌گذارد. ولی وقتیکه این قدرت در جهت تخریب حرکت میکند، از مسیر صحیح خارج می‌گردد و می‌تواند صدمات زیادی بزند.

وقتی به سه عامل بسیار مهم مؤثر بر سلامت در حمایت‌های اجتماعی که تعداد حمایت‌های اجتماعی، تناوب و نوع ارتباط و کیفیت رضایت از آن حمایت است نگاه می‌کنیم خانواده می‌تواند گذرگاه اصلی و بسیار مهم تولید سلامتی باشد. اگر روابط متزلزل و یا مخرب باشد می‌تواند فشار روانی بسیار زیادی تولید کرده و شخص را در موقعیت خطر بیماری قرار دهد. افزایش آمار طلاق و خانواده‌های متزلزل در آمریکا عمدتاً به علت این است که تعهد به یک زندگی پایدار و همیشگی رنگ باخته است. فلسفه تعهد به خانواده و مسئولیت‌پذیری نسبت به آن، در مقابل دنبال کردن خواست‌ها و آرزوهای شخصی ضعیف شده است. چنانچه پایداری خانواده ضعیف گردد به همان نسبت حمایت‌های اجتماعی خانواده ضعیف میشود.

خصوصیات خانواده‌های پایدار

استینت و دوفرین (Stinnet & Defrain) در سال ۱۹۸۵ شش خصوصیت برای خانواده‌های پایدار بر شمرده‌اند:

۱ - تعهد - اعضای خانواده‌های پایدار خود را وقف رفاه و شادی یکدیگر می‌کنند. آنها وحدت خانواده را یک ارزش می‌دانند.

۲ - قدردانی - آنها به شدت نسبت به یکدیگر قدردان هستند و این قدردانی را به وضوح نشان می‌دهند.

۳ - ارتباط - آنها مهارت‌های ارتباطی خوبی دارند و زمانهای زیادی در صحبت کردن با یکدیگر می‌گذرانند.

۴ - زمان - آنها اوقات با کیفیت بالایی را با یکدیگر می‌گذرانند.

۵ - ایمان - فارغ از اینکه خانواده در مراسم مذهبی شرکت می‌کند یا نمی‌کند، خانواده‌های پایدار به یک قدرت برتر و خوب که به آنها نیرو و هدف می‌بخشد اعتقاد دارند.

۶ - قدرت مقاومت - آنها فشار و بحران را موقعیتی برای رشد می‌دانند.

استینت و دوفرین نتیجه می‌گیرند که: خانواده‌های پایدار، جذاب هستند و همراهان مثبتی در زندگی می‌باشند، زیرا اعضای راه‌های مفیدی را در برخورد با یکدیگر آموخته‌اند. آنها برای حمایت، عشق و پشتیبانی بدون قید و شرط روی یکدیگر حساب می‌کنند. و از یکدیگر لذت ببرند.

گرمی، عشق، حمایت و محبت خانواده لنگرگاه احساسی مناسبی برای مقابله با فشارهای زندگی است. در آغوش گرفتن کودکان و در اختیار کودکان بودن برای تماس فیزیکی تاثیرات بسیار عظیمی بر روی رشد شخصیت

آنها دارد. گرمی و اطمینانی که یک نوزاد یا کودک از تماس با مادر میگیرد در رشد بهتر شخصیت و جلوگیری از ابتلاء به برخی بیماری‌های روانی بسیار مؤثر می باشد.

اضافه بر این، حمایت والدین می‌تواند عامل مهمی در مقابله مؤثرتر کودک با فشارهای روانی و تعدیل آن در زمان مبارزه با یک بیماری باشد. فعالیت مشترک و هماهنگ پدر و مادر در نگهداری و تربیت فرزندان، مبنای جدیدی برای پایداری ازدواج بوجود آورده است. حمایت از مادر در دوران بارداری، زایمان و بعد از آن بسیار با اهمیت است. پدر، چنانچه در دسترس و آگاه باشد بهترین حمایتگر مادر است زیرا:

- او به اهمیت استراحت مادر آگاه است و در این مورد همکاریهای لازم را می‌نماید.
- به وضعیت تغذیه مادر اهمیت می‌دهد.
- در پیاده‌روی و ورزش مناسب مستمر، مادر را یاری می‌دهد.
- اهمیت تغذیه کودک با شیر مادر را در سلامتی مادر و کودک می‌داند.
- مادر را تشویق می‌کند و به او انگیزه می‌دهد.
- تنها راه کمک به کودک را تغذیه نمی‌داند.
- خود را کنار گذاشته نمی‌بیند.
- در تنظیم خانواده همراهی می‌نماید.

خلاصه

در این گفتار در خصوص اهمیت حمایت‌های اجتماعی برای تقویت سلامت فیزیکی و روانی بحث شد. همچنین در مورد نتایج اسفبار عدم وجود و یا کمبود این حمایت‌ها، بخصوص چنانچه مورد طلاق مطرح باشد مطالبی به تحقیق بیان گردید. میزان قدرت شبکه حمایت اجتماعی فرد به تعداد حمایت‌های اجتماعی، تناوب این ارتباطات و نوع کمک‌ها و همچنین کیفیت و رضایت بدست آمده از این روابط بستگی دارد و اثرات آن بر سلامت فرد با نمونه‌های مختلف نشان داده شد.

بلا (Bellah) و همکاران محقق او در سال ۱۹۸۵ به این روابط عنوان "اکولوژی اجتماعی فرد" دادند: بعد اجتماعی مهمی که نیاز به مراقبت و تقویت دارد. روابط مناسب و سالم نه تنها در ارتقاء سلامتی فردی بلکه در سلامتی و پایداری ازدواج، خانواده و نهایتاً سلامتی اجتماع بسیار مؤثر است. در مقابل، تنش دائمی و جدایی همسران باعث و بانی اکثر جنایات، خودکشی‌ها، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، افزایش بیماری‌های فیزیکی و روانی و همچنین مرگ و میر زودرس می‌شود.

عشق و مراقبت و حمایت در شفا یافتن بسیار مؤثر است. در نتیجه، پزشکانی که آرزوی بدست آوردن این قدرت شفادهی را دارند بایستی در تقویت این احساس روانی در خود، در همدلی با بیمار و مراقبت از او و همینطور مهارت‌های علمی و تکنیکی پزشکی فعالیت مستمر داشته باشد. یک پزشک می‌تواند یک حمایتگر اجتماعی باشد و در سلامت فیزیکی و روانی افراد و سلامتی اجتماع نقش عمده‌ای ایفا کند و بدیهی است که در مراقبت‌های بهداشتی و ارتباطات اجتماعی نیز عشق به هم‌نوع و احساس وظیفه در قبال ارباب رجوع، بر کیفیت ارائه خدمات، بیشترین تاثیر را اعمال می‌نماید.

منابع

- 1) Steven Cody, Behavioral Science, 1996, Mosby Pub.
- 2) Robert M. Kaplan, Health And Human Behavior, 1993, McGraw Hill Book Co.
- 3) Danny Wedding, Behavior and Medicine, 1995, Mosby, Year Book.