

چالش‌های خاموش مراقبین خانوادگی سالمندان

مطالعه پژوهشی جدید که توسط محققان کشور انجام شده است، تصویری روشن از فشارها و نیازهای پنهان مراقبین خانوادگی سالمندان ارائه کرده و نشان داده است که این نقش چطور می‌تواند زندگی شخصی و روانی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.



مطالعه پژوهشی جدید که توسط محققان کشور انجام شده است، تصویری روشن از فشارها و نیازهای پنهان مراقبین خانوادگی سالمندان ارائه کرده و نشان داده است که این نقش چطور می‌تواند زندگی، شخص، و خانواده آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

به گزارش ایسنا، افزایش جمعیت سالمندان در جهان و ایران باعث شده مراقبت خانوادگی به یکی از مهم‌ترین مسائل اجتماعی تبدیل شود. بر اساس آمارهای بین‌المللی، میلیون‌ها سالمند نیازمند مراقبت روزانه هستند و بخش زیادی از این مسئولیت بر دوش اعضای خانواده قرار می‌گیرد. در ایران نیز روند سالمندی جمعیت رو به رشد است. همین موضوع ضرورت توجه بیشتر به وضعیت خانواده‌هایی را نشان می‌دهد که روزانه چندین ساعت برای مراقبت از والدین یا سالمند بیمار وقت می‌گذارند. هرچند مراقبت در خانه به کاهش هزینه‌های درمانی کمک می‌کند، اما باید توجه داشت مسئولیت رسیدگی به یک سالمند ناتوان، انرژی زیادی می‌طلبد و بر سلامت جسم، احساسات و کیفیت زندگی مراقبین تأثیر مستقیم می‌گذارد. بسیاری از این افراد مجبورند بخش مهمی از وقت خود را صرف مراقبت کنند و در نتیجه نمی‌توانند به نیازهای شخصی، روابط اجتماعی یا فعالیت‌های شغلی خود توجه کافی داشته باشند.

پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند مراقبت خانوادگی علاوه بر فشار جسمی، فشار روانی زیادی ایجاد می‌کند. مراقبین درگیر نقش‌های متعدد هستند و معمولاً میان مسئولیت‌های شغلی، خانوادگی و مراقبتی دچار تعارض می‌شوند. این فشارها در نبود حمایت کافی می‌تواند به استرس، افسردگی، احساس تنهایی، فرسودگی و اختلال در کیفیت روابط اجتماعی منجر شود. در بسیاری از خانواده‌ها، مراقبت از سالمند به عنوان یک وظیفه اخلاقی دیده می‌شود، اما پنهان ماندن نیازهای مراقبین باعث می‌شود مشکلات روانی آن‌ها دیر تشخیص داده شود. به همین دلیل، شناخت دقیق مشکلات و نیازهای آنان برای برنامه‌ریزی بهتر و ارائه کمک‌های مناسب امری ضروری است. این موضوع اهمیت انجام مطالعاتی را روشن می‌کند که بتوانند به دنیای روانی مراقبین وارد شوند و جنبه‌ها و چالش‌هایی را که معمولاً نادیده گرفته می‌شود آشکار کنند.

در همین زمینه، محمد سعید خانجانی از گروه مشاوره دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، همراه با سه همکار دیگر و با همکاری مرکز مشاوره شناخت و رفتار تهران، پژوهشی را درباره وضعیت روان‌شناختی مراقبین خانوادگی انجام دادند. این گروه با بررسی مجموعه‌ای از مطالعات قبلی تلاش کردند تصویری جامع از چالش‌ها و نیازهای روانی مراقبین ارائه کنند و نشان دهند که این گروه چه فشارهایی را تجربه می‌کند و به چه نوع حمایت‌هایی نیاز دارد.

روش انجام این پژوهش به صورت مروری بوده است. پژوهشگران، مقالات فارسی و انگلیسی را بررسی کردند و برای این کار، مطالب را از پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر مانند پابمد، اسکوپوس، وب‌آو ساینس، میگزین، جهاد دانشگاهی و مجلات تخصصی دیگر انتخاب نمودند. آن‌ها در نهایت با کنار هم گذاشتن نتایج این تحقیقات، الگوهای مشترک و مهم را استخراج کردند.

یافته‌های این مطالعه که در «فصلنامه سالمند» وابسته به دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی منتشر شده‌اند، نشان دادند که مشکلات روان‌شناختی مراقبین در چند دسته مختلف قرار می‌گیرند. یکی از اولین مشکلات، کنار گذاشته شدن نیازهای شخصی و تضعیف هویت فردی مراقبین است. بسیاری از آن‌ها مجبورند از کارهای مورد علاقه خود صرف نظر کنند یا حتی بخش‌هایی از شخصیت خود را نادیده بگیرند.

از طرف دیگر، تداخل نقش مراقبت با مدیریت زندگی روزمره و فعالیت‌های تفریحی نیز بخش مهمی از مشکلات را تشکیل می‌دهد. مراقبین به دلیل کمبود وقت و انرژی نمی‌توانند برای خود برنامه‌ریزی کنند و احساس می‌کنند کنترل زندگی شخصی‌شان را از دست داده‌اند.

در دسته دیگری از نتایج، فشار سنگین مراقبت و اختلال در سایر نقش‌های زندگی مورد اشاره قرار گرفته است. مراقبین معمولاً هم‌زمان شاغل هستند، مسئولیت مدیریت خانه را بر عهده دارند و باید از فرزندان خود نیز مراقبت کنند. همین مسئله موجب می‌شود روابط صمیمی آن‌ها تضعیف شود، احساس تنهایی بیشتر شود و خوابشان نیز دچار اختلال گردد. از سوی دیگر، هیجانات منفی مثل اضطراب، نگرانی و افسردگی به صورت مداوم تجربه می‌شود و بر کیفیت زندگی آن‌ها اثر منفی می‌گذارد.

در بخش نیازهای روان‌شناختی نیز چهار دسته نیاز اصلی شناسایی شد. مهم‌ترین نیاز، نیاز به حمایت و داشتن یک تکیه‌گاه قابل اعتماد است. بسیاری از مراقبین تأکید کرده‌اند که احساس می‌کنند تنها هستند و همه مسئولیت‌ها بر دوش آن‌هاست.

نیاز به رسیدگی به سلامت روان، مانند دسترسی به مشاوره یا روان‌درمانی، نیز از دیگر یافته‌ها بود. علاوه بر این، مراقبین نیاز دارند احساس کنند دیده می‌شوند و کسی با آن‌ها همدلی می‌کند.

نیاز به رهایی موقت از مراقبت نیز یکی از موارد مهم بود، چرا که فاصله‌گیری کوتاه مدت می‌تواند از فشار روانی آنان بکاهد و به افزایش توان ادامه مراقبت کمک کند.

بررسی‌های تکمیلی نشان داد این مشکلات و نیازها همسو با نتایج مطالعات پیشین بوده و اهمیت زیادی دارند، زیرا نشان می‌دهند فشار مراقبت چگونه می‌تواند هویت فردی، روابط خانوادگی و سلامت روانی مراقبین را تحت تأثیر قرار دهد.

توجه به وضعیت این افراد و افزایش آگاهی عمومی درباره نیازهای آنان می‌تواند نقش مهمی در کاهش فشار روانی آن‌ها داشته باشد. پشتیبانی عاطفی خانواده، دسترسی آسان به خدمات مشاوره و فراهم شدن فرصت‌های کوتاه مدت برای استراحت، از جمله اقداماتی است که می‌تواند کیفیت زندگی مراقبین را به شکل قابل توجهی بهبود دهد.