

مراقبت معنوی

کار گروه مراقبت معنوی

مرکز تحقیقات سلامت معنوی
دانشگاه علوم پزشکی یزد



مرکز تحقیقات سلامت معنوی
دعای پ شهید صدوقی یزد

مقدمه:

امروزه با پیچیده تر شدن ابعاد زندگی مردم در زمینه های مختلف اقتصادی اجتماعی و زیستی روانی در همه جوامع، نیاز به یافتن و توسل به راهکارهای جدید جهت حل مشکلات یاد شده بیش از پیش ضروری می نماید. توجه به ترکیبی بودن خلقت انسان شامل جسم و روح از یک طرف و غفلت از بعد روحی و معنوی سلامت بشر توسط سازمان ها و نهادهای دست اندرکار از سوی دیگر بویژه در سده اخیر زمینه بروز مشکلات و ناهنجاری های پیچیده و متعددی از جمله بیماری های جسمی مزمن و غیر واگیر، آسیب های روانی و اجتماعی و آسیب و تخریب محیط زیست و اکوسیستم انسانی را بدنبال داشته است که عمدتاً به دلیل تغییر سبک زندگی بشر از نوع توحیدی آن به سبک زندگی مادی و دنیاگرایی می باشد. پذیرش و توجه به بعد چهارم سلامت تحت عنوان سلامت معنوی از سوی سازمان بهداشت جهانی از سه دهه اخیر موجب شکل گیری فعالیت ها و استقرار ساختارهای ارائه خدمات سلامت معنوی در اقصی نقاط جهان و با رویکرد آموزش و توانمند سازی، ارائه خدمات تسکینی معنوی به بیماران و انجام پژوهش های مرتبط گردیده است.

پریشانی یاد و معنوی

پریشانی معنوی اختلال در باور یا سیستم ارزشی یک فرد است. ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که فرد نتواند منابع معنا، امید، عشق، آسایش، قدرت و ارتباط را در زندگی بیابد یا زمانی که بین باورهای او و آنچه در زندگی اش اتفاق می افتد تضاد ایجاد می شود. ممکن است تمام وجود او را تحت تأثیر قرار دهد. چیزی در گذشته یک فرد نیز می تواند باعث ناراحتی او شود.

علائم و نشانه های درد معنوی چیست؟

۱. غم، عصبانیت، ناامیدی، افسردگی، اضطراب.
۲. معنای زندگی را زیر سوال می برد، معنای رنج را زیر سوال می برد.
۳. می پرسد چرا این اتفاق افتاده است، چرا حالا؟ چرا من؟
۴. ترس از به خواب رفتن.
۵. سیستم اعتقادی خود را زیر سوال می برد.
۶. احساس پوچی، از دست دادن معنای زندگی، و احساس رها شدن و تنهایی.

۷. درباره احساس رها شدن یا فراموش شدن توسط خدا/قدرت برتر صحبت می‌کند.
۸. به دنبال کمک یا راهنمایی معنوی است.
۹. درد و سایر علائم جسمانی ممکن است بیانگر ناراحتی روحی یا معنوی باشد.

چه چیزی را به تیم مراقبت های تسکینی/معنوی گزارش کنیم؟

۱. نشانه های رفتارهای ذکر شده در بالا.
۲. عوارض جانبی داروها.
۳. رفتارهایی که به نظر خارج از شخصیت هستند.
۴. علائمی که در حال بدتر شدن هستند.
۵. بیمار در مورد خودکشی صحبت کند، و بخواهد به همه چیز پایان دهد، برای مردن کمک بخواهد.
۶. سابقه شناخته شده پریشانی معنوی.
۷. بی توجهی به خود و زندگی به طور کلی.
۸. طرد یا غفلت ناگهانی از اعمال یا باورهای قبلی.

برای پریشانی معنوی چه کاری می توان انجام داد؟

دردهای معنوی با بیماری های لاعلاج و سخت شایع است. همه آن را به یک شکل یا به یک اندازه تجربه نمی‌کنند.

بیمار

۱. به یاد داشته باشید، همه افراد پریشانی یا درد معنوی ندارند.
۲. حداقل یک نفر را برای صحبت در مورد نگرانی‌ها، ترس‌ها یا عصبانیت خود باید مورد اعتماد خود قرار دهید و با خود همراه کنید.
۳. شکرگزار باشید.
۴. به دلیل اینکه احساس خیلی معنوی ندارید، به خودتان سخت نگیرید.
۵. گوش دادن به ضبط های عبادی(صوت ادعیه و قرآن) و موسیقی ممکن است باعث آرامش شود.
۶. به کسی اجازه دهید که با شما دعا کند.
۷. مدیتیشن(تصویر سازی ذهنی معنوی) ممکن است مفید باشد.
۸. احساسات خود را بنویسید، نقاشی کنید یا بکشید.
۹. داروهای خود را طبق دستور مصرف کنید.

۱۰. خود و دیگران را ببخش و ازخدا/ قدرت برتر طلب ببخشش کن.

همراه بیمار

۱. احساس نکنید که با پرسیدن سوال، تیم مراقبت های تسکینی/معنوی را آزار می‌دهید.
۲. به دنبال راه هایی برای حفظ و احترام به آداب و رسوم و شیوه های زندگی مطلوب باشید.

خانواده بیمار

۱. یک محیط آرام و آرامش‌بخش فراهم کنید.
۲. با فرد محترمانه رفتار کنید.
۳. مایل به حضور باشید و پشتیبانی ارائه دهید.
۴. مایل به گوش دادن و یادآوری خاطرات باشید.
۵. از زمان با هم بودن لذت ببرید، به دنبال راه‌هایی برای خاطره سازی باشید.
۶. در صورت درخواست مراقب معنوی، می‌توانید به واحد پرستاری اطلاع دهید.