

وقتی والدینتان دچار بیماریهای روانپزشکی هستند

زندگی در هر خانواده‌ای در بعضی مواقع ممکن است چالش انگیز باشد، اما در خانواده‌هایی که یکی از یا هر دو والدین دچار بیماری هستند مشکلات و چالش‌های ویژه‌ای وجود دارد. کودکان در چنین خانواده‌هایی با بی‌ثباتی و پیش‌بینی ناپذیری مواجه هستند. اغلب در مورد نقش‌های خانوادگی سردرگمی وجود دارد و کودکان بخش زیادی از مسئولیت‌های والدین از قبیل مراقبت از خواهر یا برادر کوچکتر و انجام تکالیف خانگی را به عهده می‌گیرند. آنها حتی ممکن است مسئولیت مراقبت و رضای نیازهای عاطفی و جسمانی والدین شان را نیز به عهده داشته باشند.

در این شرایط کودکان اغلب از مراقبت والدین و برآوردن نیازهایشان محروم هستند. اغلب آنها از صحبت در مورد وضعیت‌شان با دیگران یا دیگران دچار شرم می‌شوند و در نهایت از بستگان و دوستانی که می‌توانستند برای آنها حمایت کننده باشد، دوری می‌جویند. این بچه‌ها که از بیان نیازهایشان حتی به خودشان ناتوان هستند، بطور مکرر احساس انزوا و تنهایی می‌کنند. فرزندان والدین بیمار ممکن است مشکلات اضافی نیز به مانند والدین شان داشته باشند. از قبیل موارد زیر:

□ مشکلات ارتباطی :

- اشکال در آغاز ارتباط و تجربه احساس تنهایی
- اشکال در روابط عاشقانه
- اشکال در حفظ دوستان
- اشکال در اعتماد به خود و دیگران
- اشکال در متعادل کردن روابط صمیمی (وابستگی افراطی یا اجتناب افراطی)
- اشکال در ایجاد تعادل بین مراقبت از خود و مراقبت از دیگران

□ مشکلات عاطفی:

- احساس گناه، رنجش
- شرم و خجالت
- افسردگی
- ترس از به ارث بردن بیماری روانی والد
- ترس از رو شدن اسرار توسط دوستان
- ناتوانی در ابراز سازنده خشم، انفجار خشم یا سرکوب خشم
- سردرگمی در مورد هویت خویش
- نگرش منفی به خود
- ناتوانی در مواجهه با زندگی مگر بصورت نامنظم و بحرانی
- مسئولیت افراطی یا بی‌مسئولیتی در بسیاری از مسائل زندگی از قبیل تعهدات، هزینه، روابط و غیره.
- افکار، نگرشها و رفتارهای خود تخریب‌گر از قبیل « من کسی نیستم، من ارزشی ندارم، تلاش بی‌فایده است...»
- نگرشهای خود تخریب‌گرانه در مورد یکسان دانستن موفقیت با احساس ارزشمندی، از قبیل « من فقط زمانی ارزشمندم که چیزی را به بهترین وجه انجام داده باشم و در مدرسه، شغل یا روابطم بهترین باشم. اما اگر شکست خوردم ارزشی نخواهم داشت و این وحشتناک است.»
- اگر شما بعضی از این مشکلات را دارید، مطمئن باشید که تنها نیستید. بازشناسی این امر که این احساسات و رفتارهای مشکل‌زا به شما در مقابله با سالهای آسیب‌زای کودکی کمک خواهند کرد، برایتان مفید است. بازشناسی این موضوع که آنها انتخابهای زندگی شما به عنوان یک بزرگسال را محدود کرده‌اند، نقطه شروعی برای کاوش شیوه‌های پاداش دهنده و کارکردی روابط است.

□ چطور می توانید به خودتان کمک کنید:

۱- این موضوع که شما یک والد دچار بیماری روانی دارید را به رسمیت بشناسید و از تأثیرات آن بر خودتان آگاه باشید.

- احساسهای غیر قابل قبول قبلی از قبیل خشم، شرم، گناه و غیره را بشناسید.

- حالت سوگ ناشی از عدم دریافت حمایت والدین را تجربه کنید.

- به خاطر داشته باشید که شما مسئول ایجاد مشکلات والدتان و یا تثبیت وضعیت او نیستید.

۲- راههایی جدید برای مراقبت از خود ایجاد کنید .

- نیازهای قانونی خود را شناخته و از آنها محافظت کنید.

- فشارهای زندگی خود را بشناسید و راههای اداره کردن آن را یاد بگیرید.

- افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. از قبیل: من آدم ارزشمندی هستم و این حقیقت ربطی به موفقیتها و ناکامیهای من ندارد. زندگی من بالا و پایین دارد اما ارزش من تغییر نمی کند.

۳- شیوه‌هایی جدید برای ارتباط با دیگران ایجاد کنید.

- الگوهای ارتباطی قدیم و ناسالم خانوادگی را بشناسید و روشهایی جدید در ارتباط با والدین و سایر اعضای خانواده را تمرین کنید.

- مشکلات ارتباطی موجود خود را بشناسید و شیوه‌های جدید ایجاد رابطه با دیگران را یاد بگیرید.

- ثبات خود در روابط را ارزیابی کرده و از آن لذت ببرید. توجه کنید که روابط با بحران یا وابستگی مشخص نمی‌شود.

□ در مورد بیماری والدین تان به خود آموزش دهید

این موضوع در فهم اینکه والدینتان با چه مشکلاتی مواجه هستند و چه چیزی باعث آن مشکلات شده است ، به شما کمک خواهد کرد. این امر همچنین به شما در تسکین احساساتی از قبیل گناه، رنجش، شرم و خجالت کمک خواهد کرد.

□ با یک متخصص بهداشت روانی مشورت کنید

یک مشاور به شما کمک می کند تا بفهمید که بیماری والدتان چه تاثیری بر زندگی شما دارد. همچنین مشاور به شما در یادگیری روشهای سالم ارتباط با دیگران و برآوردن نیازهایتان کمک می کند.

□ با یک گروه حمایتی ارتباط برقرار کنید

یک گروه حمایتی که با وضعیت ویژه شما هماهنگ باشد به کاهش احساس تنهایی تان کمک می کند. بویژه زمانی جستجوی چنین حمایتی مفیدتر است که اعضای خانواده مشکل را قبول نداشته و یا در بازشناسی آن اکراه دارند.