

توانمندسازی بیماران با رویکرد روان‌شناسی سلامت

ارتباط مؤثر؛ حلقه گمشده در مسیر درمان و بهبود بیماران سرطان پستان

کارگاه تخصصی «مهارت برقراری ارتباط مؤثر در بیماران مبتلا به سرطان پستان» روز پنجشنبه ۴ دی‌ماه در پژوهشگاه ملی سرطان جهاد دانشگاهی برگزار شد؛ کارگاهی تعاملی که با هدف توانمندسازی بیماران، ارتقای مهارت‌های ارتباطی و افزایش آگاهی روانی-اجتماعی در مسیر درمان طراحی شده بود.

به گزارش پایگاه خبری شبکه سلامت ۲۴، کارگاه تخصصی «مهارت برقراری ارتباط مؤثر در بیماران مبتلا به سرطان پستان» روز پنجشنبه ۴ دی‌ماه با حضور جمعی از مبتلایان و بهبودیافتگان و با تدریس دکتر اکرم‌السادات سجادیان، متخصص روان‌شناسی سلامت و دکتر لیلا حیدری متخصص مشاوره در کلینیک معتمد پژوهشگاه ملی سرطان جهاد دانشگاهی برگزار شد.

این کارگاه با هدف تقویت مهارت‌های ارتباطی، افزایش آگاهی روانی و اجتماعی و کمک به بیماران برای مدیریت بهتر روابط خود در دوران درمان و پس از آن طراحی شده بود. محتوای آموزشی برنامه به‌صورت علمی، کاربردی و تعاملی ارائه شد و شرکت‌کنندگان در فضایی امن و حمایتی فرصت یافتند تجربه‌ها و دغدغه‌های خود را مطرح کنند.

در بخش نخست، مفهوم «ارتباط مؤثر» و نقش آن در کیفیت زندگی بیماران تشریح شد. دکتر سجادیان با اشاره به اینکه «مهارت برقراری ارتباط مؤثر یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روابط بین‌فردی است» توضیح داد که بیماران در دوران بیماری بیش از هر زمان دیگری به روابط سالم، حمایتگر و مبتنی بر درک متقابل نیاز دارند. او تأکید کرد که ارتباط مؤثر نه‌تنها به کاهش تنش‌های خانوادگی کمک می‌کند، بلکه احساس کنترل، امنیت و امید را در بیمار تقویت می‌کند.

بخش مهمی از کارگاه به آموزش «گوش دادن فعال» اختصاص داشت؛ مهارتی که به گفته دکتر سجادیان، «نه تنها یک ابزار ارتباطی، بلکه پلی برای ایجاد اعتماد، کاهش تعارض‌ها و تقویت همدلی» است. او توضیح داد که گوش دادن فعال، همراه با درک و همراهی با احساسات گوینده، همان چیزی است که در روان‌شناسی از آن با عنوان «همدلی عاطفی» یاد می‌شود.

دکتر سجادیان در ادامه افزود: «همدلی فقط شنیدن و همراهی با دیگران نیست؛ همدلی یعنی درک پیام‌های کلامی و غیرکلامی، یعنی دیدن احساسات پشت کلمات. این نوع درک همدلانه نه‌تنها ارتباط مؤثر را تقویت می‌کند، بلکه تحریفات شناختی مانند برچسب‌زدن، قضاوت‌کردن، پیش‌داوری، بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی مشکلات را کاهش می‌دهد و به رشد فردی کمک می‌کند.»

در ادامه کارگاه، مدرسین به بررسی موانع ارتباطی، شیوه‌های بیان نیازها، مدیریت هیجانات و نقش ارتباط سازنده در کاهش اضطراب بیماران پرداختند. سپس بخش آموزشی مرتبط با سرطان پستان ارائه شد که شامل آشنایی با ماهیت بیماری، روش‌های تشخیص و پیشگیری، آموزش خودآزمایی پستان، علائم هشداردهنده و اهمیت پیگیری منظم بود. هدف این بخش، افزایش آگاهی و تقویت نقش فعال بیماران در مراقبت از سلامت خود بود.

فضای تعاملی کارگاه با طرح مثال‌های واقعی، گفت‌وگوهای گروهی و پاسخ‌گویی به پرسش‌های شرکت‌کنندگان تقویت شد. در پایان، بر اهمیت ارتباط صحیح، همدلی، آگاهی و مشارکت فعال بیماران در مسیر درمان تأکید شد؛ مسیری که به گفته دکتر سجادیان، «نه فقط با دارو، بلکه با ارتباط، حمایت و آگاهی معنا پیدا می‌کند.»