

فصل سی و ششم

چه زمانی باید در پی درمان باشیم

دکتر جولی عزیز

ویدئوهای شما را دیدم و آن‌ها الهام‌بخش من برای شروع درمان شدند. تا اینجای کار همه چیز خوب پیش رفته و اوضاع در حال بهبود است. متشکرم.

این پیام پاسخ سؤال کسانی است که می‌پرسند چرا صحبت کردن در مورد سلامت روان اهمیت دارد. اولین سال آموزش آنلاین سلامت روان، شمار چنین پیام‌هایی از دستم خارج شده بود. کلمات و نگارش آن‌ها متفاوت بود و هریک داستانی منحصر به فرد داشتند؛ اما پیغام همگی یکی بود. نه فقط من، بلکه بسیاری افراد هستند که در فضای مجازی درباره‌ی سلامت روان و درمان آن صحبت می‌کنند و این کار در سطح فردی تأثیرات خوبی دارد.

وقتی سلامت روان شما دچار نوسان است، تصمیم‌گیری و اقدام خیلی سخت‌تر می‌شود. بنابراین برای جست‌جوی کسی که بتواند به شما کمک کند هم به مشکل برمی‌خورید. قاعده و قانون خاصی هم وجود ندارد که به شما بگوید چه زمانی باید به متخصص مراجعه کنید.

سؤالی که اغلب از من می‌پرسند، این است که چه زمانی برای بهبود سلامت روان باید از متخصص کمک گرفت. پاسخ کوتاه این است که هرگاه برای سلامت روانتان احساس نگرانی کردید. بسیاری از افراد در جهان موانع بزرگی برای دسترسی به امکانات تخصصی سلامت روان دارند. از خط قرمزهای فرهنگی و خدمات پرهزینه گرفته تا امکان دسترسی و وجود منابع لازم، همه‌ی مشکلات واقعاً اساسی هستند که دسترسی بسیاری از مردم به خدمات لازم و مفید را محدود کرده‌اند. غلبه بر هریک از این موانع، معضل بزرگی است که جامعه با آن روبه‌روست. اگر بخت با شما یار است و به خدمات دسترسی دارید و به هر عنوان

نگران سلامت روان خود هستید، در مقام فردی از جامعه به نوبه‌ی خود می‌توانید گامی سرنوشت‌ساز برای بهبود خویش‌تن بردارید. مراجعه به متخصص و گفت‌وگوی اولیه با وی به شما این امکان را می‌دهد که اطلاعات مفیدی به دست آورید و بر اساس آن اقدام کنید.

جمله‌ای که اغلب هنگام مشاوره می‌شنوم، این است که برخی مراجعان احساس می‌کنند هنوز به درمان نیازی ندارند و خیلی‌ها شرایطی بدتر از آن‌ها دارند. پس به جای شروع درمان تا نقطه‌ی فروپاشی پیش می‌روند و تپه‌ی کوچکی را که می‌توانستند به راحتی پشت سر بگذارند، کوهی مرتفع می‌کنند. چه به لحاظ جسمانی و چه به لحاظ روانی، حفظ سلامت میسر نیست؛ مگر اینکه پیش از حادث شدن شرایط از متخصص کمک بگیریم. واقعیت این است که همیشه کسی هست که اوضاعش بدتر از شما باشد.

اگر امکان بهره‌گرفتن از کمک‌های تخصصی را دارید، حتماً اقدام کنید؛ زیرا نه تنها لطف بزرگی به سلامت روانتان خواهید کرد، بلکه زندگی‌تان ورای صورتان تغییر خواهد یافت. باور کنید من چنین اتفاقی را دیده‌ام. دیده‌ام که مردم خود را از اعماق ناامیدی بیرون می‌کشند، از لبه‌ی پرتگاه کنار می‌روند و برای تحول زندگی‌شان اقدام می‌کنند. این امر محال نیست و برای شما هم امکان‌پذیر است. البته قرار نیست یک روزه یا طی یک هفته این اتفاق بیفتد، اما روزها و هفته‌ها حفظ تعهد در قبال سلامتی و زندگی دل‌خواهتان شما را به نتیجه‌ی مدنظرتان خواهد رساند.

هنگامی که راهی برای دسترسی به کمک تخصصی وجود ندارد، ما بیش از هر زمان دیگری به هم نیاز داریم. فضای مجازی بسیاری از منابع آموزشی را در دسترس عموم قرار داده و باعث شده مردم سراسر جهان بتوانند درباره‌ی سلامت روان با هم صحبت کنند. افرادی که زمانی خود را میان این کشمکش‌تها می‌دیدند، حالا می‌دانند که مشکل سلامت روان هم مانند مشکلات جسمانی، بخشی طبیعی از انسان بودن است. برخی درباره‌ی داستان بهبودی و شفا و رشدشان می‌گویند و بذر امید در دل دیگران می‌کارند و این پیام را به همه می‌رسانند که سلامت روان چیزی خارج از حیطه‌ی اختیار ما نیست. ما تحت سلطه‌ی شرایط احساسی که ما را از پا درمی‌آورند، نیستیم. با آموختن و تغییرات می‌توانیم مسئولیت سلامتی‌مان را به عهده بگیریم. با تمرین تمامی آنچه در دسترس دارید و

فصل سی و ششم: چه زمانی باید در پی درمان باشیم | ۲۷۹

تلاش برای آزمون و خطا، اشتباه کردن و تلاش دوباره‌ی پس از آن را بیشتر بیاموزید و به حرکت در این مسیر ادامه دهید.

در دنیایی آرمانی، همه‌ی درمان‌های مؤثر به موقع در اختیار نیازمندان آن قرار می‌گیرد؛ اما ما در چنین دنیایی ایدئالی زندگی نمی‌کنیم. بنابراین اگر خدمات تخصصی در دسترس نیست، از هر فرصتی برای یادگیری استفاده کنید و آموخته‌هایتان را به افرادی مطمئن منتقل کنید. ارتباط با دیگران و آموزش به آن‌ها برای تغییرات بزرگ در سلامت روانمان به ما کمک خواهند کرد.

خلاصه‌ی فصل

- بهترین زمان برای کمک گرفتن زمانی است که برای سلامت روانتان احساس نگرانی کردید.
- اگر نمی‌دانید چقدر به کمک نیاز دارید، درمانگر متخصص می‌تواند برای یافتن پاسخ درست به شما کمک کند.
- در دنیای ایدئال خدمات درمانی در دسترس همگان است؛ اما در چنین دنیایی زندگی نمی‌کنیم.
- اگر به خدمات دسترسی ندارید، از هر فرصتی برای آموختن نحوه‌ی بازیابی شرایطتان استفاده کنید و از پشتیبانی عزیزانتان بهره بگیرید.