

مکانی برای آرامش خیال خانواده

کلینیک‌های تخصصی؛

از دیدگاه روان‌شناسی، محیط درمان می‌تواند بر تجربه بیمار از بیماری و فرایند درمان تأثیر درخور توجهی داشته باشد. وجود مراکز تخصصی زنان، اگر همراه با کادر متخصص، امکانات مناسب و حفظ حریم خصوصی باشد، می‌تواند برای بسیاری از بیماران احساس امنیت و آرامش بیشتری ایجاد کند. این موضوع به خصوص برای زنانی اهمیت دارد که با مسائل بسیار خصوصی مانند بیماری‌های زنان، بارداری، ناباروری، سلامت جنسی و باروری یا تجربه‌های آسیب‌زا مراجعه می‌کنند. وقتی بیمار احساس کند در محیطی قرار دارد که نیازهای او شناخته شده و حریم خصوصی‌اش جدی گرفته می‌شود، راحت‌تر می‌تواند مسائل خود را بیان کند و با روند درمان همکاری داشته باشد. نکته مهم اینکه صرفاً زانه بودن یک بیمارستان یا کلینیک به تنهایی کیفیت درمان را تضمین نمی‌کند؛ آنچه اهمیت دارد، مجموعه‌ای از عوامل مانند حفظ محرمانگی، رفتار محترمانه، ارتباط مؤثر، احساس قضاوت نشدن، امکان انتخاب و دسترسی به خدمات تخصصی با کیفیت است. این آرامش می‌تواند به خانواده بیمار نیز منتقل شود، زیرا وقتی خانواده احساس کند بیمار در محیطی امن و تخصصی قرار گرفته است، نگرانی و اضطراب آنان نیز می‌تواند کاهش پیدا کند.

احساس شرم؛ چرخه معیوب تأخیر درمان در مناطق محروم

دسترسی نداشتن به پزشک زن در برخی مناطق از نظر روان‌شناختی می‌تواند یک چرخه معیوب ایجاد کند: اضطراب و احساس شرم می‌تواند باعث اجتناب از مراجعه شود و تأخیر در مراجعه نیز با افزایش نگرانی درباره بیماری، احساس درماندگی و اضطراب بیشتر همراه شود. در برخی موارد، بیمار ممکن است برای کاهش اضطراب خود، علائم را نادیده بگیرد یا با خود بگوید مسئله مهمی نیست، در حالی که همین اجتناب می‌تواند تشخیص و درمان را به تعویق بیندازد و سلامت فرد را به مخاطره بیندازد. از این لحاظ، دسترسی به پزشک زن، به خصوص در مناطق محروم و کم‌برخوردار، فقط یک امکان رفاهی یا ترجیح شخصی نیست، بلکه برای برخی زنان یکی از عوامل تسهیل‌کننده مراجعه به موقع و پیشگیری از پنهان کاری و اجتناب از درمان است.



فرسودگی شغلی؛ توازن ظرفیت میان نقش مادری و رسالت حرفه‌ای

از منظر روان‌شناسی، برای پزشکان زن مسئله فقط زیاد بودن مسئولیت‌ها نیست؛ مسئله، تعارض میان نقش‌های مختلف است. یک پزشک زن ممکن است همزمان بخواهد در حرفه خود موفق باشد، برای بیمارانش مسئولیت‌پذیر باشد و در عین حال نقش مادری و خانوادگی خود را نیز به خوبی ایفا کند. وقتی فرد احساس کند برای موفقیت در یک نقش ناچار است نقش دیگر را نادیده بگیرد، زمینه برای فشار روانی، اضطراب، احساس گناه و در درازمدت فرسودگی شغلی فراهم می‌شود. از طرف دیگر، حمایت سازمانی می‌تواند از شکل‌گیری احساس گناه نیز جلوگیری کند. گاهی یک پزشک زن ممکن است از اینکه به دلیل مسئولیت مادری نمی‌تواند مانند گذشته شیفت یا ساعت کاری داشته باشد، احساس کند از نظر حرفه‌ای کم گذاشته است و از طرف دیگر، وقتی سرکار است ممکن است احساس کند از فرزند و خانواده خود دور مانده است. اگر ساختار شغلی انعطاف‌پذیر نباشد، این احساس کافی نبودن در هیچ کدام از دو نقش می‌تواند بسیار فرساینده باشد.

یکی از عوامل مهم در فرسودگی شغلی، احساس نداشتن کنترل بر زمان و شرایط زندگی است. شیفت‌های طولانی و غیرقابل پیش‌بینی، دشواری هماهنگ کردن مراقبت از فرزند و... می‌تواند فشار روانی پزشک زن را افزایش دهد. به همین دلیل، ایجاد تسهیلات مناسب فقط یک امتیاز رفاهی برای پزشکان زن نیست، بلکه می‌تواند یک مداخله پیشگیرانه برای سلامت روان آنان باشد. انعطاف در برنامه کاری، حمایت در دوران بارداری و پس از زایمان، دسترسی به خدمات مراقبت از کودک و امکان بازگشت تدریجی و بدون آسیب به مسیر حرفه‌ای، می‌تواند احساس کنترل، تعادل و امنیت روانی پزشک را افزایش دهد. از این منظر، تأکید رهبر شهید معظم انقلاب بر ضرورت حضور پزشکان زن، در کنار توجه به نقش مادری و خانوادگی آنان نکته مهمی دارد. ایشان در دیدار زنان و دختران در دی ماه ۱۴۰۲ ضمن تأکید بر ضرورت پزشکی زنان، بر این مسئله نیز تأکید داشتند که مسئولیت‌های حرفه‌ای نباید به قیمت کنار گذاشتن نقش‌های خانوادگی زنان تمام شود و برای ایجاد این توازن باید برنامه‌ریزی شود. بنابراین، اگر جامعه به حضور پزشکان زن نیاز دارد، نباید فقط از زنان بخواهیم پزشک شوند؛ بلکه باید شرایطی فراهم کنیم که بتوانند پزشک بمانند، رشد کنند و در عین حال سلامت روان و زندگی خانوادگی خود را نیز حفظ کنند. حمایت از پزشک زن در نهایت حمایت از خود نظام سلامت است، زیرا پزشکانی که از فرسودگی و فشار مزمن دورتر باشند، ظرفیت بیشتری برای حفظ کیفیت ارتباط با بیمار، تصمیم‌گیری حرفه‌ای و مراقبت مؤثر خواهند داشت.

درمان ضروری؛ تفاوت باریک میان «ترجیح بیمار» و «ضرورت درمان»

باید میان ترجیح بیمار و ضرورت درمان تفاوت بگذاریم. تأکید بر حضور پزشکان زن به این معنا نیست که اگر پزشک زن در دسترس نباشد، زن نباید به پزشک مرد مراجعه کند یا باید درمان خود را به تعویق بیندازد. درمان ضروری نباید به دلیل نبود پزشک زن به تعویق بیفتد. هدف از افزایش حضور پزشکان زن، ایجاد امکان انتخاب و برداشتن موانع روانی و باطل کردن چرخه‌های شرم و اضطراب است، نه ایجاد مانع جدید برای درمان زنان. از این لحاظ، تأکید بر حضور پزشکان زن را می‌توان بخشی از توجه به عدالت در دسترسی به سلامت، حفظ کرامت بیمار و کاهش موانع روان‌شناختی دریافت خدمات درمانی دانست.

