

بیماران اعصاب و روان

و

اشتغال آنان در ایران

(قابل استفاده برای بیماران بهبود یافته و خانواده‌های آنان)

مؤلف : سید جمال حسینی

سر شناسه : حسنی جمال ۱۳۴۲
عنوان و نام پدیدآورنده : بیماران اعصاب و روان و اشتغال آنان
در ایران (قابل استفاده برای بیماران بهبود یافته و خانواده های آنان)

مؤلف سید جمال حسینی

مشخصات نشر : تهران پردیس ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری : ۱۳۲ ص مصور (بخشی رنگی)

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۸۴-۰۵-۹

وضعیت فهرست نویسی : قیفا

موضوع : بیماران روانی - اشتغال

موضوع : بیماران روانی

رده بندی کنگره : طب ۹۱۳۹۲/ح HD۷۳۵۵

رده بندی دیویی : ۵۹۴/۳۳۱

شماره کتابشناسی : ۳۴۲۱۵۷۲



انتشارات پردیس

عنوان کتاب: بیماران اعصاب و روان و اشتغال آنان در ایران

مؤلف: سید جمال حسینی

طرح جلد: سید جمال حسینی

صفحه آرای: زهرا شاهسوند

قیمت : ۵۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ: نوبت اول ۱۳۹۳

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیشگفتار

مقدمه

۱	فصل اول - کار و اهمیت آن
۱۳	فصل دوم - کار و بیماری روانی
۲۳	فصل سوم - اشتغال در ایران
۴۹	فصل چهارم - توانبخشی حرفه‌ای و انواع آن
۵۷	فصل پنجم - راه‌های کاریابی
۶۹	فصل ششم - نقش متخصصان در اشتغال بیماران بهبود یافته
۸۷	فصل هفتم - نقش خانواده در بازگشت به کار
۹۳	فصل هشتم - نقش مسئولین دولتی و خیرین در اشتغال
۹۷	منابع و مآخذ
۹۹	پیوست‌ها

پیشگفتار

اینجانب نگارنده این کتاب از سال ۱۳۶۵ تا کنون بیمار می باشم و در حال مصرف داروهای اعصاب و روان هستم (البته امیدوارم با جایگزین شدن درمان‌های جدید توسط دانشمندان شاخه پزشکی مدرن در آینده مصرف دارو قطع شود). در طول این ۲۷ سال به خاطر عوارض جانبی داروها و مشکلات اعصاب و روان نتوانستم به بسیاری از آرزوها، خواسته‌های خانواده و انتظارات درستانم که مربوط به قبل از شروع بیماری‌ام بود دست پیدا کنم. در این مدت فقط یکبار عود بیماری داشتم که در سال ۶۹ رخ داد و علت آن هم قطع مصرف دارو بود. بعد از آن ماجرا به اهمیت اصلی‌ترین مسئله در درمان و مهار بیماری‌ام که مصرف مرتب و مداوم داروها آن هم زیر نظر روانپزشک بود پی‌بردم. نکته دیگری که متوجه گردیدم آن بود که باید در کنار مصرف داروها حتماً از کمک اعضای دیگر تیم درمان و توانبخشی نیز بهره ببرم تا زندگی خودم و اطرافیانم بهتر شود. در سال ۱۳۸۷ به دنبال استفاده از کلاس‌های کاردرمانی علاقه و انگیزه تالیف چند بروشور در من ایجاد شد و بعد از یکسال دو کتاب جیبی یکی راجع به ارزش کتاب و دیگری راجع به ارزش کلمات متقاطع چاپ کردم. در سال ۹۰ هم دو کتاب نوشتم که یکی راجع به فعالیت مختصر فرهنگی‌ام بود و دیگری راجع به جایگاه تیم درمان و توانبخشی بیماران اعصاب و روان و اهمیت استفاده همزمان و پی در پی از کمک‌های این متخصصان می باشد. دو کتاب آخرم در حقیقت گوشه‌ای از حرف دل خودم و سخن‌های ناگفته‌ی بیماران دیگر است. در واقع محتوای کتاب حاصل تجارب ما از بیماری و زندگی مان است.

پس از جستجو در بانک اطلاعات موسسه خانه کتاب متوجه نبود کتابی در زمینه اشتغال بیماران اعصاب و روان شدم. ناتوانی یا کم توانی بیماران در شاغل شدن به طور مناسب، موضوعی است که ذهن آنان و خانواده‌های محترمشان را پس از بهبودی نسبی به خود مشغول می‌سازد و این مشکل برای بعضی از آنان تا آخر عمر به قوت خود باقی میماند. این بار سعی نمودم تا در این مورد دست به قلم ببرم و از منابع موجود هم استفاده کنم و به سراغ کارشناسان این رشته هم رفتم. هرچند نتوانستم طی سال‌های بیماری‌ام به طور مرتب و بصورتی مطلوب کار کنم اما امیدم را از دست ندادم، از روزنه‌های کوچک امیدواری بهره بردم و حال خدا را سپاسگزارم که این توفیق را نصیب من کرد تا این کتاب را تالیف کنم. اکنون نیز مشغول ترجمه، تالیف، تحقیق و مطالعه در منزل هستم تا از اوقات فراغتم هم بهره مالی ببرم. این موفقیت را اگر بشود نامش را موفقیت گذاشت مدیون محبت‌ها و فداکاری‌های مادر مرحومم، صبوری و مهربانی پدرم و همین‌طور تشویق خواهران و برادرانم می‌دانم.

به جز خانواده، سلامتی خود را مدیون روانپزشکان محترم، کاردرمانگران مشوق، روانشناسان بالینی، مشاورین راهنما، پرستاران زحمتکش (در زمان بستری‌ام در بیمارستان) و مددکاران حمایتگر می‌دانم. علاوه بر آن از سرکار خانم طیبه معصومی کارشناس ارشد رشته کاردرمانی که مرا در تنظیم مطالب و فصل‌ها، و اضافه نمودن برخی از آنها و نگارش متن مربوط به نقش «کاردرمانگر و اثرات کاردرمانی» یاری کردند و نیز از جناب آقای عباسعلی یزدانی کارشناس ارشد رشته مددکاری اجتماعی که از نوشته ایشان در قسمت «نقش مددکار اجتماعی در اشتغال بیماران» استفاده کرده‌ام سپاسگزارم. بدون شک لطف این دو بزرگوار موجب مستحکم‌تر و خواندنی‌تر شدن مطالب این کتاب گردیده است. همین‌طور از مدیریت محترم نشر پردیس جناب آقای فروغی و همسر گرامی‌شان به خاطر زحماتی که برای چاپ کتاب‌هایم کشیده‌اند متشکرم.

مقدمه

هدف از نگارش این کتاب، برآورده ساختن نیاز بیماران بهبود یافته و خانواده‌های آنان به نکات راهگشا در مورد چند و چون اشتغال بیماران در کشور عزیزمان ایران می‌باشد. همانطور که می‌دانید چنانچه کار و فعالیت اصولی باشد می‌تواند به درمان و توانبخشی بیماران کمک کند و اندکی از نیاز مالی آنان را نیز برطرف نماید. سازمان بهزیستی علی‌رغم تلاش‌های مستمر خود تاکنون قادر به ایجاد اشتغال برای این قشر جامعه نشده است. البته بیماران واجد شرایطی که مدارک لازم را ارایه نمایند می‌توانند برای دریافت مستمری اندکی به این سازمان مراجعه و در نوبت قرار گیرند.

بخشی از این کتاب حاصل تجربه‌ها و اطلاعات شخصی نگارنده است که پس از سال‌ها بیماری و تحمل تلخی بیکاری و نداشتن درآمد کسب کرده است. با این وجود طی این سال‌ها دست روی دست نگذاشتم و فعالیت‌های پراکنده‌ای داشته‌ام و به پند این ضرب‌المثل اغراق آمیز که می‌گویند «بیکاری بهتر از بیکاری است» عمل کرده‌ام. حال آرزویم این است که بیماران دیگر بزرگترین سرمایه خود یعنی عمر، جوانی و سلامتی نسبی خود را هدر ندهند و به قول معروف معتقد باشند که «بن بست وجود ندارد، یا راهی خواهم یافت یا راهی خواهم ساخت». البته روشن است که نباید انتظار اشتغال در بهترین شغل‌ها، آن هم تمام وقت و برای همیشه را داشته باشیم بلکه باید انعطاف به خرج دهیم و شغلی سبک و مناسب خود را پیدا کنیم و در کنار مصرف دارو زیر نظر پزشک به زندگی آرام اما پویای خود ادامه دهیم. چنانچه مصرف داروها را قطع کنیم یا بدون صلاح‌دید روانپزشک داروها را کم کنیم هر چند که مدتی کوتاه یا بلند بتوانیم کار کنیم اما دیر یا زود بیماری‌مان برگشت خواهد کرد و نتیجه‌اش بسیار منفی و شدت آن غیرقابل پیش‌بینی و ریسک بزرگی خواهد بود.

شاید شما هم مثل من وسوسه شده و برای رفتن به سر کار درمان دارویی را قطع کرده باشید (البته این اقدام در من موجب عود بیماری ام شد). اقدامی که ممکن است بخاطر عمل به نصیحت‌ها و رفع سرزنش‌های اطرافیان باشد، یا آبروی خانواده را در مقابل بستگان و آشنایان حفظ کند یا ممکن است بخاطر مشکلات مالی و ازدواج باشد. اما بدانید که اگر با مصرف دارو فقط بتوانید نیم‌شیفت یا یکی دو ساعت در روز کار کنیم اشکالی ندارد، چون به قول پزشک «معالج من» سلامتی مهم‌تر از کار بصورت ایده‌آل است». بهترین حالت آنست که دارو و کار در کنار هم باشند چون دارو موجب سلامت افراد و در نتیجه آرامش فکر و علاقمندی به محیط و اطرافیان می‌شود و کار هم موجب بهبودی روحیه و شادابی بیشتر می‌شود.

دوستان عزیز بیایید تلاش کنیم، حتی اگر این تلاش درآمدی نداشته باشد (منظورم کارهایی مثل انجام امور خانه یا داشتن یک سرگرمی مثبت است). اگر به آرزوهای بزرگ خود نرسیم اهمیت چندانی ندارد چون برطرف کردن نیازهای کوچک هم شیرین و ارزشمند است. شاید تصور کنید هر کس که توان کار داشته باشد دیگر نیاز به یادآوری و کمک ندارد. اما باید تأکید کنم که موضوع در مورد بیماران اعصاب و روان کمی متفاوت است.

متأسفانه آمار دقیقی از جمعیت بیماران روانپزش در ایران که شامل بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی (شیزوفرنی)، اختلال اسکیزوافکتیو، اختلال خلقی دو قطبی و یک قطبی و نیز اختلال هذیانی است وجود ندارد. از بین این بیماری‌ها، درصدی ضمن مصرف دارو تقریباً نظیر افراد سالم شاغل به کار هستند، درصدی اصلاً توانایی کار ندارند (تعدادی از آنان در مراکز بستری دائم، نگهداری می‌شوند) و درصدی نیز به شکل محدود توانایی کار دارند.

گروه آخر نه قادرند یک شیف کامل کار کنند و نه کاملاً ناتوان از کار هستند در واقع توانایی شان حدود نیم شیفت (۴ ساعت ممتد در روز) یا حتی در حد ۱ یا ۲ ساعت می باشد.

روی سخن من در این کتاب، با این دسته آخر از بیماران است که خانواده های آنان می توانند از هر سطح اقتصادی و یا طبقه اجتماعی باشند. علاوه بر بیماران روانپریش، بیماران روان رنجور (که شدت بیماری شان کمتر است) نیز می توانند از این کتاب بهره ببرند. در حین مطالعه این کتاب یا پس از آن، بیماران و اعضای خانواده می توانند به تبادل نظر و گفتگو راجع به مطالب این کتاب پردازند و برای شروع فعالیت برنامه ریزی کنند. در این کتاب سعی کرده ام مطالب مفید و مرتبط به هم را در یکجا گردآوری کنم تا نیازی به جستجو و مطالعه چند کتاب نباشد.

شاید شما هم شنیده باشید که می گویند «برای افراد سالم کار وجود ندارد چه برسد به بیماران» اما قطعاً با تلاش میتوان به مشاغل متناسب با توانمندی مان دست پیدا کنیم.

البته هنوز بیماران اعصاب و روان مانند معلولین جسمی از حقوق قانونی مناسب برخوردار نشده اند، به طور مثال طبق قانون حمایت از حقوق معلولین، ۳ درصد مشاغل دولتی بایست به این معلولین واگذار شود هر چند در همه نهادهای دولتی رعایت نمی شود.

حال که سرنوشت ما اینچنین شده، زندگی با این بیماری را طی کردن مسیری ویژه و مسافرتی به یاد ماندنی بدانیم. از آنجا که اصل بر تلاش صادقانه است ما می‌توانیم زندگی مان را با توجه به امکانات و توانایی هایمان به بهترین شکل ممکن بگذرانیم. ما عرصه‌های مختلفی برای کسب و کار داریم و هر یک از ما صرف نظر از بیماری خود استعداد های علمی، هنری، فنی و ... داریم که مخصوص خودمان است. ما می‌توانیم راه مناسب خود را بیابیم. به قول معروف «هر کسی را بهر کاری ساخته‌اند» و هر شغلی دارای ارزش است. ما باید خود را از لحاظ معنوی با افراد بالاتر از خود و از لحاظ مادی با افراد پایین‌تر از خود مقایسه کنیم و رقابت و مقایسه خود را به این صورت انجام دهیم. از کم ارزش دانستن نوع کار و نارضایتی از کمی درآمد خود اجتناب کنیم. اگر کمال‌گرایی داریم آن را کنار بگذاریم یعنی گوییم که یا باید بهترین شغل را داشته باشیم یا بیکار باشیم.

خلاصه آنکه در این کتاب نگارنده نه قصد مطرح ساختن کاملاً علمی مطالب را داشته که در آنصورت قطعاً زبان آن کمی پیچیده و تخصصی می‌شد و نه ادعا و توان نوشتن به صورت کاملاً علمی. بلکه هدف بیشتر جمع‌آوری مطالبی است که به بیماران و خانواده‌هایشان در طی این مسیر کمک نماید. البته بهتر خواهد بود که متخصصان در زمینه توانبخشی و اشتغال بیماران اعصاب و روان اقدام به تألیف منابع علمی و کاربردی در زمینه اشتغال این گروه از افراد جامعه نمایند.

ناگفته نماند که این کتاب برای کمک نمودن بیمار بهبود یافته به بیمار دیگر نیز مفید است که می‌توانند هر دو عضوی از یک خانواده یا رفیق هم باشند که در این صورت بیماری که حالش بهتر است دیگری را راهنمایی یا هر نوع کمک دیگری می‌کند. در پایان از شما می‌خواهم اگر با خواندن این کتاب موفق شدید به عنوان عضوی فعال در جامع مشارکت کنید، سایر بیماران روان را فراموش نکرده و برای کمک به آنها قدمی هر چند کوچک بردارید.

www.ketab.ir