



پیام روانشناس

کمک به دیگران

دکتر فیاضی

کد : ۱۴۰۱/۱۱/آس س ر / ۶۷

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

«اما اعمال محبت آمیز همچنان نسبت به فعالیت های اجتماعی و ارزیابی مجدد شناختی با ایجاد احساس ارتباط بیشتر با افراد دیگر که بخش مهمی از رفاه است، برتری دارد.»

در واقع هنگامی که توجه خود را روی نیازهای شخص دیگری متمرکز می کنید؛ میزان اضطراب شما کاهش خواهد یافت. بر این اساس کمک به دیگران در به حداقل رساندن تبعات منفی استرس بر بدن، بهبود سلامت جسمانی و عاطفی موثر است.

بنابراین برای ایجاد تغییر در شرایط زندگی یا کمک به وضعیت سلامت خود لازم نیست دست به حرکات بزرگی بزنید. اعمال مهربانانه کوچکی که به تدریج و در گذر زمان انجام می شوند؛ دستاوردهای چشمگیری را برای بهزیستی هر چه بیش تر شما به دنبال خواهند داشت.

همه شرکت کنندگان علائم خود را نوشتند و هر هفته دو روز آنها را ثبت کردند تا الگوهای تفکر منفی را تعیین کنند و بررسی کنند که چگونه می توانند افسردگی و اضطراب را کاهش دهند. به گروه سوم دستور داده شد که دو روز در هفته، رفتار محبت آمیز داشته باشند. نشان دادن یک عمل محبت آمیز به عنوان «اعمال بزرگ یا کوچکی که به نفع دیگران است یا دیگران را خوشحال می کند، معمولاً با هزینه ای برای شما از نظر زمان یا منابع» شناسایی شد. برخی از شرکت کنندگان برای دوستان خود نان پختند، دوستان را به خانه رساندند، یا حتی یادداشتهای دوستانه ای برای هم اتاقی های خود گذاشتند.

همه شرکت کنندگان دستورالعمل های خود را برای مدت پنج هفته دنبال کردند و در طی آن مجدداً ارزیابی شدند. محققان مطالعه با هر شرکت کننده بررسی کردند تا ببینند هر تکنیک چقدر موثر است. نتایج نشان داد که هر سه گروه واقعاً به تکنیک های درمانی خود پاسخ مثبت نشان دادند، یعنی کاهش علائم افسردگی و اضطراب پس از ده هفته. کرگ گفت: «این نتایج دلگرم کننده هستند زیرا نشان می دهند که هر سه مداخله، در کاهش پریشانی و بهبود رضایت مؤثر هستند.»

کمک به دیگران میتواند فراتر از سایر درمان‌ها باشد

ارتباط اجتماعی یکی از اجزای زندگی است که به شدت با بهزیستی مرتبط است. به نظر می‌رسد انجام اعمال محبت آمیز یکی از بهترین راه‌ها برای ترویج این ارتباطات باشد. مهربانی به مجموعه اعمال و رفتاری گفته می‌شود که حاکی از ایثار، مدارا، قدرشناسی و تواضع و احترام به دیگران است. مهربانی در بسیاری از فرهنگها و ادیان، ارزش به‌شمار می‌آید. کسی که آراسته به صفت مهربانی است، این توانایی را دارد که علاقه و توجه خود را نسبت به آسایش، خوشبختی و احساسات دیگران نشان دهد.

کمک به دیگران میتواند فراتر از سایر درمان‌ها باشد. مهربانی به مجموعه اعمال و رفتاری گفته می‌شود که حاکی از ایثار، مدارا، قدرشناسی و تواضع و احترام به دیگران است. مهربانی در بسیاری از فرهنگها و ادیان، ارزش به‌شمار می‌آید. کسی که آراسته به صفت مهربانی است، این توانایی را دارد که علاقه و توجه خود را نسبت به آسایش، خوشبختی و احساسات دیگران نشان دهد.

یک مطالعه جدید توسط دانشگاه ایالتی اوهایو نشان داد که انجام یک عمل مهربانانه در واقع می‌تواند به بهبود علائم افسردگی کمک کند. دیوید کرگ، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت که عمل محبت آمیز تنها تکنیکی است که به افراد اجازه می‌دهد در مقایسه با دو مداخله درمانی دیگر احساس ارتباط داشته باشند.

نتیجه تحقیقات چه می‌گوید؟

کرگ در یک بیانیه خبری گفت: «ارتباط اجتماعی یکی از اجزای زندگی است که به شدت با رفاه مرتبط است. به نظر می‌رسد انجام اعمال محبت آمیز یکی از بهترین راه‌ها برای ترویج این ارتباطات باشد.»

این مطالعه که اخیراً در مجله روانشناسی مثبت منتشر شده، با هدف افشای بهبود علائم افسردگی و چگونگی انجام این کار انجام گرفته است. این تحقیق بیان کرد که نشان دادن یک عمل محبت آمیز موثر است زیرا به آنها اجازه می‌دهد تا خیال خود را راحت کنند و علائم افسردگی و اضطراب خود را فراموش کنند.

پروفسور جنیفر چیونز، یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: «ما اغلب فکر می‌کنیم که افراد مبتلا به افسردگی به اندازه کافی درگیر هستند، بنابراین نمی‌خواهیم با درخواست از آنها برای کمک به دیگران، آنها را تحت فشار قرار دهیم. اما این نتایج خلاف آن است.»

انجام کارهای خوب برای مردم و تمرکز بر نیازهای دیگران ممکن است به افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب کمک کند تا احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند.

آنها ۱۲۲ شرکت کننده را در مرکز اوهایو جمع آوری کردند که از علائم متوسط تا شدید افسردگی، اضطراب و استرس رنج می‌بردند. شرکت کنندگان پس از جلسه مقدماتی به سه گروه تقسیم شدند. دو گروه از سه گروه برای کاهش علائم افسردگی تحت درمان شناختی رفتاری (CBT) قرار گرفتند و گروه دیگر بر فعالیتهای اجتماعی و ارزیابی مجدد شناختی تمرکز کردند. به گروه اجتماعی گفته شد که فعالیتهای اجتماعی را برای دو روز در هفته برنامه ریزی کنند و گروه CBT تکنیک‌های درمانی را انجام دادند.