



Social and Family Support

Dr. Amrollah Ebrahimi

Associate Professor,

Department of Health Psychology

Isfahan University of Medical sciences

2020

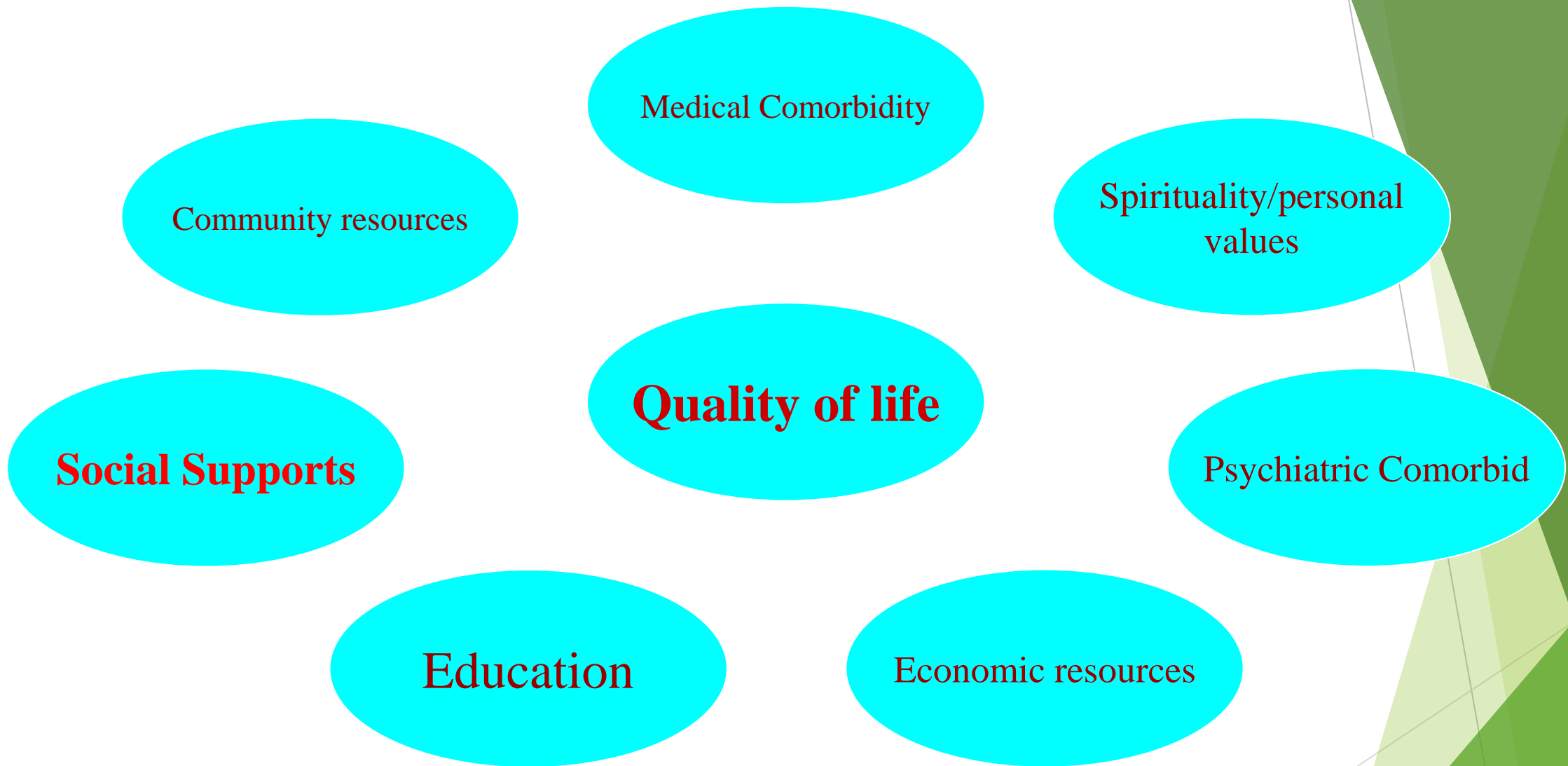
کنفرانس ادواری مراقبت تسکینی در بیماریهای سخت درمان
دوره مقدماتی برای کارگروه های تخصصی- اصفهان زمستان ۱۳۹۸

نقش حمایت اجتماعی و خانواده در بیماری های سخت درمان

اهداف آموزشی

- ▶ انتظار می رود پس از ارائه این مطالب مخاطبین بتوانند:
- ▶ ۱- مفهوم حمایت اجتماعی را بیان کنند
- ▶ ۲- انواع حمایت اجتماعی را و کاربرد آن در شرایط مختلف بیماری را شرح دهند.
- ▶ ۳- نقش حمایت اجتماعی و سازگار آنها در بیماری های سخت درمان توضیح دهند.
- ▶ ۴- نقش حمایت اجتماعی در فرایند مقابله با استرس را توضیح دهد.
- ▶ ۵- نقش و سازوکار حمایت خانواده در بیماران سخت درمان را بیان کنند.
- ▶ ۶- مولفه های مدل جدید حمایت خانواده در بیماری های سخت درمان را ذکر کنند





مفهوم حمایت اجتماعی:

به مراقبت

عزت و احترام

تسلی و کمک

از طرف افراد، گروهها و سازمان ها به یک فرد.

حمایت اجتماعی شامل ۳ مفهوم زیر است:

۱. شبکه اجتماعی
۲. حمایت اجتماعی ادراک شده
۳. حمایت اجتماعی دریافتی



حمایت اجتماعی شامل ۳ مفهوم زیر است: ۱. شبکه اجتماعی

اولین بار دورکیم به اندازه گیری شبکه اجتماعی پرداخت. واژه شبکه اجتماعی توصیف کننده **انزوای اجتماعی (social isolation)** یا **یکپارچگی اجتماعی (social integration)** است و شامل جنبه ساختاری حمایت است. **روابط اجتماعی** شرط لازم دریافت حمایت اجتماعی است نه شرط کافی

▶ شبکه اجتماعی Social Network:

شامل چهار پیوند اجتماعی هستند:

▶ تماس با دوستان و بستگان

▶ ازدواج و تماس گسترده با خانواده و دوستان

▶ عضویت در مساجد، کلیسا یا معبد و ..

▶ عضویت های گروهی رسمی و غیر رسمی

پژوهشگران انواعی از روابط مانند روابط اجتماعی صمیمانه (روابط با همسر، دوستان و خانواده)، روابط سازمانی غیرکاری رسمی (خیریه ها و...) و استفاده مفید از اوقات فراغت که شامل تماسهای اجتماعی است.

۲. حمایت اجتماعی ادراک شده:

با توجه به نقاط ضعف مقیاسهای شبکه اجتماعی در بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی و سلامتی، توجه بر **تصورات افراد از انواع متفاوت حمایت** که از طریق روابط متعدد فراهم میشود

۳. حمایت اجتماعی دریافتی

مقدار حمایتی که در یک دوره زمانی معین دریافت می شود. این حمایت را می توان جنبه عملکردی حمایت در نظر گرفت. برخی پژوهشها نشان داده اند که حمایت ادراک شده (تصور) نسبت به حمایت دریافتی، پیش بین قویتری برای سلامتی است.



انواع حمایت اجتماعی:

۱. حمایت عاطفی

به ابراز توجه، علاقه و همدلی نسبت به یک شخص و دلداری دادن، قوت قلب دادن و ابراز محبت کردن به او اشاره دارد. بیشتر افرادی که با رویدادهای استرس زای زندگی مواجه اند، میخواهند امکان صحبت درباره این رویدادها با دیگران را داشته باشند. بنابراین همدلی بسیار ارزشمند است.

بیش از ۹۰ درصد بیماران سرطانی حمایت عاطفی را یکی از ارزشمندترین انواع حمایت می دانند.



۲. حمایت تعلق

مشابه حمایت عاطفی است، زیرا این نوع حمایت نیز بر توانایی فرد برای صحبت کردن با دیگران تاکید بسیار دارد، اما این نوع حمایت عمدتاً به فراهم بودن مصاحبت اجتماعی اشاره دارد. افراد مایلند کسانی را داشته باشند تا بتوانند با آنها به فعالیت های اجتماعی بپردازند، مثلاً افرادی که بتوانند با آنها شام بیرون بروند. این نوع حمایت برای افراد از کار افتاده بواسطه نا توانایی بسیار ارزشمند است.



۳. حمایت ابزاری یا مادی:

به فراهم کردن کمک عینی، مانند مساعدت مالی، منابع مادی یا خدمات مورد نیاز اشاره دارد.

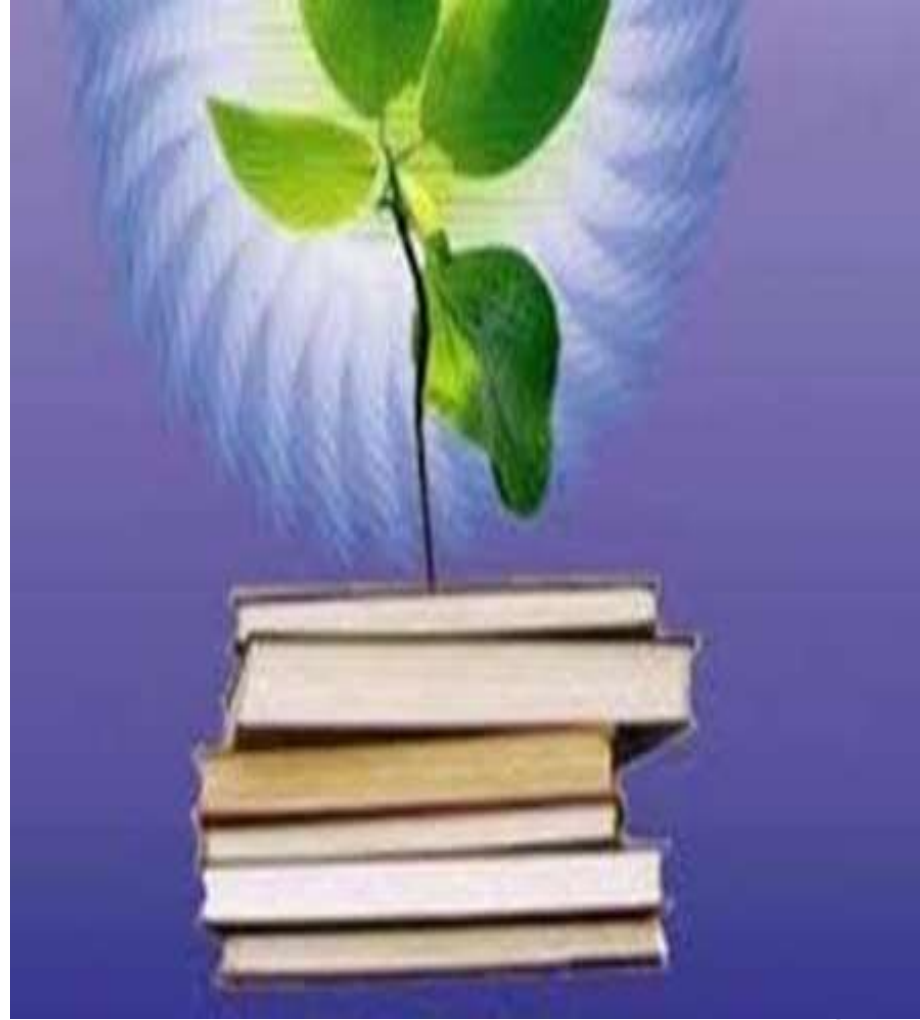
قربانیان بلایای طبیعی و بیماری های پرهزینه از دریافت حمایت مالی سود می برند.



۴. حمایت اطلاعاتی یا ارزیابی:

به توصیه و راهنمایی درباره نحوه مقابله با یک مشکل خاص اشاره دارد. مثلاً دادن اطلاعات شغلی یا درمانی.

بیماران صعب‌العلاج جهت مقابله و مدیریت بیماری، قربانیان بلایای طبیعی نیز که به توصیه‌هایی درباره چگونگی سازماندهی اقدامات پاکسازی و تنظیم کمک‌های دریافتی دولتی نیاز دارند از این نوع حمایت سود می‌برند.



۵. حمایت ارزشی و تاییدی:

این نوع حمایت به شخص این پسخوراند را می دهد که از دید دیگران محترم و ارزشمند است.

مطالعه ای در مورد بهبودی طولانی مدت پس از جراحی قلب نشان داد بیماران که معتقد بودند حمایت ارزشی زیادی از سوی همسرانشان دریافت کرده اند سلامت هیجانی بالاتری داشتند و کمتر احتمال داشت در امور روزمره زندگی دچار مشکل شوند یا کمتر احتمال داشت نشانه های مشکل قلبی را حتی بیش از یک سال پس از جراحی تجربه کنند.



دوره مقدماتی مراقبتهای تسکینی در بیماریهای سخت درمان - اصفهان زمستان ۱۳۹۸

چگونگی اثر حمایت اجتماعی بر سلامت:

۱. فرضیه سپر (stress buffering process)


که افراد با حمایت اجتماعی بالا نسبت به کسانی که حمایت پایینی دارند با **دید مثبت تری به موقعیت های دشوار** می نگرند . و افراد با سطوح بالای حمایت اجتماعی، مطمئن اند که در مواقع نیاز دیگران برای کمک به آنها حضور خواهند داشت و در نتیجه رویدادهای بالقوه استرس را کمتر استرس زا تصور می کنند.

*دریافت انواع حمایت اجتماعی به فرد کمک می کند تا آثار منفی موقعیت های استرس زا را مستقیماً حذف کند یا دست کم آنها را کاهش دهد .

- افرادی که حمایت مادی زیادی دارند هنگام تجربه فشار مالی **میزان مصرف الکلیشان** را کم می کنند . اما افرادی که حمایت مادی کمی دارند هنگام تجربه فشار مالی میزان مصرف الکلیشان را افزایش می دهند.
- صرف صحبت کردن با افراد دیگر حتی اگر این افراد نتوانند در حل مشکل یا ثابت نگه داشتن آن به شما کمک کنند، می توانند در کاهش استرس موثر باشند. در واقع **حتی صحبت کردن با یک حیوان دست آموز** می تواند به افراد برای **کنار آمدن با موقعیت های استرس زای زندگی** کمک کند.



معرفی کتاب:

- 
۱. حمایت اجتماعی
معصومه رامبد، فروغ رفیعی
 ۲. زندگی با سرطان حمایت های روانی خانوادگی
گیتی الله زاده، رضا رستمی
 ۳. حمایت های روانی اجتماعی در بلایا (ویژه کودک)
محبوبه دادفر، هادی کاظمی.
 ۴. حمایت های روانی اجتماعی در بلایا ویژه امدادگران
محبوبه دادفر، فرزاد قضایی.

کتاب چاپ شده در زمینه حمایت اجتماعی



دوره مقدماتی مراقبتهای تسکینی در بیماریهای سخت درمان - اصفهان زمستان ۱۳۹۸



دوره مقدماتی مراقبت‌های تسکینی در بیماری‌های سخت درمان - اصفهان زمستان ۱۳۹۸



دوره مقدماتی مراقبت های تسکینی در بیماری های سخت درمان - اصفهان زمستان ۱۳۹۸

Social and Family Support and Coping with Stress

Coping :

thoughts and behaviors used to manage the internal and external demands of situations that are appraised as stressful

Sources of Resilience

Coping with Stress

Personality and coping:

- **negativity, stress and illness:**

- **negative affectivity:**

- a pervasive negative mood marked by **anxiety, depression and hostility;**
related to poor health

- **neuroticism** is related to poor health

- **negativity can cause a false impression of poor health**

- **high negative affectivity produces more vulnerability to illness**

Coping resources:

- ▶ - **positive emotional states** are associated with better mental and physical health
- ▶ - **optimism:** leads to better coping mechanisms and reduces risk of illness
- ▶ - **optimistic people differ from pessimists in physiological functioning**

Coping Styles (cont.):

Problem-focused coping:

- doing something constructive about stressful conditions that are harming, threatening or challenging an individual

Emotion-focused coping:

- regulating emotions experienced because of the stressful event

How can family support prevent CKD?

- **healthy lifestyle :**
- Preventing diabetes, high blood pressure and kidney disease,
- Helping keep them under control.

The California Health Care Foundation: Sharing the Care: The Role of Family in Chronic Illness.

Involving Family **in Self-Management Support**

Family, strongly influence the foods brought into the patient's household and prepared for meals

Family also can influence whether patients have time for **physical activity** among other competing time demands,

family members often **provide important emotional support** to patients facing the stresses of caring for their illness

How can family support prevent CKD?

family members play an active role **in managing the patient's chronic illness.**

- **planning their diet and taking medications**
- **notice new symptoms, and most emerging health problems**
- **Family members** usually share the **patients' cultural background** and have a detailed knowledge of the factors that influence the patient's self-care day-to-day

How can family support prevent CKD?

observational studies suggest that patients have better disease management and outcomes when they have increased support from family

Evidence- Based:

family support is associated with :

- better glycemic control for people with diabetes,
- better blood pressure control for people with hypertension,
- fewer cardiac events for people with heart disease,
- and better joint function and less inflammation for people with arthritis.

How can family support prevent CKD?

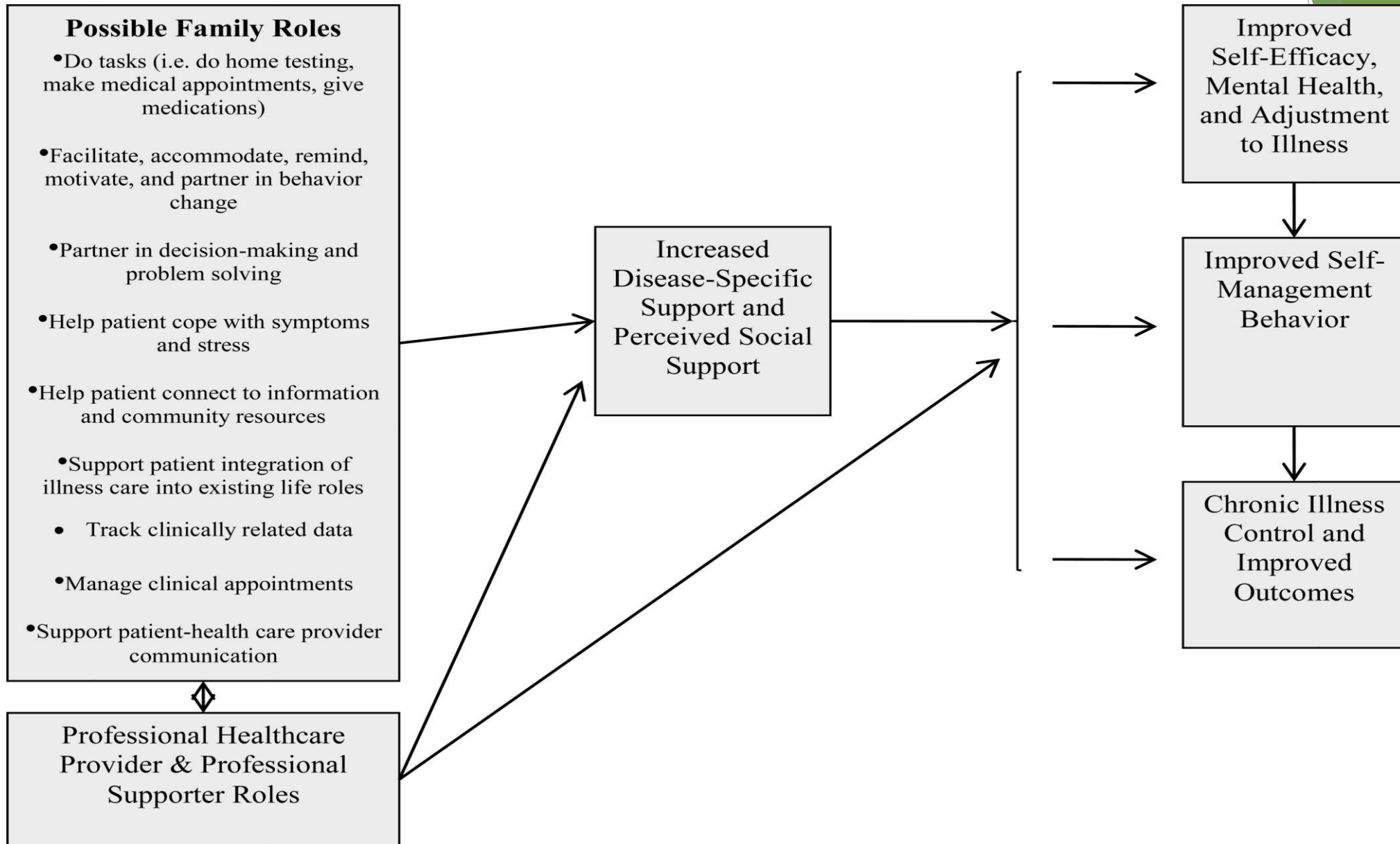
These improved outcomes can be partially explained by:

- better **self-management** behavior,
- increased illness management **self-efficacy**
- **decreased patient depressive symptoms**
- affect patients' health directly through **lower stress hormone levels** and less variation in blood pressure

new models are needed for promoting family involvement in chronic illness care

facilitating and motivating patient behavior change;

- partnering in information gathering,
- assisting problem-solving
- and decision-making;
- helping patients maintain their work and social roles;
- and supporting the patient-health care provider relationship.



سخن آخر

گاهی خدا می خواهد با دست تو
دست دیگر بندگانش را بگیرد.

وقتی دستی را به یاری می گیری،
بدان که دست دیگری در دست خداست.