

## حمایت اجتماعی

افرادی که تعامل نزدیکی با دوستان و خویشاوندان دارند، در مقایسه با آنهایی که از لحاظ روابط بین فردی در انزوا و گوشه گیری هستند، بهتر قادرند که از مشکلات و ناراحتی های عاطفی اجتناب و با آنها مقابله کنند و در صورتی که بیمار شوند زودتر بهبود می یابند. این حمایت و ارتباط به کمک دیگران، حمایت اجتماعی نامیده می شود. بنابراین:

- ❖ افرادی که از حمایت اجتماعی برخوردارند، بدون توجه به اینکه حوادث استرس زا اتفاق افتاده باشد یا نه، از سلامتی بیشتری برخوردارند.
- ❖ وقتی این افراد با استرس مواجه می شوند، افراد دیگر مانند حائلی از آنها محافظت می کنند.

به عنوان مثال، اگر فردی شغل خود را از دست بدهد، دوستان و خویشاوندان می توانند محلی را برای سکونت یا غذایی برای خوردن در اختیار وی قرار بدهند. به او دلداری داده و مهربانی کنند.

حمایت به فرد کمک می کند تا یک تجربه بد را به راحتی پشت سر گذارد. وقتی فردی احساسات خود را در مورد وقایع استرس زا ابراز می کند، مثلاً مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفتن یا از دست دادن شخص مورد علاقه، گوش دادن به صحبت های وی توکم با همدلی سودمند می باشد. درد و دل کردن موجب کاهش استرس روانی می شود. بنابراین در سلامت وی اثر مثبت دارد.

حتی کسانی که مسائل و مشکلات و حوادث استرس زای خود را می نویسند در مقابل آنهایی که در خود نگه می دارند راحت تر و بهتر با مسائل و مشکلات خود کنار می آیند. شایان ذکر است که این موارد نه تنها برای سلامت روان که برای سلامت جسمی نیز مفید است.

نکته با اهمیت دیگر این است که با ابراز و بیان احساسات، فرد می تواند راهکارها و راه حل های مفید و سودمند جهت کنار آمدن با مسائل استرس زا را پیدا کند.

- ❖ استرسی که وسیله حوادث زندگی ایجاد می شود، تنها منجر به بیماری نمی شود بلکه موجب افزایش احتمال آسیب های قوی در برخی از افراد می گردد.
- ❖ شکل خاصی از حمایت اجتماعی که در سالهای اخیر مورد توجه بوده است، حمایتی است که در هنگام حاملگی زن از سوی شوهر اعمال می شود و این روند تاثیر بسزایی در رشد و تکامل جنین از یک سو و گذرانیدن دوره حاملگی مادر از سوی دیگر، بسیار کمک کننده بوده است.
- ❖ لازم به ذکر است که همه افراد منبع خوبی برای حمایت نیستند. برخی از افراد از دریافت حمایت بهره می گیرند، در حالی که برخی دیگر چنین نیستند.

در طول تاریخ بشری در صورت کمک اطرافیان، انسان ها به بهترین وجه قادر به رویارویی با بحران ها و روبرو شدن با خطرات بوده اند. بدین گونه در طبیعت ما نیاز به دلبستگی های نزدیک استقرار یافته است تا بتوانیم از حمایت خانواده و اطرافیان برخوردار باشیم.



## منابع حمایت اجتماعی

منابع حمایت اجتماعی فراهم شده برای فرد نیز متنوع هستند. در این طیف گسترده، حمایت گروه هایی از قبیل خانواده، گروه همسالان، دوستان، خویشاوندان، مغازه دار محله، معلمان، همکاران و سایرین قرار دارند.



مرکز آموزشی درمانی امین

## حمایت اجتماعی



برخی از این گروه ها به طور رسمی و برخی دیگر به صورت غیر رسمی تأمین کننده حمایت اجتماعی برای فرد هستند.

- ❖ حمایت اجتماعی از عواملی محسوب می شود که در حفظ سلامتی افراد تاثیر گذار می باشد.
- ❖ نقش حمایت اجتماعی در کاهش واکنش پذیری قلبی و عروقی، تسهیل بهبودی پس از حمله قلبی و کاهش سایر عوامل خطر و از جمله کاهش استرس تاثیر مثبت دارد.

- ❖ حمایت اجتماعی با افزایش میزان جان به در بردن از انواع مختلف سرطان رابطه دارد.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	حمایت اجتماعی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر حق شناس
سمت	روان پزشک
تاریخ تهیه	1400
کد پمفلت	PE-PSY -09

منبع: خلاصه روان پزشکی کاپلان

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

[www.amin.mui.ac.ir](http://www.amin.mui.ac.ir)