



تصویر ذہنی

تعریف

- تصویر ذهنی از جسم خویش بخشی از درک از خود است.
- درک از خود: به هم پیوستگی و وحدت بین احساسات ، گرایش های خود آگاه و ناخود آگاه، درک و شناخت پیرامون هویت، ارزشها، نقش های فرد، موجودیت فیزیکی، و چگونگی شناخت فرد از خویشتن را درک از خود می گویند.
- به عبارت دیگر درک از خود عبارت است از هر آنچه که یک انسان به عنوان یک شخصیت متمایز و جداگانه در مورد خویشتن به آن عقیده دارد که این موضوع تا حد زیادی به چگونگی دیدگاه دیگران نسبت به فرد وابسته است. البته عواملی چون چگونگی تصور فرد از خودش، چگونگی عملکردش در موقعیت های مختلف و چگونگی ارتباط با دیگران بر درک از خود تاثیر دارد.
- درک از خود شامل خود جسمی و خود شخصیتی می باشد. خود جسمی شامل تصویر ذهنی و احساسی بدنی می باشد و خود شخصیتی شامل خودایده آل، خود اخلاقی و خود با ثبات می باشد.

○ تصویر ذهنی از جسم خویش یک ایده ذهنی است که
شخص از جسم خود در هر لحظه بر اساس ادراکات
فعلی و گذشته خود دارد. تصویر ذهنی از جسم خویش و
نظرات دیگران نسبت به او را تصویر ذهنی می نامند

مراحل رشد و تکامل ذهنی از جسم خویش

-
۱. — مرحله نوزادی
 ۲. مرحله نوپائی
 ۳. دوره قبل از مدرسه
 ۴. دوره مدرسه
 ۵. دوره نوجوانی
 ۶. دوره بزرگسالی یا جوانی
 ۷. دوره میانسالی
 ۸. دوره سالمندی

مرحله نوزادی و طفولیت

از بدو تولد تا یک سالگی است، این مرحله را بدنی نیز می گویند. در این دوره نوزاد تصویر ذهنی از خود ندارد و وابسته به مادر می باشد. تجربه اولیه نوزاد با بدنش از طریق توجهات مادر به وسیله لمس کردن، بغل کردن و شیر دادن به وجود می آید. کم کم با حرکت و درک محیط متوجه می شود که از محیط و مادر جدا است. لمس کمک بزرگی به نوزاد برای درک تفاوت خود با دیگران می کند

مرحله نوپائی

از یک تا سه سالگی است، نوزاد بین خود و دیگران تفاوت قائل می شود. آگاهی جسمی از بدنش شروع می شود و حدود و قلمرو جسم خود را درک می کند. در این مرحله روی اعمال بدن کنترل پیدا می کند(مثل ادرار و مدفوع و راه رفتن). داشتن کنترل روی اعمال بدن در تصویر خود موثر است.

دوره قبل از مدرسه

در این مرحله کودک خود را بزرگسال محسوب می کند. پسرها، کارهای پدر و دخترها، کارهای مادر را تقلید می کنند. کودک به تفاوت خود با افراد غیر هم جنس پی می برد و دقت می کند. رشد سریع زبان و مهارت های ظریف حرکتی را پیدا می کند. در مورد جنسیت خود کنجکاو شده و از طریق دست زدن به آلت تناسلی وجود خود را کشف می کند.

دوره مدرسه یا نوباوگی

شش تا دوازده سالگی است. در این دوره کودک وارد جامعه شده و خود را با دیگران مقایسه و تفاوت ها را متوجه می شود. در دبستان شروع به فعالیت می کند، با دوستان خود ارتباط برقرار کرده و شناخت از جنسیت ثابت می شود. تغییرات بدنی در این سن رخ می دهد

دوره نوجوانی

دوازده تا هیجده سالگی است. در این دوره رشد سریع است، صفات ثانویه جنسی در این دوران ظاهر می شود. فرد به عکس العمل دیگران نسبت به تغییرات ظاهری بدن خود توجه می کند و در مجموع ظاهر بدن، دهان، مو، ریش و قد مورد توجه است. تمام توجه نوجوان به سطح بدنش متمرکز می شود و بیشتر اوقات خود را کنار آینه می گذارند.

دوره بزرگسالی یا جوانی

از هجده تا چهل سالگی است. در این دوره افراد به دنبال تشکیل زندگی هستند و سعی در مستقل بودن دارند. افکار آن ها بیشتر روی تشکیل خانواده و تولیدمثل تمرکز دارد. در این مرحله تصویر ذهنی، ساختار اجتماعی می یابد و با اصالت خانوادگی، مذهب، وضعیت اجتماعی-اقتصادی و رشد اجتماعی تلفیق پیدا می کند و می تواند درجات مختلفی از تعالی نفس را به دست آورد.

دوره میانسالی

چهل تا شصت و پنج سالگی است. در این دوره کم کم مسئله بهره مند بودن بیشتر از ظاهر و جسم مطرح می شود مثل اینکه افراد می خواهند پدر یا مادر خوبی باشند. ارزش هایی که در جامعه برای این افراد قائل می شوند مهم است

دوره سالمندی

بیش از شصت و پنج سالگی است. در این مرحله به دلیل تحلیل قوای بدنی و کاهش فعالیت، فرد به طرف وابستگی پیش می رود. عدم اعتماد به قوای جسمی، ترس از بیماری و اضطراب به دلیل وابستگی، از مشکلات عمده این دوره است که سبب بروز اختلال در تصویر ذهنی می شود.

اختلال در تصویر ذهنی از جسم خویش:

۱- تغییر در ظاهر مثل سوختگی و زخم های صورت

۲- تغییر در عملکرد مثل نارسایی کلیه و انفارکتوس میوکارد

۳- تغییر در ساختمان مثل ماستکتومی، ایلئوستومی و کلستومی

هنگامی که در ظاهر، عملکرد، یا ساختمان بدن تغییر حاصل شود، اختلال در تصویر ذهنی ایجاد می گردد. در این وضعیت، فرد باید مجددا در تصویر ذهنی از خویش تجدید نظر کند تا اصلاح شود و فرد خود را با آن تغییر منطبق نماید.

عوامل موثر بر عکس العمل فرد نسبت به تغییر تصویر ذهنی از جسم خویش:

۱- وضعیت شخصیتی مددجو: رفتار کلی فرد در مقابل حوادث و ناگواری ها، طرز تفکر او نسبت به بدنش، مفهوم بیماری از دید فرد، تجربه قبلی او در مورد بیماری، طرز تفکر مددجو نسبت به ناتوانی خویش، سن و جنس مددجو و زمینه های اقتصادی- اجتماعی، تحصیلات، مذهب و فرهنگ.

۲- معنای تغییر و ماهیت آن از نظر مددجو(والدین، همسر، دوستان و...) نسبت به تغییر.

۳- کمک های در دسترس بیمار و خانواده اش

۴- الگوهای ارتباطی فرد با دیگران

۵- علایق یا ترس های خاص

۶- اهداف و انتظارات مددجو از درمان های پزشکی و پرستاری

پاسخ مددجو نسبت به تغییر در تصویر ذهنی از جسم خویش:

۱- پاسخ های انطباقی

۲- پاسخ های غیر انطباقی

پاسخ های انطباقی

شامل مراحل زیر می باشد:

الف) مرحله درک واقعه : واکنش فوری، شوک و ناباوری است که ممکن است از یک دقیقه تا ساعت ها و روزها طول بکشد (۳۶-۲۴ ساعت)، گریه و افسردگی واکنش اولیه فرد در مقابل این تغییر است که وی را از تنیدگی شدید محافظت می کند.

ب) مرحله سعی در مقابله با تغییر: در این مرحله فکر فرد در مورد صدمه و محدودیت های ناشی از آن بسیار مشغول می شود. کاهش اعتماد به نفس و کناره گیری از دیگران اتفاق می افتد.

ج) مرحله پذیرش تغییر: که در آن میل به حل مشکل به وجود می آید و فرد پیشنهاد های کمک را قبول می کند و استفاده از اندام های مصنوعی را می پذیرد. هدف در این مرحله حداکثر استفاده فرد از توانایی هایش می باشد.

پاسخ های غیر انطباقی

در این حالت فرد تصویر ذهنی قبلی از جسم خویش را نگهداری می کند و قادر نیست واقعیات را بپذیرد، انکار عدم توانایی قبول بد شکلی و اندام مصنوعی، پنهان کردن تغییر، فراموش کردن تغییر و انجام کارهای بی فایده مثال هایی از این نوع پاسخ است.

مراقبت و آموزش:

- واکنش های پسندیده اجتماع در برابر اختلالات تصویر ذهنی این بیماران به صورت انطباق با تغییرات جسمی، حمایت و تایید است و رفتار های ناپسند جامعه شامل کنجکاوی ناشیانه، موشکافی، خیره خیره نگاه کردن، واکنش منفی آشکار و پنهان و ترحم می باشد.
- اساس واکنش تیم بهداشتی نگرش و طرز تلقی آن ها نسبت به تغییرات تصویر ذهنی است.
- طرز تلقی منفی به صورت رفتارهای کلیشه ای با بیمار از قبیل مدارا، خشم، غیر حساس بودن، دوری جستن و... دیده می شود.
- نگرش مثبت شامل ارزیابی بیمار با توجه به فردیت، برخورد علمی و واقع بینانه به مراحل مختلف سازگاری و پذیرش تغییر می باشد.

یکی از مسئولیت های مهم افراد تیم بهداشتی در مواجهه با بیماران دچار تغییر در تصویر ذهنی از جسم خویش، پذیرش و درک واقعی از مشکل و مسائل بیمار است.

در بررسی و شناخت بیمار افراد تیم بهداشتی می توانند با استفاده از مهارت های گوش کردن، سؤال کردن، بررسی عکس العمل های بیمار، نوع رفتار و کلیه متغیرهای موثر بر واکنش بیمار را تعیین کنند. افراد تیم بهداشتی به بیمار یاد می دهند چگونه با تغییرات جدید یک زندگی سالم را پی ریزی نماید.

در هنگام مراقبت از بیمارانی که دچار اختلالات تصویر ذهنی از جسم خویش می باشند باید به نکات زیر توجه نمود:

۱- به بیمار فرصت بدهید تا با مشکل روبه رو شود.

۲- درک بیمار از تغییر تصویر ذهنی و نتایج روند درمانی را تعیین نمایید.

۳- محیط بیمار را اطمینان بخش و خلوت کنید تا بتواند با تغییر تصویر ذهنی خود را تطبیق دهد.

۴- بیمار را تشویق به حرکت کنید زیرا تحرک باعث ساخته شدن تصویر ذهنی در بیمار می گردد(اندام ها در ارتباط مستقیم با بیمار، محیط و مردم قرار دارند).

۵- بیمار را تشویق به داشتن ارتباط و تماس با دیگران نمایید. به این ترتیب بیمار واکنش های دیگران را در مورد خودش تجربه می کند.

۶- نگرش های فرد و ارزش های او را در ارتباط بررسی نمایید.

۷- چگونگی مراقبت از خود را بایستی به بیمار آموزش داد چون بیمار بایستی یاد بگیرد بدن را همانطور که هست دوست بدارد و با واقعیت روبه رو شود.

۸- در تطبیق بیمار با تغییرات تصویر ذهنی یا مراقبت از خود، افراد خانواده او را سهم نمایند.

۹- از راه مراقبت دقیق به بیمار نشان دهید که برای او احترام قائل هستید.

۱۰- توانایی های فرد را برایش مرتباً بازگو نمایید و به بیمار کمک کنید تا اهداف قابل حصول زندگی را دنبال کند.

- ۱۱- تاکید درمانگر بر آنچه باقی مانده باشد نه آنچه از بین رفته است.
- ۱۲- شنونده خوبی باشید تا بیمار تمام مشکلات و مسائل خود را با شما در میان بگذارد.
- ۱۳- بیمار را به بیان خشم، ترس، عجز و اضطراب درباره تغییر عملکرد قسمتی از بدن تشویق نمایید.
- ۱۴- نگرش بیمار را نسبت به علائم افسردگی و اندوه بررسی کنید و به بیمار بگویید که این علائم موقتی و گذرا است.
- ۱۵- با بیمار ارتباط مناسب برقرار کنید.
- ۱۶- تصور درمانگر در مورد اندام های بدن بیمار و نشان دادن میزان علاقه مندی به مراقبت، در ارتباط وی موثر خواهد بود.
- ۱۷- رفتار تیم بهداشتی، جامعه و خانواده باید به وجود آورنده حس اتکا به نفس و اعتماد در بیمار باشد بدون اینکه امیدواری کاذب به بیمار داده شود زیرا امیدهای دروغین تطابق این افراد را به تأخیر می اندازد.

۱۸- به بیمار در ارتباط با تغییر تصویر ذهنی بازخورد واقعی بدهید.

۱۹- به بیمار جهت تلاش به منظور ایجاد تصویر ذهنی جدید از خود بازخورد مثبت بدهید.

۲۰- اجازه بدهید که بیمار در کارهایش آزادانه پیشرفت کند نه خیلی تحت فشار باشد که بدون وابستگی با دیگران زندگی کند نه اینکه وابسته به سایرین باشد.

۲۱- تطابق های قبلی بیمار و عدم تطابق های او نسبت به استرس ها و بیماری را بررسی نمایید.

۲۲- در مورد امکانات موجود، وسایل مکانیکی یا خدمات توانبخشی با بیمار بحث نمایید.

در دوره حاد: هدف زندگی بخشدن، از بین بردن بیماری و جلوگیری از تغییر شکل است.

در دوره نقاهت: شامل کمک به فرد در تطابق با تغییر، نگهداری توانایی های فیزیکی از طرق مختلف، و آمادگی برای مراحل بعدی است.

در دوره بازتوانی: فعالیت ها باید روی معیار های جسمی، عاطفی و اجتماعی متمرکز باشد.

A close-up photograph of a vibrant yellow rose in full bloom. The petals are layered and show a gradient from pale yellow to a deeper golden hue. The background is dark and out of focus, suggesting a garden setting. Overlaid on the center of the rose is the Persian phrase 'موفق باشيد' in a bold, green, stylized font.

موفق باشيد