

bad news

روش های مناسب برای رساندن خبر بد

دکتر سپهرتاج روانپزشک- شیراز بهمن ۹۴

خبر بد چیست؟

- آیا اطلاع دادن خبر بد همیشه لازم است؟

خبری که شنونده با شنیدن آن احساس کند شخص یا چیز بسیار مهم و عزیزی را از دست داده و یا تغییر بسیار ناگواری در زندگی او اتفاق افتاده است.

امیدها و آرزوهای خود را از دست داده و دچار احساس خشم و غمگینی شود.

مثل خبر فوت عزیزان، بیماریهای صعب‌العلاج، آسیب دیدگی‌های شدید و....

به دلایل زیر معمولاً کسی دوست ندارد با دادن چنین خبرهای بدی، موجب رنج و ناراحتی دیگران شود:

- ۱- بسیاری از ما نمیدانیم خبر بد را چگونه اطلاع بدهیم.
- ۲- نگرانیم که شنونده دچار رنجش و خشم شود و نسبت به ما احساس بدی پیدا کند.
- ۳- گاهی فکر میکنیم شنیدن خبر بد به صلاح فرد نیست.
- ۴- هیچیک از ما دوست نداریم شاهد یا مسبب رنجش و اندوه دیگران باشیم.

در بسیاری از کشورها، از نظر قانونی پزشکان موظفند خبر
بد را با رعایت اصول صحیح به اطلاع بیمارشان برسانند.
در کشور ما هنوز پزشکان چنین اجباری را ندارند.
بسیاری از بستگان و همراهان نیز نگرانند که اگر پزشک
نوع بیماری را به بیمارشان اطلاع دهد، امید خود به بهبودی
را از دست بدهد.

یک اصل کلی:

فرد باید از وضعیت بیماری و درمان خود اطلاع پیدا کند، اما با مهارت خاص، که عمدتاً پزشکان ما آموزش لازم را در این زمینه ندیده اند.

رضایت آگاهانه

مفهوم رضایت آگاهانه در اخلاق پزشکی به این معناست که بیمار آزادانه و بدون فشار اطرافیان و با آگاهی کامل درمان را بپذیرد. بدین صورت که پزشک ابتدا وضعیت بیماری را برای وی توضیح دهد ، سپس روشهای درمانی را درست را پیش روی بیمار بگذارد.

پزشکی که روزانه با تعداد زیادی بیمار صعب‌العلاج مواجه است، بیان موضوع برایش عادی است. اما باید دید این بیان در بیمار چه اثری ایجاد میکند.

در حال حاضر با آزمون و خطا به این مهارت دست پیدا می‌کنند، نه با شیوه تخصصی که باید آموزش دیده باشند.

در چنین مواردی معمولاً یک سلسله واکنش‌های روانشناختی اتفاق می‌افتد که در نهایت میتواند به سازگاری فرد با واقعیت منجر شود.

اگر فرد نتواند در زمان لازم با واقعیت سازگاری پیدا کند، نیاز کمک ویژه از سوی روانپزشکان یا روانشناسان است.

پزشک می تواند با صرف کمی انرژی برای بیمار خود و برقراری یک ارتباط صحیح، جهت درمان را کاملاً عوض کند و ناامیدی را به یک امید تبدیل کند.

بسیاری از افراد بعد از آسیب دیدگی های شدید، حتی زندگی پربارتر، معنوی تر و زیباتری نسبت به پیش از حادثه در پیش میگیرند.

فواید مطلع شدن از واقعیت:

۱- هر انسانی حق دارد در صورت تمایل از واقعیت های مربوط به زندگی خود اطلاع پیدا کند.

۲- داشتن اطلاعات صحیح برای تصمیم گیری لازم است.

۳- پنهان نگه داشتن چنین واقعیت هایی دشوارتر از آن است که در ابتدای کار تصور میشود. شنیدن خبرهای ضد و نقیض از کارنان، اطرافیان و... بسیار آزار دهنده تر و آشفته کننده تر است

۴- اطلاع داشتن از واقعیت ها ، ارتباط بین پزشک، بیمار و خانواده را آسان تر میکند.

۵- شنیدن یک خبر بد همیشه باعث نا امیدی بیشتر نمی شود، بلکه گاهی باعث میشود فرد امیدواری بیشتری پیدا کرده و از اضطراب و آشفتگی های بیش از حد رهایی یابد.

اصول کلی اطلاع رسانی خبر بد

شش مرحله وجود دارد:

-مراحل یک تا سه به اقدامات مقدماتی و تدارکاتی اشاره دارد.

-در مرحله ۴ خبر بد بیان میشود.

-در مراحل ۵ و ۶ فرد خبر رسان به واکنش های هیجانی و عاطفی شنونده پاسخ میگوید و از او حمایت میکند.

مرحله یک

شروع، تدارکات و طرح ریزی محتوای خبر

-موضوع خبر را برای خودتان مشخص نمایید

-واقعیت مورد خبر را مرور کنید

-از دانستن اطلاعات کامل از خبر اطمینان حاصل کنید.

-آنچه را قرار است بگویید، تنظیم و مرحله بندی نمایید.

-اگر شنونده خبر با شما آشنا بود....

-در مورد خبر مربوط به بیماران، هر بیمار را باید پزشک
معالج خودش خبر رسانی کند.

-در نظر گرفتن مکان مناسب.

- حتی المقدور در مکانی خلوت و به دور از رفت و آمد باشد
اگر دوست دارد شخص یا اشخاص خاصی موقع خبر حضور
داشته باشند، حضور یابند.

- بهتر شنونده موقع شنیدن خبر بد روی صندلی نشسته و
صندلی شما نزدیکش باشد.

-بهرتر است یک جعبه دستمال کاغذی، آب و یا نوشیدنی دیگری
فراهم باشد.

- زمان خاصی به این کار اختصاص داده شود. به عبارتی بین
سایر وظایف و مشغله های روزانه نباشد.

محلۀ دوم

پـی بردن به آنچه شنونده خبر از قبل میداند.
به تدریج در باره نگرانی ها و حدس هایی که بیمار یا
خانواده اش میزنند، صحبت شود.

