



«گناه بازمانده»

«گناه بازمانده» در دانشجویان پزشکی در دوران جنگ، حالتی روانی است که در آن فرد احساس می‌کند چون در خط مقدم حضور ندارد، آسیب کمتری دیده یا همچنان به زندگی و تحصیل خود ادامه می‌دهد، نسبت به دیگران یا میهن خود کوتاهی کرده است. این احساس می‌تواند بسیار فرساینده و در برخی موارد فلج‌کننده باشد.

خانواده‌ها به‌عنوان نزدیک‌ترین و مهم‌ترین تکیه‌گاه عاطفی، نقش مهمی در کاهش این فشار روانی دارند. در ادامه، راهکارهایی عملی برای والدین ارائه می‌شود:

بازتعریف مفهوم «خدمت» و «مقاومت»

ممکن است دانشجوی پزشکی تصور کند که ادامه تحصیل در زمان جنگ، کار بی‌اهمیتی است. در این شرایط، خانواده می‌تواند به بازتعریف نقش او کمک کند:

- تأکید بر آینده: یادآوری شود که جنگ پایان می‌یابد، اما نیاز جامعه به پزشک همچنان باقی خواهد ماند. تربیت یک پزشک توانمند، بخشی از آمادگی کشور برای دوران پس از بحران است.

- درس خواندن به‌عنوان مسئولیت: به او گفته شود که ادامه تحصیل، سنگر اوست و حفظ مسیر علمی، نوعی خدمت مؤثر و پایدار به جامعه محسوب می‌شود.

اعتبارسنجی احساسات، بدون سرزنش

- از سرزنش یا مقایسه پرهیز شود. جملاتی مانند «دیگران در سختی‌اند و تو فقط ناراحتی می‌کنی» می‌تواند شدت احساس گناه را افزایش دهد.
- شنونده فعال باشید: فرصت دهید تا فرد درباره احساسات خود صحبت کند. می‌توان گفت: «درک می‌کنم که دیدن رنج دیگران و ادامه زندگی عادی برایت دشوار است.»
- طبیعی‌سازی احساسات: به او اطمینان داده شود که احساس گناه، نشانه بی‌تفاوتی یا ضعف نیست؛ بلکه نشانه حساسیت اخلاقی و وجدان بیدار اوست.

تشویق به اقدامات کوچک و هدفمند

- فردی که دچار گناه بازمانده است، نیاز دارد احساس کند همچنان می‌تواند مفید باشد. خانواده می‌تواند او را به فعالیت‌هایی متناسب با شرایطش تشویق کند:
- مشارکت در کمپین‌های اهدای خون
- آموزش کمک‌های اولیه به اطرافیان
- مطالعه و انتقال مطالب علمی مرتبط با طب بحران یا طب رزم به هم‌دانشگاهی‌ها
- توجه: این فعالیت‌ها باید مکمل تحصیل باشند، نه جایگزین آن.

پرهیز از مقایسه‌های آسیب‌زا

- مقایسه کردن با دیگران، حتی با نیت مثبت، ممکن است احساس ناکافی بودن را تشدید کند.
- از بیان جملاتی مانند «فلانی داوطلبانه به خط مقدم رفته، چقدر شجاع است» در حضور دانشجو پرهیز شود.
- چنین مقایسه‌هایی ممکن است به‌طور ناخواسته حس بی‌فایده‌گی، ترس یا بی‌ارزشی را در او تقویت کند.

مدیریت فضای خانه و میزان مواجهه با اخبار

- ایجاد تعادل در فضای عاطفی خانه ضروری است. اگر خانواده در سوگ ملی یا شخصی قرار دارد، نباید فضای به‌گونه‌ای سنگین شود که دانشجو برای لحظه‌ای آرامش یا استراحت احساس شرم کند.
- خانه باید به‌عنوان «منطقه امن» عمل کند؛ مکانی که فرد بتواند برای ساعاتی از اخبار و تنش‌های جنگ فاصله بگیرد، بدون آنکه احساس بی‌مسئولیتی داشته باشد.

ما در اداره ارتباط خانواده با دانشگاه مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی کنار شما هستیم.
- خط آنکال پاسخگوی خانواده مرکز مشاوره دانشگاه: ۰۹۶۷۹۲۴۹۵۲ • لینک گروه: 5863PsJfpD/ble.ir/join

