عکس: عرفان کوچاری، تسنیم

گفت‌وگو با وحید شریعت، روانپزشک، درباره دستورالعملی که در مورد نحوه برخورد خانواده‌ها با زندانیان آزادشده تدوین کرده است

مراقبت‌های درمانی پس از بازداشت

ریحانه جولایی: افراد زیادی در ماه‌های اخیر بازداشت و زندانی شده‌اند و اضطراب یکی از اولین حس‌هایی است که سراغ آنها می‌آید. عمده افرادی که هیچ سابقه و تجربه مرتبطی ندارند، با شوک وارد زندان می‌شوند و در فضایی قرار می‌گیرند که به کل با فضای قبلی زندگی آنها متفاوت است. فرد بازداشت‌شده مجبور می‌شود در فضایی خشن و سختگیرانه روزهایش را سپری کند، درحالی‌که پیش از این با استرس‌های دستگیری و بازجویی مواجه شده است. در این میان گروهی از بازداشت‌شدگان یا زندانیان را نوجوانان کم‌سن‌وسال تشکیل می‌دهند. افرادی که در گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه قرار گرفته‌اند و رفتارهای تند می‌تواند تأثیرات عمیقی بر روح و روان آنها به جا بگذارد. با پایان دوران بازداشت یا محکومیت بسیاری از افراد، به‌ویژه آنهایی که تجربه پیشین از بازداشت یا زندانی‌شدن ندارند ممکن است با مشکلات روحی و روانی جدی مواجه شوند. در اینجا رفتار خانواده‌ها و چگونگی برخورد آنها با فرد آزادشده اهمیت زیادی دارد. بر همین اساس دکتر وحید شریعت، روان‌پزشک و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران، دستورالعملی تدوین کرده است که در آن خانواده‌ها را با نحوه برخورد درست و منطقی با افراد، پس از بازداشت آشنا می‌کند. او در گفت‌وگو با «شرق» به اهمیت این موضوع می‌پردازد. طبق گفته‌های او، تأثیرات بازداشت می‌تواند به‌صورت جسمی و روحی خودشان را نشان دهند و در صورتی که خانواده‌ها به نشانه‌های رفتاری افراد توجه نکنند ممکن است تأثیرات جدی بر روان و آینده آنها باقی بگذارد.

◆ فکر تدوین یک دستورالعمل برای چگونگی رفتار با افراد پس از بازداشتی از کجا شروع شد؟

آن چیزی که در ابتدا انگیزه‌ای برای تدوین این دستورالعمل شد، اتفاقی بود که در گیلان افتاد. یک نوجوان چند روز بعد از خروج از بازداشت خودکشی کرد و متأسفانه از بین رفت. نکته عجیب اینکه این نوجوان درمان را شروع کرده و تحت نظر روان‌پزشک بود. این موضوع جرقه‌ای شد تا فکر کنم چه کاری می‌شود برای افرادی که تجربه مشابه دارند، کرد؟ اینکه اگر خانواده اطلاع داشت و رفتار متفاوتی انجام می‌داد ممکن بود این اتفاق رخ ندهد یا درمانی که انجام می‌شد اگر به شکل دیگری رقم می‌خورد ممکن بود که از این اتفاق پیشگیری کند؟ یا حتی اصلا ضروری بود که این نوجوان به‌خاطر مسئله‌ای که برایش پیش آمده بستری می‌شد؟ما از جزئیات این مسئله آگاهی نداریم و بعید می‌دانم بتوانیم درباره آن آگاهی پیدا کنیم، اما دلیل اصلی تدوین دستورالعمل بود. هدف من این بود که از طرفی به خانواده‌ها آگاهی بدهیم که در شرایط مشابه چطور می‌توانند با فردی که تجربه بازداشت دارد برخورد کنند تا آسیب کمتری ببیند یا کمکی باشد به اینکه آسیب‌ها تشدید نشوند. خیلی وقت‌ها اولویت اول ما این است که کار را خراب‌تر از آنچه هست نکنیم و در درجه بعدی اگر توانستیم کمکی به فرد کنیم؛ بنابراین در این دستورالعمل به خانواده‌ها توصیه شده که چطور شرایط را خراب‌تر نکنند و بخشی هم به درمانگران توصیه‌هایی کرده که اقدامات کمک‌کننده چه می‌تواند باشد.

◆ در تدوین دستورالعمل چه کسانی به شما کمک کردند؟

در حال حاضر من و دکتر شعبانی این دستورالعمل را تهیه کردیم. من متن دستورالعمل را نوشتم و برای دکتر شعبانی فرستادم، ایشان خواندند، اصلاح و تکمیل کردند و دوباره من آن را اصلاح کردم و فعلا پیش‌نویس آن آماده شده است.

◆ وضعیت روحی و روانی افرادی که از زندان بیرون می‌آیند چطور است؟ چه علامت‌هایی میان این افراد شایع است؟

تا امروز مطالعه‌ای درباره اینکه وضعیت روحی این افراد می‌تواند چگونه باشد صورت نگرفته و مواردی که ما به آن می‌پردازیم براساس دید کلی درباره استرس و تأثیر استرس روی افراد و موارد محدودی است که دیده‌ایم. این‌طور که به نظر می‌آید، در افراد جوان که تجربه پیشین بازداشت یا حادثه‌هایی از این دست را نداشته‌اند، تأثیرات بیشتر است و عمدتا علائم مربوط به استرس و اضطراب در این افراد دیده می‌شود. این افراد چه در زمان بازداشت، چه بعد از بازداشت و بعد از خروج از زندان تا زمانی که منتظر حکم و برگزاری دادگاه هستند به شکل قابل توجهی حالت‌های اضطرابی نشان می‌دهند. آنها هم‌زمان تأثیرات جسمی و روانی را تجربه می‌کنند.

منظور از تأثیرات جسمی در واقع اثرات جسمی اضطراب از جمله تپش قلب، دردهای بدنی، تنگی نفس، بی‌خوابی، مشکل تمرکز و موارد شبیه این و تأثیرات روان‌شناختی شامل احساس نگرانی، بی‌قراری، احساس خشم و احساسات مختلفی از این قبیل است. با این حال برجسته‌ترین آنها می‌تواند علائم اضطرابی باشد و علائم افسردگی در درجه بعدی قرار می‌گیرد.

در موارد بسیاری افراد احساسات متناقض زیادی را تجربه می‌کنند. از طرفی به‌خاطر این اتفاقات و تأثیراتی که روی خانواده گذاشتند، احساس گناه و نگرانی می‌کنند. فکر می‌کنند کاش این حرف را نمی‌زدم، این کار را نمی‌کردم و چراهای بسیار زیاد دیگر مثل اینکه اصلا چرا خودم را در این شرایط قرار دادم. همچنین حس‌های متنوعی از جمله خشم به خودشان، پشیمانی نسبت به کاری که انجام داده‌اند. از سوی دیگر نسبت به کسانی که حمایتشان نکردند هم خشم زیادی دارند. حس خجالت از اینکه این اتفاقات سر من آمده، حس نگرانی از اینکه بعدا قرار است چه اتفاقی رخ دهد. انگار برای این افراد مجموعه‌ای از احساسات مختلف و نسبتا شدید وجود دارد که بسیار آزاردهنده است و فرد را وارد دنیای جدیدی می‌کند. گاهی فرد احساس می‌کند که خودش نیست، احساس می‌کند دنیا واقعی نیست و او در خواب است. انگار منتظر است کسی او را تکان دهد، از خواب بیدار کند و ببیند تمام این اتفاقات واقعی نبوده، بنابراین می‌تواند برای افرادی که جوان و آسیب‌پذیر هستند، یک تجربه بسیار تکان‌دهنده باشد. بدون شک، درباره نوجوانان این نگرانی بسیار بیشتر است. اینکه چه واکنش‌هایی نشان می‌دهند و چه احساساتی پیدا می‌کنند و تأثیری که در آینده روی آنها خواهد گذاشت، چه خواهد بود.

◆ چگونگی رفتار خانواده‌ها در این شرایط اهمیت زیادی دارد. رفتار استاندارد برای به حداقل‌رساندن آسیب‌ها چیست؟

این موضوع را باید در دو بخش بررسی کنیم؛ بخش اول رفتارهایی که نباید بکنیم و بخش دوم درباره کارهایی است که خانواده‌ها می‌توانند برای کمک‌کردن انجام دهند.

سرزنش و محکوم‌کردن از کارهایی است که خانواده‌ها به‌هیچ‌وجه نباید انجام دهند. درک می‌کنم که خانواده ناراحت و عصبانی است. همچنین احساساتی را که به آن اشاره کردم هم به ناراحتی و عصبانی‌بودنشان باید اضافه کنیم، بنابراین ممکن است در زمانی که به فرد بازداشت‌شده می‌رسند، بلافاصله بخواهند خشمشان را خالی کنند و بگویند تو باعث این ناراحتی و سختی‌ها شده‌ای، اما باید بدانیم این کار بسیار مخرب است. سرزنش‌کردن و گفتن این موارد که بالاخره گیر افتادی یا گفتیم فلان کار را نکن، ولی گوش نکردی و خودسر بودی، به‌هیچ‌وجه درست نیست. سرزنش، محکوم‌کردن و گاهی حتی پرخاش‌کردن به فردی که از بازداشت خارج شده، چه فیزیکی، چه کلامی موجب تشدید احساسات منفی در فرد می‌شود و امکان بروز خطرات را بیشتر می‌کند. اگر از دست فرد ناراحت یا عصبانی هستید و فکر می‌کنید سرزنش‌کردن لازمه هدایت فرد است، باید بدانید که روزهای اول آزادی زمان مناسب آن نیست. روزهایی که فرد تازه از زندان یا بازداشت رها شده زمان حمایت است.

در برخی موارد فرد دوست دارد بداند زمانی که در بازداشت و زندان بوده چه اتفاقی افتاده و چه فرایندی طی شده تا او آزاد شود، چون فرد به‌نوعی در قرنطینه خبری بوده و نمی‌داند که چه اتفاقاتی رخ داده و دوست دارد از آن باخبر شود؛ خوب است که خانواده یا نزدیکان بدون سرزنش‌کردن با فرد صحبت کنند. به‌طورکلی باید بگویم روزهای اول آرام باشید و سعی کنید شخص آسیب‌دیده را در آغوش بگیرید؛ به او بگویید که درکش می‌کنید و به حرف‌ها، شکایت و تجربه‌هایش گوش بسپارید و به او نزدیک باشید تا حداقل استرس اضافه‌ای به فرد داده نشود. باید به اشکال مختلف این حمایت‌ها را به آن شخص نشان دهید و در نهایت به او ثابت کنید که کنارش هستید و در این چالش همراهی‌اش می‌کنید. این موضوع با تماس فیزیکی و نشان‌دادن نگرانی خودمان برای او محقق می‌شود. خانواده‌ها باید بدانند که در شرایط بحران هستند و تجربه این شرایط فرد را وارد یک شرایط بحرانی کرده و برای اینکه بتواند از این شرایط بحرانی بگذرند نیاز است که آرامششان را حفظ و دوباره کمک کنند که فرد بتواند خودش را از نظر روانی بازسازی کند.

◆ چند روز پس از آزادی زمان مناسبی برای صحبت‌کردن با فرد بازداشت‌شده است؟

زمان مناسب برای افراد متفاوت است؛ اما بهتر است تا زمانی که شدت هیجانات فروکش می‌کند و فرد به وضعیت عادی زندگی خودش برگشته و به نوعی احساس آرامش می‌کند، صبر کنند. بهترین زمان، وقتی است که فرد خودش به این نتیجه برسد که آرام شده و این آمادگی را ابراز کند که می‌تواند درباره مسائل پیش‌آمده صحبت کند. قبل از آن احتمالا دوست دارد تنها باشد، فکر و استراحت کند یا درباره تجربیاتش و از اینکه چه حال و احساساتی دارد، حرف بزند. عموما بعد از یکی، دو هفته آرامش به فرد بازمی‌گردد و آن موقع زمان صحبت‌کردن درباره موضوعات منطقی و جدی است. البته تکرار می‌کنم این زمان برای همه صدق نمی‌کند و بستگی به شرایط افراد دارد.

◆ مواردی بوده که عمدتا نوجوان‌ها بعد از آزادی خودکشی کرده‌اند. این موضوع می‌تواند به نوع برخورد خانواده‌ها هم مرتبط باشد؟

سؤال سختی است. احتمال وقوع خودکشی یا اقدام به خودکشی بعد از یک استرس شدید که منجر به یک استرس حاد برای فرد می‌شود تا ۲۴ برابر محتمل‌تر از شرایط معمول است؛ بنابراین عجیب نیست که افزایش درخور توجهی را شاهد باشیم. باید تأکید کنم که این موضوع نمی‌تواند تک‌عاملی باشد. تجربه تنش و استرس حتما مؤثر است و برخورد اطرافیان که چقدر توانایی مدیریت دارند و می‌توانند فرد را در بر بگیرند نیز بسیار اهمیت دارد. این دست خانواده است که اجازه دهند هیجانات فرد فروکش کند یا احساس شرم، خجالت و گناه را در فرد برجسته کنند. در فرهنگ ما احساس شرم، احساسی قوی است و به نظر می‌آید موقعی که فرد احساس شرم می‌کند ترجیح دهد اصلا زنده نباشد تا شرم را تحمل کند. شرم از اینکه باعث شده خانواده آبرویشان برود و آبرو در ایران یک موضوع بسیار اساسی و تأثیرگذار است. بنابراین گمان می‌کنم تأثیر خانواده و برخورد آنها در این مسئله کم نیست. به نظر می‌آید یک عامل اساسی است و ارزش این را که روی آن فکر، صحبت و مطالعه شود، دارد.

◆ در برخی موارد دیده شده که بعد از آزادی، با دانش‌آموزان و افراد کم‌سن‌وسال رفتارهای خشونت‌آمیز صورت گرفته است؛ رفتار استاندارد با این گروه سنی چطور باید باشد؟ از آنجا که این افراد عمدتا آسیب‌پذیر و شکننده هستند، لازم است به‌طور ویژه‌ای با آنها برخورد شود؟

در بیشتر موارد اینکه بزرگسالان بعد از بیرون‌آمدن از زندان یا بازداشت ارزیابی تخصصی شوند، پیشنهاد نمی‌شود. البته بروز یک‌سری نشانه‌های خاص نشان‌دهنده خطر است و آن فرد نیاز دارد نزد پزشک بررسی شود و کمک تخصصی بگیرد. این در حالی است که درباره نوجوان پیشنهاد ما این است که هر نوجوانی بعد از خروج از بازداشت یا زندان به ارزیابی و کمک تخصصی و روان‌شناختی نیاز دارد. به دلیل حساسیت و آسیب‌پذیری بیشتری که نوجوانان دارند، در این شرایط آسیب بیشتری می‌بینند. خانواده نوجوان هم نیاز دارد آموزش ببیند و یاد بگیرد چطور احساسات خود را کنترل کند. بنابراین حتما فرق می‌کند که خانواده چطور رفتار کنند و ما فکر می‌کنیم نوجوان‌ها و خانواده آنها کمک بیشتری نیاز دارند تا بتوانند با این موقعیت دشوار کنار بیایند.

◆ بروز چه رفتارهایی باید برای خانواده‌ها زنگ خطر باشد؟

تغییرات بارز در خورد و خوراک، به‌هم‌ریختگی وضعیت خواب، بی‌خوابی یا کم‌خوابی شدید، اضطراب خیلی زیاد از نوعی که فرد نمی‌تواند آرامش طبیعی داشته باشد یا با شنیدن هر صدایی از جا می‌پرد، عصبانیت و پرخاشگری زیاد که می‌تواند با موارد قبلی یعنی کم‌خوری و کم‌خوابی هم همراه باشد و کوچک‌ترین محرکی فرد را عصبی کند و واکنش‌های بسیار تند نشان دهد. به‌علاوه کسی که از میل به مرگ و خودکشی صحبت می‌کند، کسی که از میل به انتقام‌گرفتن و آسیب‌زدن به افراد دیگر حرف می‌زند. ممکن است کسی دردهای جسمی زیادی داشته باشد که می‌تواند علائم جسمی اضطراب و استرس باشد. به‌هم‌ریختگی وضعیت ثابت بدنی، احساس اینکه همه شرایط ازجمله واقعیت تغییر کرده و فرد خودش نیست و مکانی که در آن حضور دارد شکل دیگری است یا اینکه همه چیز عوض شده و مصنوعی است. این موارد نشان‌دهنده تأثیرات شدید بر روی فرد بوده و به نوعی زنگ خطر محسوب می‌شود. البته در اکثر افراد انتظار چنین رفتاری را نداریم. شایع‌ترین رفتار بین افراد نگرانی، اضطراب، بی‌خوابی، حساسیت و زودرنجی است که امری طبیعی بوده و با گذشت زمان و حمایت نزدیکان رفع می‌شود. به‌طور کلی هرگونه تغییری که باعث شود زندگی عادی فرد، کار، تحصیلات و ارتباطش با دیگران مختل شود، حتما نیاز به ارزیابی تخصصی‌تر دارد.

◆ با افرادی که شرایط سخت‌تری را تجربه کرده‌اند باید چه رفتاری داشت؟

ممکن است شرایط به نحوی باشد که فرد قبل، بعد یا در حین بازداشت آسیب‌های متفاوت و بیشتری ببیند. این موارد اتفاقات را کمی پیچیده‌تر می‌کند و به‌طور معمول این افراد نیازمند ارزیابی‌های بیشتر هستند. به این دلیل که درصد کسانی که دچار آسیب می‌شوند بیشتر است. حداقل این است که پیگیری‌های قانونی انجام شود و لازم است که خانواده آموزش ویژه‌ای ببیند و به علت اینکه شدت هیجانات و محکوم‌کردن‌ها بالاتر است، معمولا چند جلسه نیازمند حمایت و ارزیابی تخصصی‌تر هستند.

◆ اگر شخصی از قبل آسیب‌های روحی دیده باشد و شرایط روحی‌اش پیش از بازداشت خوب نبوده باشد، با چه خطراتی مواجه است؟

کسانی که از پیش اختلال یا اختلالاتی دارند و این افراد در جامعه کم هم نیستند، با این‌گونه استرس‌ها که استرس شدید محسوب می‌شوند، احتمال بیشترشدن بیماری آنها بالا می‌رود. در این موارد، جایی برای صبرکردن نیست و نمی‌توان گفت حالا چند هفته‌ای صبر کنیم تا شرایطش بهتر شود. در این موارد که سابقه مشخصی از بیماری روانی وجود دارد، فرد باید درمان را دوباره شروع کند و بسته به شدت عوارضی که برایش ایجاد شده، نیازمند درمان‌های جدی‌تر و حتی بستری به صورت کوتاه‌مدت است.

◆ خیلی از خانواده‌ها توجهی به لزوم مراجعه به روان‌شناس بعد از یک آسیب ندارند؛ تکلیف افرادی که در این خانواده‌ها هستند چه می‌شود؟

بسیاری از این افراد نیاز دارند تا به روان‌شناس مراجعه کنند یا تحت درمان قرار بگیرند، اما خانواده مخالفت می‌کنند یا توجهی به آن ندارند. در مواردی هم خانواده توانایی مالی برای مراجعه فرزند آنها به روان‌شناس را ندارد. این موارد باعث می‌شود تأثیرات استرس روی فرد بیشتر شود و گاهی منجر به اختلال پس از سانحه شود. سایر اختلالات روان‌پزشکی در زندگی و دیگر عملکردها ازجمله خانوادگی و تحصیلی در آینده اختلالات بیشتری ایجاد می‌کند. بنابراین نمی‌توانیم بگوییم تمام افراد این اتفاق برایشان رخ می‌دهد، اما احتمالش را بیشتر می‌کند. درحال‌حاضر با توجه به اینکه فضای مجازی بیشتر در دسترس است، امکان اینکه افراد بتوانند درمان‌های آنلاین دریافت کنند وجود دارد؛ حتی اگر خانواده امکانش را نداشته باشند و نخواهند که فرد به پزشک مراجعه کند. از همین‌رو فرد می‌تواند درمانگرانی را پیدا کند که به صورت رایگان خدمت‌رسانی می‌کنند و شاید این امیدی باشد که در آینده آسیب‌های افراد کمتر شود. اگر به این اختلالات در زمان درست رسیدگی نشود، شاهد گروهی از اختلالات هستیم که با هر استرس بدتر می‌شوند؛ اعم از اختلالات پی‌تی‌اس‌دی، افسردگی، اضطراب و اختلالات دیگری که در ظاهر مرتبط با استرس نیستند. همچنین احتمال اینکه افراد در آینده دچار اختلالات تبدیلی و جسمانی‌سازی و اختلالات سایکوسوماتیک یا روان‌تنی شوند نیز وجود دارد. همچنین احتمال مصرف مواد جهت خوددرمانی‌کردن هم دور از انتظار نیست.

پیشنهاد من به افرادی که به هر نحوی مسئول رسیدگی و بازپرسی نوجوان هستند، این است که با نوجوانان بازداشت‌شده ملایم‌تر از افراد بزرگسال رفتار کنند. این افراد بسیار شکننده‌اند و احتمال آسیب آنها بیشتر است.