

Kelly K. James

July 08, 2026

دکتر محمد حسن هدایتی امامی، متخصص داخلی - غدد
۱۹ مرداد ۱۴۰۵

حال و روز همسر یک پزشک!

هر ۱۰ نفر علائم ترومای ثانویه را تجربه می کنند. « ازدواج با پزشکی» یعنی چه و همسران پزشکان چگونه با این فشارهای منحصر به فرد کنار می آیند؟

نگاه از بیرون

هیلی هارلاک، کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی و همسرش از دوران دانشکده‌ی پزشکی باهم بودند. هارلاک، ۴۷ ساله از برلینگتون انتاریو، کانادا، می‌گوید: "به عنوان یک مددکار اجتماعی، در یک مرکز آموزشی دانشگاهی کار می‌کردم و می‌دانستم زندگی کردن با یک پزشک چه شکلی است. ده سال جلوتر برویم؛ همسر من عضو هیئت علمی شده بود و من سه کودک خردسال داشتم ... از بیرون که نگاه می‌کردی، انگار زندگی فوق العاده‌ای داشتم."

در حالیکه فرزندان زوج در حال رشد و شکوفایی بودند، پیوند

ستفانی و ادوارد رایت که هر دو پزشک هستند، ۲۱ سال است که ازدواج کرده‌اند؛ آن‌ها پیش از ورود او به دانشکده پزشکی، زمانی که استفانی در نیروی هوایی آمریکا خدمت می‌کرد، با هم آشنا شدند. این بانو می‌گوید: «یادم هست به او نگاه کردم و با خودم گفتم فکر نکن قرار است فقط به خاطر اینکه همسر یک پزشک هستم، یکی از آن همسران خانه نشین باشم». اما فشارهای ناشی از همسر یک رزیدنت پزشکی بودن و مادر سه کودک خردسال بودن، برنامه هایش را تغییر داد. او گفت: "گرفتاری های ناشی کار و کشیک های ۸۰ ساعته او در دوران رزیدنتی، زمان چندان زیادی برای هیچ چیز دیگر باقی نمی گذاشت. همه چیز در خانه - شستن لباس ها، پخت و پز، روفت و روب خانه، مراقبت از بچه هایی که ۲۴ ساعته به تو نیاز دارند- روی دوش من بود ... و حتی وقتی از رزیدنتی هم بیرون آمد، باز گرفتاری ها به نحوی دیگر ادامه داشت؛ پزشکان اورژانس برنامه های کاری دیوانه واری دارند. داشتن یک زندگی عادی واقعا دشوار بود."

اگر با هر همسر یک پزشک در حال آموزش یا با همسر یک پزشک شاغل صحبت کنید، داستانی مشابه خواهید شنید. همسران پزشکان اغلب احساس می کنند زیر فشارند، منزوی اند و دلخور؛ و پژوهش ها نشان داده اند که همسران پزشکان، بیش از معمول در معرض خطر ابتلا به اضطراب و افسردگی قرار دارند. یک مطالعه نشان داد که ۷ نفر از هر ۱۰ همسر پزشک دچار اضطراب متوسط تا شدید هستند، نزدیک به ۱ نفر از هر ۳ نفر افسردگی متوسط تا شدید دارد و ۶ نفر از



FIDARRAY PHARMED

فیدار رایکا فارمد | نماینده انحصاری

www.FRPharmed.com



molbio®

INNOVATE • IMPACT • INSPIRE



immuno concepts



FENGHUA



瀚远基因

SUPERYEARS

تهران، بلوار میرداماد، خیابان شمس تبریزی جنوبی، خیابان رامین پلاک ۱۶ واحد ۲۰ | تلفن تماس: ۰۲۱۲۲۲۷۱۴۹۵ | ۰۲۱۹۱۳۲۲۲۲۰ | ۰۲۱۲۱۰۰۰۹۳۳۱



اجتماعی‌اش را از دست داده بودند تنها اخیراً دوباره شروع کرده است به ساختن جامعه‌ی خود.

من واقعا که هستم؟

همسران پزشکان ممکن است برای حمایت از شریک زندگیشان، از مسیر آینده‌ی شغلی خود، دوستان و خانواده، یا اهداف آموزشیشان چشم‌پوشی کنند. جاردین اعتراف می‌کند: من نیازهای خودم را سرکوب کردم چون او کارهای بسیار زیادی داشت.

این وضعیت، آرام آرام به سراغت می‌آید؛ چون همسرت آنقدر مشغول رسیدگی به مسائل جدی است که تو نیازهای خودت را سرکوب می‌کنی. به نقطه‌ای می‌رسی که حتی نمی‌دانی نیازهایت چه هستند. این اتفاق ناگهانی نیست، یک فرسایش تدریجی هویت است.

همسرت نیز، چه آگاهانه باشد و چه نه، ممکن است به این عدم تعادل دامن بزند. جاردین اضافه می‌کند: مقدار زیادی ترومای ثانویه وجود دارد. آنها (پزشکان) با داستان‌ها و تروماهایشان به خانه می‌آیند و آنها را رو در روی تو می‌گذارند. آنها برای مقابله با این مسائل آموزش می‌بینند. اما ما نه.

اما خوب، شما که وضع مالی‌تان خوب است، مگر نه!

تصور برخورداری از امتیاز و ماهیت بشردوستانه‌ی حرفه‌ی پزشکی، اغلب باعث می‌شود همسران پزشکان نتوانند بگویند که ناراحت، وامانده یا دلخورند. همسرت پزشک است، جان آدم‌ها را نجات می‌دهد و تو هم زندگی نسبتاً راحتی داری؛ پس دیگر چه جای شکایت؟ هارلاک این وضعیت را یک چرخه‌ی معیوب توصیف می‌کند و مرحله به مرحله توضیح می‌دهد: اول، با خودت فکر می‌کنی: شریک زندگی من کارهای واقعا مهمی انجام می‌دهد... پس من باید سختی را تحمل کنم و چیزی نگویم وقتی این فکر را مدام تکرار می‌کنی، کم‌کم رنجش پیدا می‌شود؛ احساس

زنشویی‌شان دچار تنش شد. هیلی گفت: ما یکی دو سال دیگر سرمان را پایین انداختیم و همینطور ادامه دادیم تا به یک نقطه‌ی عطف رسیدیم؛ اینکه "آیا این رابطه قرار است دوام بیاورد؟" چند گفت‌وگوی سخت داشتیم مجبور شدیم خیلی فکر کنیم و کار لازم را انجام دادیم. کمی بعد، او The Flipside Life (روی دیگر زندگی) را بنیان گذاشت؛ مجموعه‌ای که خانواده‌های پزشکان را دور هم جمع و حمایت‌هایی فراهم می‌کند.

انزوای اجتماعی یکی از شکایت‌های رایج میان همسران پزشکان است. هارلاک گفت: شریک زندگی یک پزشک بودن، با نوعی تنهایی عجیب است. تو یک شریک داری، اما آن شریک تو، اغلب از نظر جسمی یا عاطفی در دسترستان نیست. او افزود: "قبلاً به شوخی می‌گفتم فهرست بالابندی دارم که همیشه تنها در آنها شرکت می‌کرده‌ام، اما آن، تنهایی معمولی نیست، واقعا عمیق است."

گسست رابط‌ها

پیت جاردین تنها ۲۰ سال داشت که با هلن ازدواج کرد؛ هلن در دانشکده‌ی پزشکی لهستان پذیرفته شده بود و پیت برای اینکه بتواند همراهش زندگی کند، ازدواج کرد. جاردین، ۳۶ ساله می‌گوید: تو عاشق این آدمی و فکر می‌کنی 'ما این مسیر را با هم طی می‌کنیم.' اما ناگهان توجه‌اش تغییر می‌کند و تو احساس می‌کنی در اولویت دوم قرار گرفته‌ای.

جاردین در آغاز، خانواده، جامعه و فرصت‌های آموزشی‌اش را رها کرد تا همراه هلن باشد؛ اما مدتی بعد ناچار شد به کانادا برگردد و تا پایان دوره‌ی پزشکی هلن همانجا بماند. سپس این زوج ۶ سال در انگلستان زندگی کردند تا او دوره‌ی تخصصی‌اش را کامل کند و در نهایت به اتاوا، انتاریو، کانادا بازگشتند.

جاردین می‌گوید: من واقعا از شبکه‌های اجتماعی استفاده نمی‌کردم و ارتباطم را با آدم‌ها از دست دادم. او افزود که در دوران زندگی خارج از کشور، همه‌ی دوستان و ارتباطات

می‌کنی فشار زیادی روی تو است و هیچکس نمی‌بیند. بعد از رنجش، نوبت شرم می‌رسد؛ از خودت می‌پرسی چطور ممکن است من از این وضعیت ناراحت باشم؟ دیگران وضعیتشان از من خیلی بدتر است. در نهایت، هم از شریک زندگی‌ات دلخور می‌شوی، هم از خود حرفه پزشکی و هم احساس می‌کنی حق ناراحت بودن هم نداری؛ چون فکر می‌کنی من نباید این سختی را تجربه کنم، چون دیگران وضعیتشان از من بدتر است.

آیا اصلاً مزایایی هم دارد؟

هارلاک می‌گوید همسر پزشک بودن فقط سختی نیست؛ مزایایی هم دارد. پیت جاردین و همسرش ماریا - که سال‌ها به خاطر شرایط کاری جدا از هم زندگی کرده‌اند - می‌گویند این فاصله باعث شد مهارت‌های ارتباطی‌شان بهتر شود. آنها برای مدیریت خانه یک روش خلاقانه پیدا کرده‌اند: به شوخی می‌گویند پیت "مدیر/مدیر اجرایی خانه است و هر وقت ماریا کاری لازم دارد، آن را مثل یک درخواست رسمی ثبت می‌کند؛ درست مثل اینکه در یک سیستم اداری یک تیکت بگذارد. پیت می‌گوید: او کار پزشکی می‌کند و من همه‌ی کارهای دیگر را. ما روزهای دوشنبه جلسه‌ای می‌گذاریم تا درباره‌ی کارهای خانه و مسائل مالی صحبت کنیم.

مزایای دیگری هم هست. رایت توضیح می‌دهد که وقتی همسرش دوره‌ی رزیدنتی را تمام کرد و آن همه ساعت‌ها کار کرده بود، بالاخره یک حقوق قابل توجه گرفت؛ چیزی شبیه پاداش بزرگ پایان سختی‌ها؛ و وقتی پدرش سرطان گرفت، همسرش توانست روند مراقبت را سریع‌تر کند و مطمئن شود که او بهترین درمان‌ها را دریافت می‌کند.

مدیریت چالش‌ها

اکنون بیش از گذشته متوجه فشارهایی شده‌اند که بر همسران پزشکان وارد می‌شود؛ از این رو برخی دانشکده‌های پزشکی برنامه‌ها و منابعی برای حمایت از آنها تدارک دیده‌اند. هارلاک می‌گوید: حوزه‌ی پزشکی کم‌کم دارد تأثیر کار پزشکی را بر شریک زندگی و خانواده‌ی پزشکان به رسمیت می‌شناسد. ما در حال انجام پژوهش درباره‌ی

شریک زندگی و خانواده‌ی پزشکان هستیم. آنچه پزشکان را در محل کار و خانه تحت تأثیر قرار می‌دهد و برعکس مورد بررسی قرار می‌دهیم. اگر خانواده‌ی پزشکان در حال شکوفایی باشند، در نهایت به نفع بیماران کل جامعه‌ی پزشکی است.

در زندگی واقعی، روابط اهمیت زیادی دارند. رایت در دوران تحصیل و رزیدنتی همسرش، به خانواده‌های دوربرش تکیه می‌کرد و وقتی بچه‌هایش کوچک بودند، دوستی‌های محکمی با سایر مادران دیگر برقرار کرد. او همچنین زمان محدود مشترکی را که در اختیار داشتند، در اولویت قرار می‌داد.

رایت می‌گوید: ما از همان ابتدا کاملاً آگاهانه عمل می‌کردیم. حتی در دوران دانشکده‌ی پزشکی و رزیدنتی، همیشه زمانی را برای خودمان کنار می‌گذاشتیم حتی اگر فقط یک شام ساده یا قدم زدن کنار ساحل بود، فرصتی برای صحبت کردن و حفظ ارتباط فراهم می‌کردیم.

می‌دانستیم که داریم وارد آتش می‌شویم. می‌دانستیم که دانشکده‌ی پزشکی و رزیدنتی سخت خواهد بود چون پزشکی می‌تواند همه‌ی توش و توان هر دو طرف رابطه را به خودش اختصاص دهد، باید مهم‌ترین روابطتان - از جمله رابطه‌ای که با خودتان دارید - را در برابر فشارهای پزشکی مقاوم کنید، در واقع ضدضربه کنید. هارلاک می‌گوید: وقتی خودتان در حال شکوفایی هستید، بسیار بهتر می‌توانید شریک، همسر، مادر و پدر و دوست بهتری باشید. پیدا کنید چه چیزی ظرف وجودتان را پر می‌کند. او افزود: مطمئن نیستیم که در آینده (همسر پزشک بودن) آسان‌تر شود. اما فکر می‌کنم اگر از خودتان مراقبت کنید و از رابطه‌تان مراقبت کنید و وقتی نیاز دارید کمک بخواهید، کم‌کم در این نقش رشد می‌کنید.

و البته چیزی هست که درباره‌ی آزمون آتش باید گفت. پشت سر گذاشتن دوره‌ی آموزش و کار پزشکی در کنار هم می‌تواند رابطه‌تان را قوی‌تر کند. جاردین می‌گوید: رابطه‌ها عمیق‌تر می‌شود. شما مدت‌های طولانی کارهای بسیار دشوار انجام می‌دهید و همین باعث می‌شود نوعی اعتماد میان شما شکل بگیرد... این شماره به هم پیوند می‌دهد.



FIDAR RAYKA PHARMED

فیدار رایکا فارمدا | نماینده انحصاری

www.FRPharmed.com



molbio®

INNOVATE • IMPACT • INSPIRE



immuno concepts



FENGHUA



瀚远基因 SUPERYEARS

تهران، بلوار میرداماد، خیابان شمس تبریزی جنوبی، خیابان رامین پلاک ۱۶ واحد ۲۰ | تلفن تماس: ۰۲۱۲۲۲۷۱۴۹۵ | ۰۲۱۹۱۳۲۲۲۲۲۰ | ۰۲۱۲۱۰۰۰۹۳۳۱