



ARSIS, ASSOCIATION FOR THE SOCIAL SUPPORT OF YOUTH



راهنما در مورد استرس و مدیریت خودمراقبتی

برای افراد حرفه ای که با اطفال و جوانان در حال نقل مکان کار می کنند
بازماندگان خشونت مبتنی بر جنسیت



تسالونیک (Thessaloniki)، اکتبر 2020

BRIDGE

ایجاد روابط از طریق توسعه ابتکاری آگاهی از خشونت مبتنی بر
جنسیت در اروپا

راهنما

در مورد استرس و مدیریت خودمراقبتی برای افراد حرفه ای
که با اطفال و جوانان در حال نقل مکان کار می کنند
بازماندگان خشونت مبتنی بر جنسیت



بودجه این اثر توسط «برنامه حقوق، برابری و شهروندی اتحادیه اروپا» تامین شده است
(2014-2020).

سلب مسئولیت

مندرجات این راهنما تنها دیدگاه های نویسنده را ارائه می کند و مسئولیت انحصاری وی می
باشد. کمیسیون اروپا در قبال استفاده ای که ممکن است از اطلاعات مندرج در این اثر بشود
هیچ مسئولیتی را نمی پذیرد.

جدول المحتویات

مقدمه

3

1. چند کلمه درباره استرس...

5

2. ترومای جانبی و ثانویه

11

3. مناطق اضطراب

13

4. فرسودگی حرفه ای

21

5. استقامت روانی

27

6. خودمراقبتی

35

7. برنامه استقامت

39

8. اعمال خودمراقبتی

41

منابع

57

مقدمه



چند کلمه درباره استرس...

«استرس زابیده اتفاقاتی نیست که در زندگی شما اتفاق می افتند.
زابیده افکار شما نسبت به اتفاقاتی است که در زندگی شما رخ می دهند.»
اندرو جی. برنشتین (Andrew J. Bernstein)



این راهنما در مورد مدیریت استرس و خودمراقبتی برای متخصصانی که با اطفال و جوانان در حرکت و بازماندگان خشونت مبتنی بر جنسیت کار می کنند، در چارچوب برنامه منطقه ای «BRIDGE» – ایجاد روابط از طریق توسعه ابتکاری آگاهی از خشونت مبتنی بر جنسیت در اروپا» ایجاد شده است. «BRIDGE» یک برنامه 2 ساله است که تحت هماهنگی اداره منطقه ای اروپایی Terre des Hommes با همکاری با موارد زیر اجرا شده است: ARSIS – انجمن حمایت اجتماعی از جوانان (یونان)، «Defense for Children International- DCI (دفاع برای کودکان بین المللی)» بلژیک و FEDASIL (بلژیک)، و Terre des Hommes (رومانی). بودجه پروژه BRIDGE توسط «برنامه حقوق، برابری و شهروندی اتحادیه اروپا» (2014-2020) تامین می شود.

این برنامه برای تقویت واکنش نهادی به خشونت مبتنی بر جنسیت شامل کودکان و جوانانی که به کشورهای اتحادیه اروپا (EU) نقل مکان می کنند، ایجاد شده است. مطالعات موجود یافته های نگران کننده ای از خشونت مبتنی بر جنسیت شامل پناهندگان، کودکان و جوانانی که به اتحادیه اروپا نقل مکان می کنند را نشان می دهند. قاچاق انسان، آزار و سوء استفاده جنسی و همچنین کار اجباری برخی از تجربیات افراد در حال نقل مکان هستند.

هدف این راهنما تخصصی است که با نوجوانان و جوانان در حال نقل مکان کار می کنند، اعم از پناهندگان یا مهاجران، که مورد خشونت مبتنی بر جنسیت قرار گرفته اند و به دنبال کمک کردن به متخصصان در مقابله با موقعیت های پر استرس که آنها تجربه می کنند، مدیریت استرس و در نهایت حمایت از آنها در ایجاد یک برنامه سلامتی و انعطاف پذیری است.

محركه برای فرد است.

- **افزایش یافته**، که در طول آن ذخایر بزرگی از نیرو برای حل مشکل صرف می شوند. در این صورت، فرد معمولاً دچار خسارت جسمی یا روانی با پیامدهای بلند مدت یا دائمی می شود.
 - **مفرط**، که محدودیت پتانسیل انسانی است. اینها موقعیت هایی هستند که در آنها انسان ها توانایی خود برای حل مشکلات را از دست داده و کنار می کشند.
- استرس، بسته به مناطقی که روی آنها تاثیر می گذارد می تواند یکی از موارد زیر باشد:
- **حسی**، به دلیل الزامات محیط از اندام های حسی پیرامونی و ساختارهای متناظر «سیستم عصبی مرکزی (CNS)»
 - **روانی**، ایجاد شده به واسطه پردازش اطلاعاتی که کارکردهای ذهنی را سنگین می کنند. به طور مشخص، توجه، حافظه، درک، تفکر و تصمیم گیری.
 - **عاطفی**، ناشی از موقعیت هایی که موجب رفتار تکانشی می شوند.

استرس از طریق چه مکانیسم هایی ایجاد می شود؟

به بیان ساده، مکانیسمی که زمینه ساز وقوع و کارکرد استرس است به نحو زیر است: عوامل استرس زای گوناگون به صورت انفرادی یا به عنوان یک کل تاثیر گذاشته و بدنی که به دنبال واکنش به محرک هاست، یعنی سازگار شدن، را بسیج می کنند. این واکنش استرس است، که تغییراتی را در ساختار، ترکیب شیمیایی و کارکرد بدن ایجاد می کند.

سه هورمون اصلی که استرس را تنظیم می کنند

استرس یک فرآیند بنیادی است که حتی روی به ظاهر آرام ترین افراد تاثیر می گذارد. در موقعیت های پر استرس، اتفاقی که می افتد این است که مغز بدن یک «واکنش» شیمیایی هماهنگ شده را نسبت به عوامل استرس زای بیرونی تولید می کند. پشت استرس زندگی روزمره، «زنجیره ای» از هورمون ها

استرس واکنش جسمی، روانی و عاطفی به موقعیت هایی است که باعث ترس، عدم قطعیت، خطر، هیجان، تحریک، سردرگمی یا تغییر می شوند. استرس واکنش بدن نسبت به یک محرک است، استرس یک حالت دفاع و خود تنظیمی است. اعم از اینکه محرک خوشایند باشد یا ناخوشایند، استرس بدن را ملزم می کند به شکل تنظیم یا سازگاری «واکنش» نشان دهد. در مقادیر عادی، استرس یک نیروی محرکه برای انسان ها، برای بقا و خلق، است اما شرایط زندگی، افکار منفی و سوء برداشت های انسانی اغلب فشار استرس را غیر قابل تحمل می کنند.

ریشه کلمه استرس از فعل لاتین «stringere» است که به معنی فشار دادن، محکم کردن است و از نظر مفهومی کاملاً گوناگون است. استرس واکنش بدن نسبت به محرک های گوناگون را توصیف می کند، در حالی که همزمان خود محرک ها (صدا، تروما و غیره) و همچنین عوامل فیزیکی (سردرگمی و غیره) و همچنین واکنش فیزیکی را توصیف می کند. در نهایت، استرس نشان دهنده تنش و اضطراب روانی است. در گفتار روزمره، استرس اغلب با اضطراب یکی در نظر گرفته می شود. این شناسایی اشتباه و گمراه کننده است، اغلب برای خود متخصصان. اضطراب در سطح فیزیولوژیک ممکن است علائم مشابهی با استرس ایجاد کند، اما در سطح روانشناختی اضطراب زیرمجموعه ای از استرس است، زیرا برداشت ذهنی از موقعیت های پر استرس است، یعنی، نحوه ای که هر فرد این موقعیت ها را تجربه می کند. در عوض، استرس یک فرآیند عینی و ناخودآگاه است. هدف استرس حفظ توازن (هموستاز) بدن است.

استرس به هر حال چیست؟

به بیان ساده، استرس هر چیزی است که ما را به سازگاری یا مقابله فرا می خواند و می تواند از محیط، بدن یا ذهن ما نشأت بگیرد. استرس بر اساس شدت در گروه های زیر قرار می گیرد:

- **سالم یا نرمال**، که انسان ها تحت تاثیر آن نیروهای خود را برای حل مشکلات بسیج می کنند. این استرس سهم مثبتی در رشد شخصیت دارد و یک نیروی

استروئیدی است که توسط غدد فوق کلیوی تولید می‌شود

- بدن تاثیرات کورتیزول را با یک تاخیر حس می‌کند، زیرا ترشح این هورمون از طریق یک فرایند چند مرحله ای، شامل دو هورمون مکمل که اهمیت کمتری دارند، کامل می‌شود
- در موقعیت های بقا، کورتیزول به حفظ توازن مایع بدن و فشار خون کمک کرده، همزمان برخی از کارکردهای غیر حیاتی بدن از قبیل تولید مثل، گوارش و رشد را تنظیم می‌کند.
- زمانی که استرس از حد متوسط بالاتر می‌رود (به مدت طولانی، از قبیل در افسردگی)، میزان کورتیزول در بدن بالاست و باعث عوارض جانبی شده، روی بدن تاثیر می‌گذارد
- ترشح بیش از اندازه کورتیزول می‌تواند سیستم ایمنی را سرکوب کند، فشار خون و قند خون را افزایش دهد، منجر به کاهش میل جنسی شده، باعث آکنه و افزایش استعداد به چاقی شود.

اثرات استرس

استرس مزمن می‌تواند منجر به مشکلات سلامت جسمی (بیماری های قلبی- تنفسی از قبیل حملات ایسکمیک، آنفارکتوس میوکارد (سکته قلبی)، آسم، فشار خون ایدیوپاتی، اختلالات معده ای -روده ای از قبیل ورم معده، زخم معده، زخم اثنی عشر، کولیت زخمی، روده تحریک پذیر) و مشکلات سلامت روانی و همچنین مشکلات رفتاری شود. همچنین، مشکلاتی از قبیل سردردها، ریزش مو، عارضه های دهانی و پوستی، انقباضات عضلانی یا تیک های عصبی، مثانه تحریک پذیر، آمنوره، انزال زودرس یا ناتوانی جنسی اغلب به دلیل تاثیرات مزمن یا شدید عوامل استرس زا هستند.

درک این امر که استرس چیست و چگونه عمل می‌کند اهمیت دارد، چرا که مسئولیت پرداختن به آن، عمدتاً از طریق پیشگیری، اساساً یک موضوع فردی است. ما باید یاد بگیریم علائم را تشخیص دهیم و از خستگی ذهنی، افسردگی، فرسودگی شغلی، فروپاشی یا بیماری اجتناب کنیم. یک مقدار قابل تحمل از استرس

وجود دارد، که تعیین می‌کنند یک ارگانسیم چه میزان استرس دارد و چگونه به شرایط نامطلوب پاسخ می‌دهد.

آدرنالین، یا به بیان علمی، «اپی نفرین»:

- توسط مدولای آدرنال ترشح شده، مکانیسم شکست گلیکوژن را فعال کرده، میزان قند خون را افزایش داده و موجب واکنش های بسیار متعددی در دستگاه عضلانی و قلبی-عروقی می‌شود
- عمدتاً علت و مسنول واکنش های فوری ای است که بدن در زمان داشتن استرس احساس می‌کند: تنش عضلانی، تنفس سریع، تعرق شدید، افزایش ضربان قلب
- موجی از انرژی را ارائه کرده و به تمرکز توجه کمک می‌کند، تمام منابع انرژی بدن را در موارد فعالیت شدید بسیج کرده، سیستم عصبی را برای نوعی اقدام اضطراری در طول واکنشی موسوم به «واکنش جنگ یا گریز» تحریک می‌کند
- محرک های ترشح آدرنالین عبارتند از ترس، عواطف، موارد اضطراری، سرما، افت فشار خون و افت قند خون.

نوراپی نفرین:

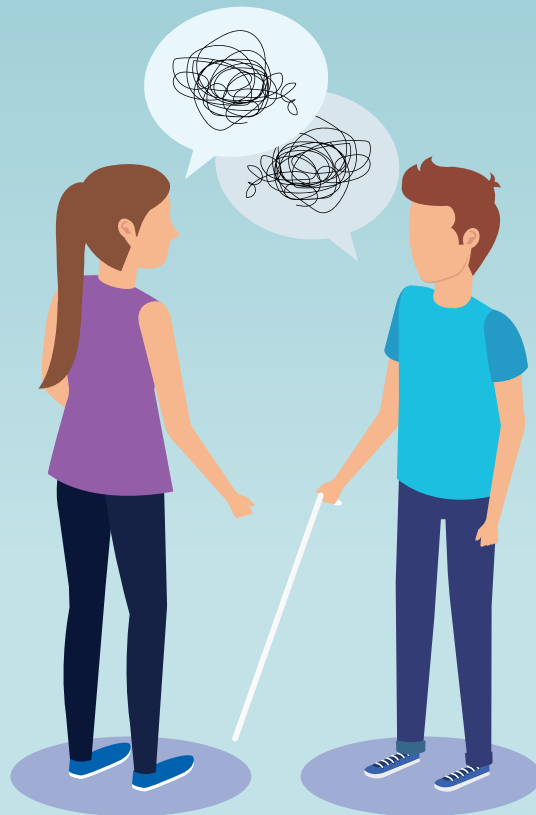
- توسط مدولای آدرنال تولید می‌شود، اساساً یک منقبض کننده عروق، با حداقل تاثیر روی خروجی قلبی، است
- نقش عمده آن تحریک است: زمانی که ما احساس تنش و استرس می‌کنیم، مغز ظاهراً «بیدار» می‌شود و تمرکز ما افزایش می‌یابد، برای واکنش نشان دادن به شرایط آماده می‌شویم
- کمک می‌کند جریان خون مجدداً از مناطقی که ممکن است چندان حیاتی نباشند، از قبیل پوست، به مناطقی توزیع شود که اساسی تر هستند، از قبیل عضلات، تا بدن بتواند واکنش نشان دهد و صحنه پر استرس را «ترک» کند.

کورتیزول:

- به عنوان هورمون اصلی استرس در نظر گرفته می‌شود؛ یک هورمون

ضروری است تا ما از دلزدگی اجتناب کنیم و برای فعالیت های خود انگیزه داشته باشیم. هر کس مقاومت خاص خود را در برابر استرس دارد و «مقدار قابل تحمل استرس» یک چیز کاملاً ذهنی است. اما استرس بالا برای یک مدت طولانی می تواند برای سلامتی مضر باشد، در نتیجه لازم است برای حفظ سطوح قابل تحمل پایش و کنترل شود.

ترومای جانبی و ثانویه



سلامتی شما برای اینکه استرس را مدیریت کرده و استقامت ایجاد کنید، ضرورت دارد. برای افرادی که در محیط‌هایی کار می‌کنند که در معرض داستان‌ها، تصاویر یا مطالب بسیار ناگوار هستند، استرس تروماتیک ثانویه و ترومای جانبی ریسک‌های واقعی هستند. ممکن است علائم تروما را با همان شدتی تجربه کنید که گویی آنها رویداد را مستقیم تجربه کرده‌اند، که این امر هم برای شما و هم برای کارتان چالش‌هایی را ایجاد می‌کند. تأثیر این امر می‌تواند داشتن احساس انزوای از خود و دنیای اطراف خود، کابوس‌های مرتبط با کار، احساسات ناامیدی و درماندگی و یک جهان بینی منفی‌تر باشد.

مناطق اضطراب



استرس چیست؟

استرس همیشه منفی نیست. گاهی فشار می تواند خوب و مفید باشد. می تواند ما را به سمت درگیر و موفق شدن سوق دهد. ممکن است برای انگیزه بخشیدن به ما به این فشار یا استرس نیاز داشته باشیم. زمانی که استرس به ما کمک می کند خود را به چالش بکشیم و فعال باشیم، استرس می تواند مثبت باشد، ما را در **منطقه سبز** خود نگه دارد.



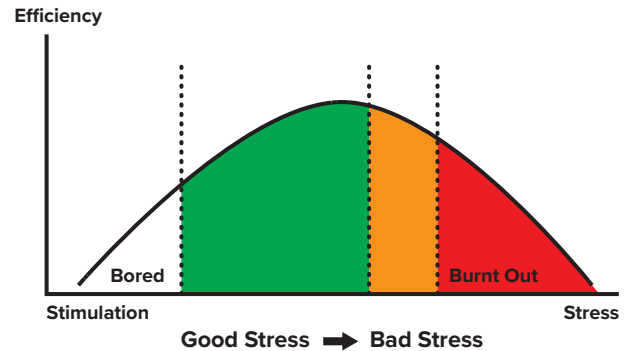
استرس بد چیست؟

زمانی که در زندگی خود استرس بسیار زیادی داشته باشیم، ممکن است احساس فشار مضاعف و خستگی مفرط کنیم. این امر ظرفیت ما برای مقابله را تهدید می کند. کم کم شروع به احساس تهی شدن (به جای داشتن انرژی) با هر یک از فشارهای زیر می کنیم:

- شنیدن داستان های ناگوار و بسیار ناراحت کننده
- شاهد رنج و عذاب بودن
- افزایش شدید در فشار کاری
- افزایش سنگین بیشتر در فشار کاری
- تا دیر وقت کار کردن، به ویژه بعد از نیمه شب

- تنش ها در تیم
- رفتن یکی از همکاران اصلی
- از دست دادن منابع مالی
- بیماری یا آسیب مکرر
- نگرانی در مورد افراد در خانه

منطقه سبز - زرد - قرمز



چنانچه پیشتر اشاره شد، زمانی که استرس به ما انگیزه می دهد فعال باشیم، استرس می تواند مثبت باشد و ما را در یک **منطقه سبز** نگه دارد. اگر استرس طولانی شود، می توانیم وارد یک **منطقه زرد** شویم که استرس ما در آنجا افزایش می یابد. اگر با این حال استرس خود را مدیریت نکنیم، می تواند وارد یک **منطقه قرمز** شود و باعث شود احساس فرسودگی شغلی یا بیماری کنیم.

برای درست کردن یک تصویر از خودتان در **منطقه سبز** به این سوالات پاسخ دهید.

سوال	پاسخ
آنچه به من انرژی می دهد عبارت است از:	
آنچه باعث آرامش من می شود عبارت است از:	
من از طریق ... از بدنم مراقبت می کنم:	
آنچه من درباره کار بیشتر از هر چیز دیگر لذت می برم این است که:	
من با ... از حال و هوای کار بیرون می آیم:	

برای بدست آوردن یک تصویر از خودتان در **منطقه زرد** به این سوالات پاسخ دهید.

سوال	پاسخ
آنچه واقعاً باعث می شود من دچار استرس شوم عبارت است از:	
آخرین باری که واقعاً استرس داشتم ... بود:	
زمانی که کم کم دچار استرس می شوم، به شکل های زیر تغییر می کنم: - در نحوه فکر کردنم:	
- در بدنم:	
- در کاری که انجام می دهم:	
- در احساساتم:	
علائم هشدار دهنده مبنی بر اینکه استرس دارد برای من بد می شود عبارتند از:	
زمانی که استرس دارم، نسبت به سایر افراد به اشکال زیر تغییر می کنم:	

اگر وارد **منطقه زرد** شوید، لازم است همین حالا برای آن کاری بکنید. تا وارد شدن به **منطقه قرمز** که بهبود یافتن در آن بسیار سخت تر است، صبر نکنید.

اگر خود را در **منطقه زرد** یا **منطقه قرمز** یافتید، موارد زیر برخی از استراتژی‌ها برای کمک به شما برای برگشتن به مسیر عادی هستند:

بایدها:

- کمی استراحت کنید – اگر می‌توانید بخوابید، اما اگر سخت است، دست کم استراحت کنید
- غذای سالم بخورید – حتماً این کار را بکنید.
- کمی ورزش کنید، کمی نرمش کنید، یا برای راه رفتن تا جایی که می‌توانید وقت بگذارید.
- با خانواده و دوستان در تماس باشید.
- درباره انتظارات خود واقع بین باشید. آیا این انتظارات خیلی زیاد یا خیلی کم هستند؟
- هر حوزه عدم قطعیت را بررسی کنید. تا جای ممکن شفاف سازی کنید.
- با دلایل استرس مربوط به کار مقابله کنید و راه حل‌هایی را بیابید. به مدیر مستقیم خود بگویید که می‌خواهید درباره مسائل حرف بزنید.
- به تصویر خود در منطقه سبز نگاه کنید و چیزهایی که برای شما خوب هستند را تثبیت کنید. دوباره از چیزهای خوب لذت ببرید.
- اگر به شما کمک می‌کند، بدون وارد کردن فشار غیر منصفانه به همکاران خود به محض اینکه توانستید کمی از کار خود فاصله بگیرید. تا زمانی که باید مرخصی استعلاجی بگیرید، کار خود را ترک نکنید.
- از افرادی که در اطراف شما هستند کمک مناسب بگیرید. اگر سلامتی شما رو به وخامت است، با یک پزشک یا دیگر متخصص سلامتی مشورت کنید.

نبایدها:

- به عنوان یک روش مقابله مواد مخدر یا الکل استفاده نکنید.
- دیگران را سرزنش نکنید.
- در مورد خود یا همکاران خود ریسک‌های غیر ضروری یا غیر عاقلانه اتخاذ نکنید.

برای بدست آوردن یک تصویر از خودتان در **منطقه قرمز** به این سوالات پاسخ دهید.

سوال	پاسخ
آیا ظرف 6 ماه گذشته یا بیشتر از آن هر یک از علائم استرس زیر را تجربه کرده‌اید؟	
احساس بدبینی، ناامیدی و داشتن نگرش منفی نسبت به زندگی، خود و دیگران.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
داشتن احساس غیر مولد و غیر موثر بودن، همراه با این احساس که کار شما هیچ تفاوتی را ایجاد نمی‌کند.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
داشتن این احساس که در تمام حوزه‌های زندگی شخصی و حرفه‌ای خود راکد مانده‌اید.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
اغلب با بی‌تفاوتی یا بی‌اعتنایی رفتار کردن با افرادی که نسبت به آنها مهربان بوده‌اید.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
صبح با احساس خستگی و بی‌رمقی بیدار شدن از خواب حتی با این وجود که به میزانی خواب بوده‌اید که می‌توانید آن را به عنوان ساعات کافی خواب (8-7 ساعت) در نظر بگیرید.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
احساس جدایی کردن از مسائل واقعی که در گذشته می‌توانستند توجه شما را به خود جلب کنند.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
خود را در این حال ببینید که از افرادی دوری می‌کنید که قبلاً از گذراندن وقت بیشتر با آنها لذت می‌بردید.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
آیا فکر می‌کنید یک دوره فرسودگی شغلی دارید یا در حال تجربه آن هستید؟	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
چه علائمی از فرسودگی شغلی را تجربه کرده‌اید؟	

اگر نگران هستید که ممکن است این علائم را تجربه می‌کنید، لطفاً با یک مدیر مستقیم یا یک مشاور درباره نوع حمایتی که ممکن است نیاز داشته باشید حرف بزنید.

فرسودگی حرفه ای

- پروتکل های امنیتی را نقض نکنید.
- به بهداشت شخصی بی توجهی نکنید.
- از افرادی که می توانند از شما حمایت کنند دوری نکنید.
- اجازه ندهید علائم استرسی که در منطقه زرد شناسایی کرده اید به عادت هایی تبدیل شوند که ریسک فرسودگی شغلی، افسردگی یا موارد دیگر را افزایش می دهند.



طبق آثار منتشره، عواملی که باعث ایجاد فرسودگی شغلی می شوند در دو گروه قرار می گیرند:

- **عوامل محیطی:** مربوط به محیط کار
- **عوامل فردی:** مربوط به متخصص به عنوان یک فرد و به عنوان یک شخصیت. روشی که هر فرد با چالش های محیط مقابله می کند تحت تاثیر تعامل شخصیت فرد، خلق و خوی او و همچنین بافتی است که یک حالت استرس در آن رخ می دهد (ماسلاچ و همکارانش، 2001؛ لیتر و ماسلاچ، 2001).

عوامل محیطی	عوامل فردی
• انتظارات فرد برای دیگران و خود	• شرایط کاری پر استرس و نامطلوب
• ویژگی های شخصیتی (عزت نفس پایین، نیاز به کنترل، کمال گرایی، رقابت پذیری)	• فقدان کارکنان و فشار کاری بیش از اندازه
• روشی که فرد استرس را مدیریت کرده و به موقعیت های پر استرس واکنش نشان می دهد	• ساعات کاری خسته کننده، طاقت فرسا و مداوم
• انگیزه ها برای انتخاب حرفه خاص	• ابهام نقش کارمند
	• فقدان انگیزه و انتظار رشد.
	• مدیریت سفت و سخت و استبدادی و عدم مشارکت در تصمیم گیری.
	• فقدان ارتباط و حمایت از سوی ناظران/مدیران و همکاران
	• فقدان حمایت روانشناختی در محل کار

واژه «سندروم فرسودگی حرفه ای» برای اولین بار توسط روانشناس بالینی، فرویدنبرگر در سال 1974، برای توصیف ناتوانی در انجام دادن کار به شکل موثر یا خستگی متخصصان به دلیل نیازهای شدید شغلی به انرژی، تلاش و ظرفیت استفاده شد (دیمیتروپولوس و فیلیپو، 2008). فرسودگی شغلی نتیجه قرار گرفتن در معرض استرس شغلی طولانی و مزمن در نظر گرفته می شود که رفته رفته منجر به ناتوانی فرد در مقابله کردن با علائم خستگی و فرسودگی جسمی و عاطفه ای می شود که فرد تجربه می کند. همچنین، تماس طولانی با موقعیت هایی که مستلزم درگیری عاطفی است می تواند باعث خستگی مفرط جسمی، عاطفی و روانی و همچنین احساس شکست شود. در این بافت، رویکردهای اولیه برای توصیف این سندروم و همچنین تحقیق متعاقب چنین به نظر می رسند که فرسودگی شغلی را اساساً به مشاغل مرتبط می کنند که در آنها ارتباط بین فردی وجود دارد، از قبیل ارائه خدمات، آموزش و خدمات اجتماعی (کوستلیوس و تسیگیلیس، 2005).

طبق نظر ماسلاچ و همکارانش (ماسلاچ و جکسون، 1981: ماسلاچ و همکارانش، 2001)، فرسودگی شغلی یک مفهوم چند بعدی متشکل از سه بعد اساساً متمایز اما بهم وابسته است:

- وجه بارز فرسودگی عاطفی نداشتن انرژی و همچنین خستگی مفرط عاطفی و جسمی است.
- احساس این گونه است که از ذخایر عاطفی بیش از حد برداشت شده است و در عین حال هیچ منبع تجدیدی وجود ندارد.
- **زوال شخصیت** به تلاش فرد جهت دفاع از خود و اجتناب از فشاری که تجربه می کند از طریق منزوی کردن عواطف خود و ایجاد نوعی نگرش منفی یا بدبینانه نسبت به رابطه خود با دریافت کنندگان خدمات خود اطلاق می شود.
- **موفقیت شخصی تقلیل یافته** به گرایش فرد برای ارزیابی خود به شکل منفی در ارتباط با نتیجه کار خود و تجربه کردن احساسات بدبینی و بی احترامی اطلاق می شود.

به دلیل اینکه سندروم فرسودگی شغلی دارای تأثیرات قابل ملاحظه ای روی زندگی کاری فرد و همچنین روی سلامت جسمی، روانشناختی و اجتماعی او دارد، پیشگیری از و درمان به موقع آن با مداخلات در سطح فردی و سازمانی ضرورت دارد.

مداخلات در سطح فردی به تلاش هایی اطلاق می شوند که امکان انجام دادن آنها توسط خود متخصصان وجود دارد و شامل موارد زیر می شوند:

- تشخیص زود هنگام علائم و نشانه های فرسودگی شغلی
- ارزیابی مجدد اهداف و انتظارات شخصی
- استفاده از تعطیلات کوتاه مدت و مرخصی از کار
- درگیر شدن در علایق و فعالیت های غیر مرتبط با کار که فرصت رهایی عاطفی ارائه کرده و ارتباطات را ارتقاء می دهند
- گرفتن کمک و حمایت از دوستان و همکاران یا متخصصان سلامت روانی

مداخلات در سطح سازمانی عمدتاً به رویه ها و کارکردهای مدیریتی اطلاق می شوند، که برای کمک به کارمند در مقابله با استرس کار اجرا می شوند. این مداخلات به سه سطح از پیشگیری تقسیم می شوند:

- **پیشگیری اولیه:** طراحی مجدد کار، سازماندهی بهتر چارچوب کاری با نقش ها و مسئولیت های تعریف شده به شکل روشن و مشخص
- **پیشگیری ثانویه:** برنامه های مدیریت استرس (به عنوان مثال، تکنیک های آرام سازی، مدیریت زمان و غیره) و فرصت های آموزش مستمر
- **پیشگیری سوم:** برنامه های حمایت از کارمند، اجرای نظارت مشاوره ای و گروه های حمایت روانشناختی

علائم فرسودگی شغلی پیامدهای جدی ای روی سلامت عاطفی، روان-تنی و اجتماعی دارند (ماسلاچ و همکارانش، 2001)، در حالی که این پیامدها رفته رفته افزایش می یابند و به سطح ارگانیک، روانشناختی و رفتاری تقسیم می شوند.

سطح ارگانیک	سطح روانشناختی	سطح رفتاری
<ul style="list-style-type: none"> • کاهش مشارکت در روابط بین فردی / کاهش ارتباطات • کاهش عملکرد کاری / رضایت شغلی پایین • غیبت مکرر از کار، ناتوانی در تمرکز کردن • مستعد تصادفات بودن • افزایش مصرف الکل • افزایش مصرف مواد • افراط در کار 	<ul style="list-style-type: none"> • فرسودگی عاطفی • فقدان علاقه / بی عاطفگی، بدبینی • کاهش اعتماد به نفس، تحریک پذیری • انزوا / بیگانگی • احساس گناه / شکست • اختلالات خلقی 	<ul style="list-style-type: none"> • خستگی شدید/ فرسودگی جسمی • بیخوابی • درد عضلانی-اسکلتی • سر دردها • مشکلات معده ای – روده ای • سیستم ایمنی ضعیف • افزایش یا کاهش وزن • سطوح بالای کلسترول

استقامت روانی



این امر، لازم است به دنبال نیروهای مثبت آنها و عواملی موسوم به عوامل محافظ زندگی آنها باشیم. این عوامل به سه گروه تقسیم می‌شوند: خصوصیات فردی، خصوصیات خانوادگی و خصوصیات اجتماع/جامعه.

خصوصیات فردی

عوامل محافظتی نشانگر مرتبط با خصوصیات فردی عبارتند از: هوش، خودشناسی، عزت نفس، خودکارآمدی، مهارت‌های خودتنظیمی (کنترل تکانش)، خلق و خوی منعطف، امید، دیدگاه مثبت به زندگی و باور اینکه زندگی دارای معناست و در نهایت اجتماعی بودن (ماستن و پوول، 2003).

- هوش: با نبوغ، تفکر نقادانه و بینش، با مهارت‌های حل مشکل (جمع‌آوری داده‌ها، برنامه‌ریزی، انتخاب استراتژی درست برای پرداختن به یک موقعیت نامطلوب) مرتبط است. فرد در مواجهه با دشواری‌ها احساس توانایی کرده، چیزی که رخ می‌دهد، چیزی که انتظار می‌رود رخ بدهد و چیزی که لازم است برای مواجهه با این دشواری‌ها انجام شود را درک می‌کند.
- خودشناسی و عزت نفس: طبق نظر دانیل گولمان، منبع مهمی از هوش عاطفی است، عبارت است از عمل روانی تغییر شکل دادن تجربه فرد برای دیدن خود و زندگی خود به شکل‌های جدید، قدرت تحول آفرین خودشناسی اصل و جوهره استقامت است.
- خودپنداری مثبت: نقش بسیار مهمی را در ساختن استقامت ایفا می‌کند، زمانی که یک فرد از عناصر مثبت خود آگاه باشد و همزمان یک منبع داخلی کنترل داشته باشد، یعنی احساس کند که روی زندگی و آینده خود کنترل دارد و همزمان وقوع رویدادهای غیرمنتظره را تایید کند، می‌تواند بعد از یک دشواری با سهولت بیشتری بهبود یابد.
- وجود معنی و هدف: زمانی که افراد کشف می‌کنند که چه چیزی وجود آنها را پر کرده و به آن معنا می‌دهد، همزمان با زنده نگه داشتن امید خود موفق به تاب آوردن مشقت می‌شوند. همچنین، باور مذهبی، معنویت و باور به ارزش‌های اخلاقی، از قبیل نوع دوستی، به افراد کمک می‌کنند مشکلاتی

استقامت روانی به عنوان یک واژه به سازگاری مثبت فرد پس از یک رویداد ناگوار و همچنین توانایی او برای بهبود یافتن اطلاق می‌شود. برای استفاده از این واژه دو شرط اصلی وجود دارد:

- مفهوم مشقت: چارچوبی از موقعیت‌ها و تجربیات دشوار برای فرد
- مفهوم سازگاری مثبت: مدیریت رضایت بخش شرایط و تجربیات منفی، که به سازگاری موفقیت‌آمیز فرد با داده‌های جدید منجر می‌شود.

می‌توان آن را به عنوان «توانایی فرد برای احیاء، بازگشت، سازگاری موفقیت‌آمیز با محیط، با وجود مشقت و ایجاد شایستگی اجتماعی، تحصیلی و حرفه‌ای، بر خلاف قرار داشتن در معرض استرس شدید یا موقعیت‌های پر استرس که بر دنیای مدرن حاکم بوده در دنیای مدرن ذاتی هستند» تعریف کرد.

ویژگی‌های استقامت روانی:

- برای افرادی که دچار سختی هستند نقش محافظتی دارد
- به عنوان یک خصیصه، چند بعدی است و بسته به بافت، زمان، سن، جنسیت و مبدا فرهنگی متفاوت است
- مظاهر/رفتارهای مقاوم‌گوناگونی را می‌توان در خود افراد مشاهده کرد، زیرا آنها در معرض شرایط زندگی متفاوتی قرار دارند
- فرآیند پویا و چندوجهی، که در آن افراد منابع داخلی و خارجی را بسیج کرده، برای پرداختن به مسائل بحرانی یا دشواری‌های روزمره از استراتژی‌های مقابله‌ای استفاده می‌کنند
- ابعاد روانشناختی استقامت به توضیح دادن برخی از رفتار فرد کمک می‌کند
- به عنوان یک فرآیند پویا، دارای یک تأثیر روی ابعاد گسترده‌تر اجتماعی، اقتصادی و سیاسی تجربه انسانی است
- نتیجه یک رابطه و تعامل پویا بین عوامل ریسک و عوامل محافظت است در حالی که تحت تأثیر استراتژی‌های پاسخ فردی و شرایط محیطی ویژه است اما چه چیز می‌تواند روی استقامت روانی افراد تأثیر بگذارد؟ برای بررسی

عوامل حفاظتی مربوط به خصوصیات اجتماع محلی و گسترده تر مواردی هستند که می توانند برای تمام اعضاء اجتماع به شکل حفاظتی عمل نمایند. به طور مشخص، موارد زیر برخی از خصوصیات هستند:

- خدمات عمومی سازمان یافته، عمدتاً در سطح رفاهی
- منابع کافی در آموزش
- پیشگیری و محافظت از هر شکل از خشونت (ماتسوپولوس، 2011)
- ارائه سازمان یافته خدمات سلامت روانی و همبستگی با سیستم خدمات در داخل یک شبکه همیارانه از نهادها (چاترچریستو، 2011)
- محیط مدرسه سازمان یافته و حامی

تمام عوامل حفاظتی که در بالا اشاره شده اند، با یکدیگر تعامل دارند و نتیجه این تعامل میزان استقامت فرد در هر موقعیت را تعیین می کند، که با سطح ریسک مشقت مرتبط است - چه ریسک به تجربیات نامطلوب پیوسته مرتبط باشد یا به تجربه یک فرد، یا به زمانی که رویداد ناگوار رخ می دهد یا به تجربیات قبلی فرد.

نباید فراموش کنیم که وجود یک رویداد ناگوار برای فروپاشی ما از نظر روانی کافی نیست. نحوه ای که ما این واقعیت را تفسیر می کنیم بسیار اهمیت دارد. در نتیجه سوال این است: آیا می توانیم به مشقت به عنوان یک چالش یا آزمایش نگاه کنیم؟ و می توانیم از آن چه چیزی بیاموزیم؟

موارد زیر برخی از سوالاتی هستند که می توانید از خود پرسید تا درباره استقامت روانی خود اطلاعاتی بدست آورید:

- سخت ترین رویداد(هایی) که در زندگیم تجربه کرده ام چه مواردی بوده اند؟
- این رویداد چه تاثیری روی من داشت؟
- چه چیزی به من کمک کرد تاب بیاورم؟
- آیا افرادی وجود داشتند که از من حمایت کردند؟

که با آنها روبرو می شوند را به نحو مثبت تری تفسیر کرده و در نهایت بر آنها غلبه کنند. بدین طریق، آنها موفق می شوند مغایرت بین رویداد مطلوب و ناگوار را کاهش دهند.

- عواطف مثبت: افراد با عواطف مثبت، خوش بینی، شوخ طبعی و غیره، موفق می شوند به مشکلات از زاویه متفاوتی نگاه کنند، در حالی که یک نگرش مثبت حس مثبت تری به تجربه ناگوار آنها داده، درد و رنج روانی را جبران می کند.
- توانایی تنظیم کردن عواطف منفی کنترل رفتاری: مرتبط با منبع کنترل و این باور که موقعیت ها با اقدامات فرد کنترل می شوند و او می تواند با موفقیت با چالش های پیش روی خود مواجه شود.
- وجود یک شبکه اجتماعی حامی: وجود افرادی که ما را درک می کنند، حس تعلق این امکان را برای ما فراهم می کند احساسات خود را بیان کنیم، حمایت و پذیرش دریافت کنیم.

خصوصیات خانوادگی

موارد زیر برخی از خصوصیات خانوادگی دارای کارکرد حفاظتی هستند:

- روابط خوب بین اعضاء خانواده
- مشارکت والدین در یادگیری و اجتماعی شدن کودک
- جو خانوادگی مثبت و محیط سازمان یافته
- سطح آموزشی خوب والدین، سطح اجتماعی-اقتصادی خانواده

خصوصیات فوق محیط حمایت کننده مهمی را برای کودک ایجاد می کنند (چاترچریستو، 2015). مشاهده شده است که خصوصیات فردی کودک در ارتباط با یک محیط خانوادگی حامی سالم و یک سبک ترتیب مثبت قادر است تاثیرات منفی موقعیت های پر استرس را جبران کند.

خود اجازه دهید از موقعیتی که قادر به حل کردن آن ظرف یک شب نیستید کمی فاصله بگیرید.

7. **با خودتان مهربان باشید و روش هایی را درک کنید که در آنها از طریق مشقت قوی تر می شوید:** ما اغلب، زمانی که یک سختی را تجربه می کنیم، در احساسات منفی گرفتار می شویم، در دردی که احساس می کنیم یا در ترس، همزمان به تمام عناصر مثبت خود و چیزی که تا کنون کسب کرده ایم بی توجهی می کنیم.

- درباره خودم و اینکه چنین موقعیت هایی را چگونه مدیریت کنم چه چیزی آموختم؟
- چه چیزی برای آینده به من امید و خوش بینی می دهد؟

دستورالعمل ها برای تقویت استقامت روانی:

1. **تشخیص دهید که نبردی که دارید مهم است، مهم نیست که با چه چیزی مبارزه می کنید:** نباید از چیزی که شما را مضطرب می کند خجالت بکشید، متداول ترین نگرانی ها از همه پر استرس تر هستند.
2. **درک کنید در حال حاضر چقدر استقامت دارید:** از خودتان بپرسید تا کنون چه چیزی دشوارترین موقعیت در زندگی شما بوده است و چگونه موفق به مقابله با آن شده اید.
3. **منتظر این نمانید که مشکل خودش را حل کند:** مکانیسم های دفاعی را فعال کنید، درباره کاری که می توانید برای چیزی انجام دهید که شما را نگران می کند فکر کنید و به دنبال راه هایی برای خلاص شدن از آن بگردید، به خود یادآوری کنید که ممکن است یک شبه حل نشود، اما تمام مشکلات دارای راه خود برای نزدیک شدن به آنها هستند.
4. **نقاط قوت خود را بشناسید و از آنها استفاده کنید:** هر فرد دارای نقاط قوت منحصر بفردی است، و از شما خواسته شده است از آنها استفاده کنید و با هر مشکلی که ممکن است در زندگی شما پیش بیاید مقابله کنید.
5. **شبکه حامی خود را فعال کنید:** از سایر افراد مهم در زندگی خود، از قبیل خانواده، دوستان، همکاران، حمایت بگیرید. حس تعلق یکی از مهمترین عوامل محافظتی برای مقابله کردن با سختی هاست.
6. **برای خودتان وقت بگذارید:** یک علاقه را دنبال کنید، کتاب بخوانید، از ابتکار و خلاقیت خود استفاده کنید، از همراهی دوستان استفاده کنید، به

خودمراقبتی



های مربوطه خودمراقبتی ارائه می شوند:

- **خودمراقبتی در محل کار:** فعالیت هایی که به ما کمک می کنند به تعهدات حرفه ای بپردازیم (به عنوان مثال، تعطیلات، شرکت در برنامه های آموزشی، نظارت)
- **خودمراقبتی فیزیکی:** فعالیت هایی که به ما کمک می کنند سالم بمانیم و به ما انرژی کافی می دهند (به عنوان مثال، خواب کافی، ورزش، تغذیه سالم)
- **خودمراقبتی روانشناختی:** فعالیت هایی که به ما کمک می کنند احساس آرامش داشته باشیم و بتوانیم با چالش های زندگی حرفه ای و شخصی خود مقابله کنیم (به عنوان مثال، تکنیک های آرام سازی، پیاده روی، مشاوره، سرگرمی ها)
- **خودمراقبتی عاطفی:** فعالیت هایی که این امکان را برای ما فراهم می کنند عواطف خود را به شکل ایمن بیان کنیم (به عنوان مثال، دیدار با دوستان، مطالعه، فعالیت های لذت بخش)
- **خودمراقبتی معنوی:** فعالیت هایی که حس آمال اندیشی و معنی در زندگی را ارتقاء می دهند (به عنوان مثال، مدیتیشن، یوگا، تماس با طبیعت)
- **خودمراقبتی اجتماعی:** حفظ روابط سالم، حمایتی و تضمین تنوع در روابط با افراد فراتر از محیط کاری

ایجاد یک برنامه خودمراقبتی

یک برنامه خودمراقبتی یک راهنمای طراحی شده به شکل دقیق برای ارتقاء سلامت و بهبود فرد است. برای ایجاد کردن آن، فرد نقش یادگیرنده دائمی را اتخاذ می کند، کسی که از دانش و مهارت های خود برای ایجاد و اصلاح برنامه خودمراقبتی استفاده می کند.

گام اول در ایجاد یک برنامه خودمراقبتی برای فرد این است که ارزیابی کند چگونه با استرسی مقابله می کند که در حال حاضر آن را تجربه می کند و به چه روش هایی از خود مراقبت می کند.

1) ارزیابی روش های مدیریت استرس: روش هایی که فرد با آنها استرس

سازمان بهداشت جهانی خودمراقبتی را به عنوان «توانایی افراد، خانواده ها و جوامع جهت ارتقاء سلامت، پیشگیری از بیماری، حفظ سلامت و مقابله با بیماری با یا بدون پشتیبانی یک ارائه کننده مراقبت های بهداشتی» تعریف می کند. (<https://www.who.int/reproductivehealth/self-care-national-health-systems/en/>)

خودمراقبتی یک مفهوم گسترده است که شامل حوزه هایی از قبیل بهداشت، تغذیه، سبک زندگی (ورزش ها، سرگرمی ها، و غیره)، عوامل محیطی و اجتماعی-اقتصادی (شرایط زندگی، درآمد، باورهای فرهنگی) می شود. خودمراقبتی هم به سطح فردی (به عنوان مثال، خودکارآمدی، خودمختاری، تقویت) مربوط می شود و هم به سطح جامعه (مشارکت در جامعه و ساختارهای جامعه) مربوط می شود. خودمراقبتی یک فرآیند روزانه و بلند مدت است که یک مسئله شخصی است، زیرا هر فرد نیازها، ظرفیت ها و محدودیت های متفاوتی دارد.

خودمراقبتی می تواند در زمینه های زیر به متخصص کمک کند:

- **تشخیص و مدیریت چالش های زندگی،** از قبیل استرس، فرسودگی شغلی یا مشکلات بین فردی.
- **تشخیص آسیب پذیری فردی،** از قبیل احتمال آسیب، ترومای ثانویه و خستگی ناشی از همدردی.
- **دستیابی به یک توازن بهتر بین زندگی شخصی و حرفه ای.**
- **افزایش استقامت** که به توانایی مقابله کردن با شرایط نامطلوب و موقعیت های استرس زای قابل ملاحظه اطلاق می شود. (الکما، لینتون و دیویز، 2008)

حوزه های خودمراقبتی

مجموعه آثار دامنه ای از فعالیت های و رویه های خودمراقبتی را با تاکید بر رویکرد کل نگر مدیریت استرس پیشنهاد می کند که باید به شش حوزه اصلی نیاز بپردازد: نیازهای جسمی، روانشناختی، عاطفی، معنوی، اجتماعی و کاری (الکما، لینتون و دیویز، 8002). طبق حوزه های مختلف تامین نیازها، حوزه

برنامه استقامت

در زندگی روزمره را مدیریت کرده و به تقاضاهای زندگی می پردازد.
«مقیاس ارزیابی رفتارهای سبک زندگی» ابزاری برای کمک کردن به شناسایی استراتژی های مدیریت استرس است. (<http://socialwork.buffalo.edu/content/dam/socialwork/home/self-care-kit/lifestyle-behaviors.pdf>)

(2) **ارزیابی خودمراقبتی:** فرد رویه های خودمراقبتی که در حال حاضر دنبال می کند را ارزیابی کرده، روی نیازهای خود در زندگی روزمره و همچنین روی کاری که برای حمایت کلی از سلامت خود به صورت روزمره انجام می دهد، تمرکز می کند. «کاربرگ ارزیابی خودمراقبتی» ابزاری است که به شناسایی رویه های خوب کمک می کند که قبلاً برای خودمراقبتی و همچنین شناسایی یک توازن بین حوزه های مختلف خودمراقبتی استفاده شده اند (https://www.mentoring.org/new-site/wp-content/uploads/2015/09/MARCH_2015_Self_Care_Assessment.pdf)

(3) **حفظ خودمراقبتی:** شامل فعالیت هایی است که فرد آنها را برای سلامت خود مهم تشخیص داده است و تصمیم گرفته است به شکل منظم دنبال کند. در این مرحله، ایجاد برنامه خودمراقبتی کامل می شود. «My Maintenance Self-Care Plan Worksheet (کاربرگ برنامه حفظ خودمراقبتی من)» ابزاری است که به فرد کمک می کند شناسایی کند چه فعالیت های جدیدی را تمایل دارد به هر حوزه از خودمراقبتی اضافه کند و همچنین شناسایی موانع و محدودیت های اجرا و حفظ فعالیت های جدید. (<http://socialwork.buffalo.edu/content/dam/socialwork/home/self-care-kit/my-maintenance-self-care-worksheet.pdf>)

برای اینکه یک برنامه خودمراقبتی موثر باشد، ما باید بتوانیم به اجرا و حفظ آن در زندگی روزانه خود پایبند شویم و در این حوزه گرفتن حمایت از شبکه های حمایت اجتماعی موجود (خانواده، دوستان، همکاران) اهمیت دارد.



اعمال خودمراقبتی

برنامه استقامت

نام	
تاریخ	

زمانی که ما، در تمام جنبه های زندگی خود، از خود به خوبی مراقبت کنیم استقامت ما ارتقاء می یابد. استقامت ما همچنین زمانی که ما درباره سلامت روانی خود، محرک های خود، مکانیسم های مقابله ای خود و چیزی که به ما کمک می کند سالم بمانی خود آگاهی قوی ای داشته باشیم، ارتقاء می یابد. لطفاً به سوالات زیر پاسخ دهید و آن را برای زمانی هایی که درباره نحوه ی مراقبت از خود و حمایتی که ممکن است لازم باشد از دیگران بخواهید به یک یادآور نیاز دارید دم دست نگه دارید.

	فعالیت هایی که من به منظور ماندن در منطقه سبز انجام خواهم داد عبارتند از:
	زمانی که در منطقه زرد باشم
	زمانی که در منطقه قرمز باشم ...
	به چه حمایتی نیاز دارید؟



- مشکلات جسمی نظیر دردها، بیماری ها و تصادفات
- از دست دادن معنی و امید

مهم

هیچ یک از اینها به این معنی نیست که کار شما بدون استرس خواهد بود. استرس متوسط می تواند زمانی که پای انجام دادن کار به میان می آید مفید باشد، و می تواند به ما انگیزه دهد در واکنش خود نسبت به خشونت مبتنی بر جنسیت هوشیار باشیم. اما زمانی که استرس شدید می شود، انجام دادن کار خود سخت تر می شود. علاوه بر این، زمانی که استرس حاد و مستمر می شود، می تواند تأثیر شدیدی روی شما و همچنین کودکانی داشته باشد که شما با آنها کار می کنید.

مدیریت کردن استرس

از خودتان مراقبت کنید و به استرس خود رسیدگی کنید تا بتوانید از کودکانی که با آنها کار می کنید حمایت کنید. اگر قبل از ملاقات با او دچار فرسودگی شغلی باشید، نمی توانید به یک کودک نیازمند کمک کنید.

موارد زیر برخی از نکات برای کمک مدیریت استرس هستند که از کار با کودکان و جوانان در حال نقل مکان که خشونت مبتنی بر جنسیت را تجربه می کنند ناشی می شود:

با استفاده از فلش سبز نکات را مرور کنید

از سطح استرس شخصی خود آگاه باشید

پایش استرس خود اولین گام به سمت از بین بردن آن است.



به شبکه شخصی خود تکیه کنید

با دوستان و همکاران خود صحبت کنید. احساس درماندگی کردن ایرادی ندارد. اطمینان حاصل کنید افرادی را داشته باشید که زمانی که نیاز به حرف زدن دارید بتوانید به آنها مراجعه کنید.

به خودتان کمک کنید تا بتوانید به جوانان کمک کنید

برای همه افرادی که با کودکان و جوانان در حال نقل مکان کار می کنند عادی است که به شکل بالقوه با تحت تأثیر مشکل خشونت مبتنی بر جنسیت قرار بگیرند. هر فرد بالغی که اهمیت می دهد و می خواهد کمک کند ممکن است استرس را تجربه کند و احتمالاً از میزان مشکل و این امر ناامید شود که ما اغلب تا چه اندازه درباره پیشگیری از آن احساس ناتوانی می کنیم.

به همین دلیل است که بخشی از پاسخ دادن به GBV (خشونت مبتنی بر جنسیت) **اعمال خودمراقبتی** است.

هر کسی که با هوایما پرواز کرده است می داند که در صورت یک وضعیت اضطراری، قبل از اینکه به یک کودک کمک کنید ماسکش را بزند شما باید ماسک اکسیژن خود را بزنید. این استراتژی می تواند و باید در مورد کار کردن با بچه هایی اعمال شود که در حال تجربه کردن تروما هستند. اگر دچار فرسودگی شغلی یا در حال تجربه ترومای جانبی یا ترومای ثانویه باشید، نمی توانید به کودک نیازمند کمک کنید.

علائم فرسودگی شغلی شامل، اما نه محدود به، موارد زیر هستند:

- بی امان کار کردن (یعنی، استراحت نکردن)
- انزوای عاطفی از افرادی که با آنها کار می کنید (جوانان یا بزرگسالان)
- سختی در تمرکز کردن روی اتفاقاتی که در اطراف و درون شما رخ می دهند
- احساس فشار شدید برای درست کردن چیزهایی خارج از کنترل شما
- سختی در گرفتن تصمیمات خوب
- افزایش مصرف الکل یا مواد مخدر به عنوان یک روش مقابله
- احساس خستگی مداوم
- دشواری در پذیرفتن داشتن احساس خوب درباره خود

خود ارزیابی در مورد فرسودگی شغلی را پر کنید.

بعد از اینکه کارتان تمام شد، اسم سه نفر را بنویسید که در صورت نیاز به صحبت کردن به راحتی می توانید به آنها مراجعه کنید. و یادتان باشد که زمانی که دچار فرسودگی شغلی و خستگی باشید نمی توانید تغییری ایجاد کنید. اعمال خودمراقبتی، زمانی که نیاز دارید استراحت کنید، و برای از بین بردن استرس از شبکه حمایت شخصی خود استفاده کنید.

خود ارزیابی فرسودگی شغلی

موارد زیر نشانه های فرسودگی شغلی هستند.

هر یک از موارد زیر را بخوانید و طبق میزانی که نشانه های فرسودگی شغلی در مورد شما صدق می کنند، کادر مربوطه را علامت بزنید. در پایان خود ارزیابی، نمره خود را جمع بزنید تا سطح فرسودگی شغلی خود را ببینید.

1	هرگز
2	به ندرت
3	گاهی
4	اغلب اوقات
5	همیشه

1	2	3	4	5	
					1. احساس می کنم که انرژی ندارم
					2. احساس می کنم از نظر عاطفی تخلیه شده ام
					3. به راحتی توسط اعضاء تیم تحریک می شوم
					4. به راحتی با مشکلات کوچک تحریک می شوم
					5. احساس می کنم در کار کسی قدر من را نمی داند
					6. احساس می کنم کسی برای حرف زدن درباره مشکلات وجود ندارد
					7. احساس می کنم در کار موفقیت کافی ندارم
					8. احساس می کنم زیر فشار خیلی زیادی هستم



در روز خود وقت های فراغت برنامه ریزی کنید

گاهی فقط ده دقیقه پیاده روی می تواند به قابل مدیریت کردن هر چه بیشتر اوضاع کمک کند. شاید مشاهده کنید که گوش دادن به موسیقی کمک می کند، یا حتی یوگا تمرین کردن یا خوردن یک فنجان چای.



با سرپرست خود صادق باشید

درباره چیزی که می توانید در طول روز خود انجام دهید واقع بین باشید.



کمک بخواهید

لازم نیست همه کارها را به تنهایی انجام دهید. اگر به حمایت نیاز دارید، سراغ همکاران خود بروید.



اگر نیاز دارید، کمک حرفه ای بگیرید

یادتان باشد ...

احساس ناراحتی و درماندگی کردن در مورد چالش هایی که کودکان و جوانان در حال نقل مکان با آنها روبرو می شوند امر عادی است. حتی احساس گناه کردن نسبت به احساس استرس کردن در زمانی که کودکانی که با آنها کار می کنید در شرایط بسیار بدتری باشند، یک امر عادی است.

بدانید که اعمال خودمراقبتی بخشی از شغل شماست.

سلامتی شما برای سلامتی کودکانی که با آنها کار می کنید حیاتی است.

آیا سبک زندگی شما باعث استرس شما می‌شود؟¹

روشی که زندگی خود را می‌گذرانید تاثیر بزرگی روی سلامتی شما و این امر دارد که تا چه اندازه خوب یا بد استرس را مدیریت می‌کنید. موارد زیر رفتارهای سبک زندگی هستند که روی سطوح استرس تاثیر می‌گذارند. لطفاً کادرهایی که در مورد شما صدق می‌کنند را علامت بزنید. انجام دادن یک ارزیابی صادقانه از اینکه تا چه اندازه خوب یا بد از خود مراقبت می‌کنید می‌تواند به شما کمک کند استرس خود را در آینده مدیریت کنید.

رفتارهای سبک زندگی

بله	خیر
	سیگار می‌کشید / تنباکو استفاده می‌کنید
	مقدار زیادی قهوه یا نوشیدنی کافئین دار می‌نوشید (هر روز بیش از 2-3 فنجان)
	الکل مصرف می‌کنید (بیش از میزان توصیه شده روزی 2-1)
	از داروهای بدون نسخه بیش از اندازه استفاده می‌کنید
	زیاد یا کم غذا می‌خورید
	پول زیادی خرج می‌کنید (به عنوان مثال، آیا بدهی کارت اعتباری زیادی دارید و با پرداخت ها مشکل دارید؟)
	از مسکن ها یا داروهای بدون نسخه سوء استفاده / بیش از اندازه استفاده می‌کنید
	زیاد تلویزیون تماشا می‌کنید (روزانه بیش از 3-4 ساعت)
	فوران های عصبانیت دارید
	مواد غیر قانونی مصرف می‌کنید
	از افراد دوری می‌کنید
	علائم استرس را نادیده گرفته یا آنها را انکار می‌کنید
	درگیر روابط خودتخریبی می‌شوید
اینها رفتارهای خودمراقبتی منفی هستند.	

				9. احساس می‌کنم چیزی که از شغلم می‌خواهم را دریافت نمی‌کنم
				10. احساس می‌کنم از آنچه من به شکل واقع بینانه قادر به انجام دادن آن هستم کار بیشتری وجود دارد
				11. احساس می‌کنم برای انجام داد کار باکیفیت زمان ندارم
				12. زمانی که به کار فکر می‌کنم احساس افسردگی می‌کنم
				13. احساس می‌کنم در کارم شایسته نیستم
				14. اهمیتی در کار خود نمی‌بینم
				15. برای اتفاقاتی که برای افرادی می‌افتد که قرار است به آنها کمک کنم اهمیت نمی‌دهم
				16. نمی‌توانم عواطفم را در کار کنترل کنم
				17. بیدار شدن در صبح و رفتن سر کار برایم سخت است
				18. احساس می‌کنم که کارم وقت تلف کردن است
				19. احساس می‌کنم که در هیچ چیز امیدوی وجود ندارد
				20. احساس می‌کنم به خاطر کارم نمی‌توانم آرامش داشته باشم
مجموع				

شاخص نتایج:

100-81	80-61	60-41	40-20
فرسودگی شغلی شدید	فرسودگی شغلی قابل ملاحظه	دارای ریسک فرسودگی شغلی	عدم وجود علائم فرسودگی شغلی

شبکه شخصی

اسم سه نفری را بنویسید که در صورت نیاز به صحبت کردن برای مراجعه به آنها احساس راحتی می‌کنید.

1.
2.
3.

این ابزار ارزیابی کلیاتی از استراتژی های موثر جهت حفظ خودمراقبتی را ارائه می کند. پس از کامل کردن ارزیابی کامل، از هر حوزه که برای ارتقاء آن به شکل فعال کار خواهید کرد یک آیتم را انتخاب کنید.

با استفاده از مقیاس زیر، به حوزه های زیر از نظر تناوب امتیاز بدهید:

5 = به کرات

4 = گاهی

3 = به ندرت

2 = هرگز

1 = هیچ وقت برای من اتفاق نیفتاده است

خودمراقبتی جسمی

_____ تغذیه منظم (به عنوان مثال، صبحانه، ناهار و شام)

_____ تغذیه سالم

_____ ورزش

_____ دریافت مراقبت های منظم پزشکی برای پیشگیری

_____ دریافت مراقبت های پزشکی زمانی که لازم باشد

_____ مرخصی رفتن زمانی که لازم باشد

_____ ماساژ گرفتن

_____ رقص، شنا، پیاده روی، دویدن، ورزش کردن، آواز خواندن، یا انجام

_____ دادن فعالیت فیزیکی دیگری که مفرح است

_____ زمان گذاشتن برای امور جنسی – با خود، با یک شریک

_____ داشتن خواب کافی

_____ پوشیدن لباس هایی که دوست دارید

2 امتیاز: دگرگون کردن درد: نظام نامه آسیب جانی. سیکویتنه، پیرلن و کارکنان TSI/CAAP (نورتن، 1996)

بله	خیر	زمانی که استرس دارید آیا:
		دست کم هفته ای سه مرتبه هر روز به مدت 03 دقیقه فعالیت جسمی می کنید
		هر شب شش تا هشت ساعت می خوابید
		عادت های غذا خوردن خوب را حفظ می کنید
		برای آرام شدن وقت می گذارید
		یک حس شوخ طبعی را حفظ می کنید
		بازی می کنید
		آداب و رسوم سالم را حفظ می کنید
		خوش بین هستید. تفکر مثبت دارید
		با خانواده وقت می گذرانید
		با دوستان وقت می گذرانید
		برای آینده برنامه ریزی می کنید
		راه هایی برای مدیریت استرس می یابید
		برای موفقیت های خود به خود پاداش می دهید
اینها رفتارهای خودمراقبتی مثبت هستند.		

_____ خواندن مجدد کتاب های مورد علاقه، دیدن مجدد فیلم های مورد علاقه
_____ شناسایی کردن فعالیت ها، چیزها، افراد، روابط، محل های آرامش بخش
_____ و گذشتن به دنبال آنها
_____ اجازه گریه کردن دادن به خود
_____ یافتن چیزهایی که باعث خنده شما می شوند
_____ بیان خشم خود در اقدام اجتماعی، نامه ها، تظاهرات، اعتراضات
_____ بازی کردن با بچه ها
_____ سایر موارد:

خودمراقبتی معنوی

_____ وقت گذاشتن برای فکر و تامل کردن
_____ گذراندن وقت با طبیعت
_____ یافتن یک ارتباط یا اجتماع معنوی
_____ پذیرای الهام بودن
_____ تقویت کردن خوش بینی و امید خود
_____ مطلع بودن از جنبه های غیر مادی زندگی
_____ گاهی سعی کردن در این که مسئول یا متخصص نباشید
_____ پذیرای آگاهی نداشتن بودن
_____ شناسایی چیزی که برای شما معنا دارد و توجه به جایگاه آن در زندگی
_____ خود
_____ مراقبه کردن
_____ بازی کردن
_____ آواز خواندن
_____ گذراندن وقت با بچه ها
_____ داشتن تجربیات شگرف
_____ سهیم شدن در آرمان هایی که به آنها باور دارید
_____ خواندن آثار الهام بخش (سخنرانی ها، موسیقی، و غیره)
_____ سایر موارد:

_____ تعطیلات رفتن
_____ رفتن به سفرهای روزانه یا تعطیلات کوچک
_____ وقت گذاشتن دور از تلفن ها
_____ سایر موارد:

خودمراقبتی روانشناختی

_____ وقت گذاشتن برای تامل در خود
_____ داشتن روان درمانی شخصی خود
_____ نوشتن در یک دفتر روزانه
_____ خواندن مطالبی که با کار مرتبط نیستند
_____ انجام دادن کاری که در آن تخصص ندارید یا مسئول آن نیستید
_____ کاهش دادن استرس در زندگی خود
_____ اجازه دهید دیگران جنبه های مختلف شما را بشناسند
_____ توجه به تجربه درونی خود، گوش دادن به افکار، قضاوت ها، باورها،
_____ نگرش ها و احساسات خود
_____ درگیر کردن هوش خود در یک حوزه جدید، به عنوان مثال رفتن به یک
_____ موزه هنری، نمایشگاه تاریخی، رویدادهای ورزشی، حراجی، نمایش
_____ تئاتر
_____ تمرین کردن دریافت کردن از دیگران
_____ کنجکاو بودن
_____ گاهی «نه» گفتن به مسئولیت های اضافی
_____ سایر موارد:

خودمراقبتی عاطفی

_____ گذراندن وقت با دیگرانی که از مصاحبت با آنها لذت می برید
_____ در تماس بودن با افراد مهم در زندگی خود
_____ تایید کردن خود، تحسین کردن خود
_____ دوست داشتن خود

آنها نپرداخته اید توجه ویژه کنید. در آخرین صفحه، موانعی را شناسایی کنید که ممکن است با خودمراقبتی مداوم تداخل داشته باشند، نحوه ای که شما به آنها رسیدگی می کنید، و هر گونه استراتژی مقابله ای منفی که تمایل دارید برای تغییر مورد هدف قرار دهید.

<p>بدن</p> <p>رویه جاری</p>	<p>روان</p> <p>رویه جاری</p>
<p>رویه جدید</p>	<p>رویه جدید</p>
<p>روح</p> <p>رویه جاری</p>	<p>عواطف</p> <p>رویه جاری</p>
<p>رویه جدید</p>	<p>رویه جدید</p>

خودمراقبتی محل کار یا حرفه ای

- ___ استراحت کردن در طول روز کاری (به عنوان مثال، ناهار)
- ___ وقت گذاشتن برای حرف زدن با همکاران
- ___ وقت گذاشتن برای انجام دادن کارها
- ___ شناسایی کردن پروژه ها یا وظایفی که مهیج و متمر ثمر هستند
- ___ تعیین حد برای مراجعه کنندگان و همکاران خود
- ___ متوازن کردن حجم کاری خود تا هیچ روز یا بخشی از یک روز «خیلی زیاد» نباشد
- ___ مرتب کردن فضای کاری خود تا راحت و آرامش بخش باشد
- ___ دریافت نظارت یا مشاوره منظم
- ___ مذاکره کردن برای نیازهای خود (مزایا، افزایش حقوق)
- ___ داشتن یک گروه حمایتی از همتایان
- ___ ایجاد کردن یک حوزه علاقه حرفه ای غیر ناگوار
- ___ سایر موارد:

توازن

- ___ تلاش کردن برای توازن در کار-زندگی و روز کاری خود
- ___ تلاش برای توازن میان کار، خانواده، روابط، بازی و استراحت

کار برگ برنامه حفظ خودمراقبتی من³

در نظر بگیرید حالا برای خودمراقبتی چه کار می کنید و فعالیت ها در هر بعد از خودمراقبتی را در این کار برگ بنویسید (با می توانید ابعاد جدیدی را در پایان اضافه کنید که نماینده سایر جنبه های زندگی شما هستند). استراتژی های جدیدی را شناسایی کنید که شروع به گنجاندن آنها به عنوان بخشی از برنامه حفظ خودمراقبتی خود خواهید کرد — به حوزه هایی که در گذشته به

3. اقتباس شده توسط شرلی ریسر، LCSW و لیزا دی. باتلر، دکترای از مطالب ارائه شده توسط ساندرای. لویز، ACSW، LCSW، دانشگاه هاتسون، دانشکده فارغ التحصیلی مددکاری اجتماعی.

<p>روابط</p> <p>رویه جاری</p> <p>رویه جدید</p>	<p>کار</p> <p>رویه جاری</p> <p>رویه جدید</p>
<p>.....سایر موارد: رویه جاری</p> <p>رویه جدید</p>	<p>.....سایر موارد: رویه جاری</p> <p>رویه جدید</p>

<p>من چگونه به این موانع خواهم پرداخت و به خود یادآوری خواهم کرد خودمراقبتی داشته باشم</p>	<p>مانع حفظ استراتژی های خودمراقبتی من</p>
<p>در عوض چه کار خواهم کرد</p>	<p>استراتژی های مقابله ای منفی که می خواهم از آنها کمتر استفاده کنم یا اصلاً استفاده نکنم</p>

منابع



Terre des hommes, 2019 BRIDGE project. Εγχειρίδιο εκπαίδευσης: Η επίδραση της έμφυλης βίας σε παιδιά και νέους εν κινήσει

Terre des hommes, 2019 BRIDGE project. Βιβλίο Εργασίας: ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ, Child Hub Academy web platform

Alkema, K., Linton, J.M. & Davies, R. (2008). A study of the relationship between self-care, compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout among hospice professionals. *J. Soc Work End Life Palliat Care*, 4(2):101-19. doi: 10.1080/15524250802353934.

Δημητρόπουλος Χ., Φιλίππου Ν. (2008). Η επαγγελματική εξουθένωση στο χώρο της υγείας. Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής, 25(5), 642 – 647. Ανακτήθηκε από <http://www.mednet.gr/archives/2008-5/pdf/642.pdf> στις 28/05/2020.

Koustelios, A. & Tsigilis, N. (2005). The relationship between burnout and job satisfaction among physical education teachers: a multivariate approach. *European Physical Education Review*, 1(2), 189 – 203. DOI: 10.1177/1356336X05052896

Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.

Leiter, M. P., & Maslach, C. (2001). Burnout and health. *Handbook of Health Psychology*, 415-426.

World Health Organisation. What do we mean by self-care? Ανακτήθηκε από <https://www.who.int/reproductivehealth/self-care-national-health-systems/en/> στις 04/05/2020.

Μανδρώνη, Β. (2018). Η Σχέση των Θετικών Συναισθημάτων και της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Εκπαιδευτικών Γενικής και Ειδικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (διπλωματική εργασία).

Frankl, V.E. (2010). Το νόημα της ζωής. Αθήνα: Ψυχογιός.

Λακιώτη, Α. (2016). Η Ψυχοθεραπεία ως παράγοντας ενίσχυσης της Ψυχικής Ανθεκτικότητας (Διδακτορική Διατριβή), Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών & Πολιτικών Επιστημών, Αθήνα, Ελλάδα. <https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/38272>

Παυλόπουλος, Β., Μόπη-Στεφανίδη, Φ. (2003). Διαστάσεις προσωπικότητας ψυχικά ανθεκτικών και ψυχικά ευάλωτων μεταναστών/ παλιννοστούντων μαθητών (ανακοίνωση σε συνέδριο) http://users.uoa.gr/~vpavlop/memo/oral/2003_ELPSE9.pdf

Παπακωνσταντινοπούλου, Α. (2018). Η ψυχική ανθεκτικότητα παιδιών σχολικής ηλικίας και η διαφοροποίησή τους ως προς τον παράγοντα μαθησιακές δυσκολίες (Διδακτορική Διατριβή), Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Τομέας Ψυχολογίας

<https://nemertes.lis.upatras.gr/jspui/bitstream/10889/11794/1/ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ%20ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΥ%20ΨΥΧΙΚΗ%20ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ.pdf>

<https://ideas.ted.com/8-tips-to-help-you-become-more-resilient/>
http://www.resilience-project.eu/fileadmin/documents/Guidelines_gr_2014.pdf



This publication was funded
by the European Union's Rights, Equality
and Citizenship Programme (2014-2020).