The CENTER for VICTIMS of TORTURE

Funding provided by the United States Government.

# شەکەتیی هاوسۆزیی

## پێناسە

زۆرینەی دابینکەرانی بایەخدانی تەندروستی بە مەبەستی یارمەتیدانی کەسانی تر ودابینکردنی بایەخی هاوسۆزانە بۆ ئەو نەخۆشانەی کە پێویستی مەترسیداری جەستەیی، هۆشەکی، سۆزداری، وڕۆحییان هەیە دەچنە ناو بوارەکەوە. بەڵام، دابینکەرانی بایەخدانی تەندروستی، دەکرێت فشاری دەروونی بەردەوامی بینینی ئەو پێویستییانەی نەخۆش وخێزانەکانیان کاریان تێ بکات کە زۆرجار نغرۆکەرە، و دەکرێت ببێتە هۆی شەکەتیی هاوسۆزیی. شەکەتیی هاوسۆزیی نەک تەنها لەڕووی ڕەزامەندی کارکردن وتەندروستی سۆزداری وجەستەییەوە کاردەکاتە سەر دابینکەری بایەخدانی تەندروستی، بەڵکو کاردەکاتە سەر ژینگەی شوێنی کارکردنەکەش بەوەی بەرهەمهێنەری و ئاستی باشیی کارەکە و ڕەزامەندبوونی نەخۆش کەم دەکاتەوە و گۆڕینی کارمەند زیاد دەکات.

شەکەتیی هاوسۆزیی نەک تەنها لەڕووی ڕەزامەندی کارکردن وتەندروستی سۆزداری وجەستەییەوە کاردەکاتە سەر دابینکەری بایەخدانی تەندروستی، بەڵکو کاردەکاتە سەر ژینگەی شوێنی کارکردنەکەش بەوەی بەرهەمهێنەری و ئاستی باشیی کارەکە و ڕەزامەندبوونی نەخۆش کەم دەکاتەوە و گۆڕینی کارمەند زیاد دەکات.

شەکەتیی هاوسۆزیی (CF) دەبێتە هۆی توانستێکی داکشاو بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ژینگەی ڕۆژانەدا. پێناسە کراوە وەک دۆخێکی پەژارەی سۆزداری وزۆر ماندووبوون وناچالاکی بایۆلۆجی، و دەروونی و کۆمەڵایەتی کە بەهۆی ئەمانەوە ڕوودەدات:

1. فشاری دەروونی هاوسۆزیی
2. داواکاری درێژخایەن کە پەیوەندیداربێت بە بایەخدان بەو نەخۆشانەوە کە لە مەینەتی توندی سۆزداری وجەستەییدان، وەک ئەو کەسانەی کە ئەزموونی زەبری دەروونییان کردووە.
3. فشاری زەبری دەروونیی دووهەمیی تێکەڵ لەگەڵ سووتانی دەروونی کەڵەکەبوودا. فشاری زەبری دەروونی دووهەمیی دەرئەنجامی بەرکەوتنە لەگەڵ ئەزموونە زەبراوییەکانی نەخۆشێکدا وسووتانی دەروونی دەرئەنجامی ئەو هۆکارە فشاردروستکەرانەیە کە پەیوەندیان بە کارکردنەوە هەیە و هەستی نائومێدیی، و هەستێکی لەدەستدانی کۆنترۆڵ، و ورەی داکشاو دروستدەکەن.[1, 2, 3]

هەبوونی فشاری زەبری دەروونیی دووهەمیی و/یان سووتانی دەروونی دەکرێت ئەگەری دروستبوونی شەکەتیی هاوسۆزیی زیاد بکات.

## هێما و نیشانەکان

| جەستەیی | سۆزداری و هزریی | پەیوەندیدار بە کارەوە | ڕەفتاریی | ڕۆحیی |
|---|---|---|---|---|
| • سەرئێشە<br>• کێشەکانی هەرسکردن؛ سکچوون، قەبزی، تێکچوونی ناوسک | • زوو زوو گۆڕانی باری دەروونی<br>• ئیسراحەت لێبڕان<br>• تووڕەیی و هەڵچوون<br>• زیاد لە ئەندازە هەستیاربوون | • خۆبەدوور گرتن یاخود ترسان لە کارکردن لەگەڵ نەخۆش یاخود هاوپیشەی دیاریکراودا | • زیاد بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان: نیکۆتین، کحول، مادده نایاساییەکان<br>• تەنیایی/گۆشەگیری<br>• زیادبوونی ناکۆکیی نێو-کەسیی<br>• ڕەشبینی | • پرسیار لە مانای ژیان<br>• لەدەستدانی مەبەست/ئامانج<br>• نەبوونی ڕەزامەندیی خودی<br>• تووڕەیی بەرامبەر بە خودا |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| • گرژی ماسوولکە<br>• تێکچوونەکانی خەو: کێشەی خەولێکەوتن یاخود مانەوە بە خەوتوویی، زۆر خەوتن، دێوەزمە<br>• ماندووبوون و شەکەتی<br>• نیشانەی پەیوەندیدار بە دڵەوە: ئازار/پاڵەپەستۆی سنگ، دڵەکوتێ، خێرا لێدانی دڵ<br>• کێشەی نەخۆشیی زیاتر یاخود زیاتر بەرێکەوت بریندار بوون | • دڵەڕاوکێ<br>• خەمۆکی<br>• تووڕەیی وڕقلێبوونەوە<br>• لەدەستدانی بابەتیبوون<br>• کێشەی یادگە<br>• سەرنجدان وسەرنج چڕ کردنەوەی لاواز<br>• توانای شلەژاوی حوکمدان<br>• هاوسۆزیی داکشاو<br>• ئێجگار خرۆشان/ بزواویی<br>• هەبوونی کێشە لە بڕیاردانددا<br>• نەتوانینی جیاکردنەوەی ژیانی تاکەکەسی و پیشەیی | • توانای داکشاوی هەستکردن بە هاوسۆزی بەرامبەر نەخۆشەکان یان خێزانەکانیان<br>• زوو زوو بەکارهێنانی پشووی نەخۆشی<br>• ئامادە نەبوون لەسەر کار(لە دەوام)<br>• لەدەستدان یاخود کەمبوونەوەی کەیف وڕەزامەندبوون بە کارکردن<br>• کەمبوونەوەی توانای بایەخدان بە نەخۆشەکان<br>• لەدەستدانی بەرهەمهێنەریی<br>• هاتنەخوارەوەی ئاستە پێوانەییەکانی بایەخپێدان<br>• هەڵەی کلینیکی لە بایەخدان بە نەخۆشدا<br>• هەستکردن بە بێتوانایی وناکاریگەریی | • زوو زوو گۆڕانی باری دەروونی<br>• ئێجگار بەئاگایی<br>• کاردانەوەی داچڵەکینی زیاتر | • پرسیار لە بیروباوەڕە ئاینییەکان<br>• لەدەستدانی باوەڕ<br>• گوماناوییبوون/دوودڵبوون |

## نمونەی حاڵەت

نوور چووە قوتابخانەی پەرستاری وپلانی ڕێڕەوێکی کارکردنی لە پەرستاریی دڵدا دانا. دوای بەدەستهێنانی بڕوانامەکەی، دەستیکردن بە کارکردن لە یەکەیەکی زۆر سەرقاڵدا کە تیایدا چەند نەخۆشێک ئەزموونی چەند جارێک وەرگرتنیان لە یەکەکە کردبوو. نوور دەربارەی کارەکەی بەپەرۆش بوو ولە ماوەی ڕۆژەکەدا بە دەگمەن پشووی وەردەگرت. وەبەرهێنانی ئەو لە نەخۆشەکانیدا خۆی دەبینییەوە لە سەعاتی کارکردنی زۆر و هەوڵدان بۆ دابینکردنی پاڵپشتی سۆزداری بۆ ئەندامانی خێزانی نەخۆشەکان. ئەو بە خێرایی کارامەییە پێویستەکانی کارکردنی لەم یەکەیەدا وەرگرت وپلەی بەرز کرایەوە بۆ پۆستێکی پێشەنگیی لەناو یەکەکەدا.

لە کاتێکی کەمدا سێ لە نەخۆشە سەرەکییەکانی نوور گیانییان لەدەستدا. قورسایی کارەکەی بە توندی بەردەوام بوو و نوور وای لێهات کە کارەکەی وەک ئەشکەنجە ببینێت. ئەو بەزۆر دەیتوانی لە کاتی خۆیدا بگاتەسەر کار و خۆی بەدوور دەگرت لە کارکردن لەگەڵ ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشییەکانیان زیاتر پێویستیان بە بایەخی ماندووکەر بوو. هاوپیشەکانی نوور تێبینی گۆڕانی هەڵسوکەوتیان کرد کاتێک ئەو زەحمەتی دەکێشا بە دۆزینەوەی هاوسەنگیەکی کارکردن/ژیان. ئەم گۆڕانی هەڵسوکەوتە لەلایەن بەڕێوبەری پەرستارەکەشەوە تێبینی کرا کە هەوڵیدا خشتەی کارەکەی نوور ڕێکبخات بۆ ئەوەی بۆ شەفت/تاقی کورتتر کار بکات. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، ئەم خشتەی کارە نوێیە تێکەڵبوونی نووری لەگەڵ چەند نەخۆشێکی دیاریکراو وخێزانەکانیاندا ئێجگار کەم نەکردەوە. هەروەها نوور بەردەوامیش بوو لە بایەخدان بەو نەخۆشانەی لە کۆتایی ژیان (یاخود قۆناغی پەرسەندووی نەخۆشییەکەیان) نزیک بووبوونەوە وئەوانەش کە نەشتەرگەری نەخۆشی دڵیان بۆ کرابوو. لە کۆتاییدا، نوور پۆستەکەی بەجێهێشت بۆ ئەوەی دوای کارێکی کەمتر فشاراوی بکەوێت.

(نمونەی حاڵەتەکە بە دەستکارییەوە وەرگیراوە لە:
Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse's Primer. *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing,* 16 (1), Manuscript 3.)

## هۆکارەکانی لاوازی

هۆکارەکانی لاوازی بۆ شەکەتیی هاوسۆزیی دەکرێت لە ئەنجامی چەند بوارێکەوە ڕووبدات، یەکەمیان ئەوەیە کە ببیتە تێکەڵەیەک لە هاوسۆزیی و سنوورت نەبێت. بۆ دابینکەرانی بایەخدانی تەندروستی گرنگە پەیوەندییەکی سۆزدارانەیان هەبێت لەگەڵ نەخۆشەکانیاندا بەڵام ئەگەر ئەمە تێکەڵبوو لەگەڵ نەبوونی سنووردا، دەکرێت لەئەنجامدا شەکەتیی هاوسۆزیی ڕووبدات.

هاوسۆزیی پێویستی بەوەیە کە دابینکەرەکە، بە هەردوو لایەنی سۆزداری وهزرییەوە، لە ئەزموونی نەخۆشەکەی تێبگات وبتوانێت ئەم تێگەیشتنە بگەیەنێت. ئەمە دابینکەرەکە نزیکتر دەکاتەوە لە نەخۆشەکە بەڵام دەکرێت ببێتە هۆی ئەوەی بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆتر ئەزموونی پەژارەی نەخۆشەکە بکات[5]. ئەو دابینکەرانەی بایەخدانی تەندروستی کە ناتوانن بە هاوسەنگییەکی هاوسۆزیی پێویست لەگەڵ نەخۆشەکانیاندا بگەن و سنووری خۆپارێزیی پێویست بۆ سۆزەکانی خۆیان بدۆزنەوە،زیاتر لەبەردەم مەترسی شەکەتیی هاوسۆزییدان.

هۆکاری زیاتر کە وەک زیادکردنی لاوازی لەبەرامبەر شەکەتیی هاوسۆزییدا دیاریکراون ئەمانە دەگرنەوە:[3, 5]

| | |
|---|---|
| ژینگەی کارکردن وقورسایی کار | • قورساییەکی کاری توندی زۆر<br>• ئەرکی ماندووکەر بەشێوەیەکی جەستەیی وسۆزداری<br>• ڕۆژی کارکردنی زیادە<br>• دووبارەبوونەوەی ئەرک<br>• نەبوونی کۆنترۆڵی وێناکراو لە شوێنی کار/کارەکەدا<br>• ڕەزامەندیی کەم لە کارەکە<br>• دەرئەنجام یاخود سەرکەوتنی ناڕوون لەسەر کار |
| هاوسەنگیی کارکردن/ژیان | • نەبوونی کات بەشی پێویست بۆ پشوودان لەماوەی ڕۆژەکەدا ونەبوونی مۆڵەتی کار |
| نەبوونی پاڵپشتیی | • نەبوونی پێزانینی واتادار<br>• پاڵپشتیی لاوازی کارگێریی |
| بایەخ بەخۆ دانی خودیی | • لاوازیی خۆراگری خودی وتوانستی هەڵکردن |

## خۆپارێزیی و چاکبوونەوە

دەکرێت بەجێهێنانەکانی بایەخ بەخۆدان یارمەتیدەربن لە ڕێگریکردن لە گەشەسەندنی شەکەتیی هاوسۆزیی. لەبەر ئەمەش ڕاسپاردەی ئەوە دەدرێت کە ستراتیجی نوێکراوەی بایەخ بەخۆدان، کە بە مەبەست هانی باشبوونی جەستەیی، سۆزداری، ورۆحی دەدەن، دیاری بکرێن وئەنجام بدرێن. هەرکات دەستت کرد بە بەجێهێنانی خووی تەندروستی بایەخ بەخۆدان، ئەوانە دەبن بە بەشێک لە پلانە گشتییەکەی خۆپارێزیی تۆ. بەجێهێنانەکانی بایەخ بەخۆدان نەک تەنها توانستی مامەڵەکردنت لە ئێستادا بەهێز دەکەن، بەڵکو دەکرێت یارمەتی جەستەشت بدەن چۆنییەتی گەڕانەوە بۆ بارێکی تەندروستتری بێتەوە یاد.[3,6]

لەڕێی سەرنج چڕکردنەوە لەسەر بنیاتنانی خاڵە بەهێزەکانت وئەنجامدانی چالاکییەکانی بایەخ بەخۆدانەوە، تۆ دەستت دەبێت لە خۆراگری ڕەفتاری، هزری، جەستەیی، ورۆحیتدا. ئەم ستراتیجانەی خوارەوە لە بنیاتنانی خۆراگری (توانای بەرگەگرتن)دا یارمەتیدەرن:

| | |
|---|---|
| **ڕەفتاری** | • سەرنجی چوار پێکهێنەری کرۆکیی خۆڕاگریی بدە: خەو بەپێی پێویست، خۆراکی باش، چالاکی جەستەیی بەشێوەیەکی ڕێکخراو، وئارامبوونەوە بەشێوەیەکی چالاک (وەک یۆگا، خەڵوەتی هۆشەکیی، ڕاهێنانەکانی ئارامبوونەوە).<br>• لەو بەجێهێنانانەدا بەشداربە کە پێکەوەبوونی گروپ/کۆمەڵ بنیات دەنێن. بۆ نموونە، لەگەڵ کارمەندە هاوبەشەکانتدا بەشداربە بۆ ئەوەی وەک گروپێک بۆنەی سەرکەوتنەکان بگێڕن وخەم وپەژارە بخۆن.<br>• توندیی قورسایی کار ودووبارەبوونەوەی کەمبکەرەوە ولەکوێدا توانرا، هەمەجۆریی بخەرە ناو کارەکەتەوە.<br>• پەنا ببە بۆ ڕێنوێنیکار، سەرپەرشتیار، یاخود هاوپیشەیەکی بەئەزموونی بایەخدانی تەندروستی کە لە بنەما وپێشبینییەکانی کارەکەت تێبگات وبتوانێت یارمەتیدەربێت لە دیاریکردنی ئەو ستراتیجانەی کە یارمەتیت دەدەن لە مامەڵەکردن لەگەڵ بارودۆخی کاری ئێستاتدا، لەڕێی باشترکردنی ژینگەی کار وهاندانی هاوسەنگی کارکردن/ژیانەوە (وەک، گۆڕینی ئەرکی کارەکە؛ پێشنیارکردنی کاتی پشوو یاخود کەمکردنەوەی کاتژمێرە زیادەکان؛ هاندانی بەشداریکردن لە کۆنفرانسێکدا؛ یاخود تێکەڵبوون بە پڕۆژەیەکی جێی ئارەزووت).<br>• کاتێک توانرا، دوور لە کار کات بەسەر بەرە.<br>• هەوڵبدە ئەو شتانە بدۆزیتەوە کە پەرۆش بیت بۆیان، تەنانەت ئەگەر بچووکیش بن.<br>• پەیوەندی کەسی وپیشەیی ئەرێنی بنیات بنێ وپاڵپشتی کۆمەڵایەتی گەشە پێ بدە. کات دابنێ بۆ پەیوەندیکردن، و لەگەڵ هاوڕێ وخێزانەکەتدا کات بەسەر بەرە.<br>• پەنا بۆ پاڵپشتیی پیشەیی بەرە<br>• کراوە بە لە ڕووی فێربوونی کارامەیی نوێوە لەپێناو زیادکردنی خۆشگوزەرانیی کەسی وپیشەییدا. |
| **هزری** | • کات دابین بکە بۆ ئەوەی بەتەنها بیت بۆ ئەوەی بتوانیت بیربکەیتەوە، بیردانەوە بکەیت، ڕاهێنانی زەمینگیری بکەیت، وپشوو بدەیت .<br>• بەرەنگاری هەر دیالۆگێکی ناوەکی نەرێنی بەرەوە وسەرنجت لەسەر گۆڕینی بیرۆکە وبیروباوەڕە نەرێنییە خۆبەخۆکان چڕبکەرەوە بۆ ڕەنگدانەوەی دیدگایەکی ئەرێنیتر.[3, 6] |
| **جەستەیی** | • نوستن بەپێی پێویست یاخود لانی کەم پشودان. ئەمە گرنگییەکی زۆری هەیە، چونکە کاردەکاتە سەر هەموو لایەنەکانی تری کارەکەت – هێزی جەستە، و بڕیاردان، و باری دەروونیت.<br>• شلەی پێویست بخۆرەوە بۆ ئەوەی بەدرێژاریی ڕۆژەکە تەڕایی لە جەستەتدا بێت، وژەمێکی خۆراکیی هاوسەنگ، تەندروست بخۆ. |
| **ڕۆحیی** | • هەوڵبدە بە شێوەیەکی ڕێکخراو کات لەناو سروشتدا بەسەربەریت.<br>• توانستی هوشیاری-خودی بنیاتبنێ (بۆ نموونە لەڕێی خودئاگایی، بەجێهێنانەکانی بیردانەوەوە)<br>• بیروباوەڕە ڕۆحییەکانت جێبەجێ بکە یاخود بۆ پشتگیریی پەنا بۆ ڕێبەرێکی بیروباوەڕ/ئاینی بەرە. لە چالاکییە ڕۆژانەکانتدا مانا یاخود مەبەست بدۆزەرەوە وستراتیجەکان بەکاربێنە بۆ ئەوەی مانای کارەکەت بەبیری خۆت بهێنیتەوە وەک دانانی یادخەرەوەیەک لە مۆبایلەکەتدا یاخود دانانی تێبینیی لەسەر مێزەکەت. |
| **سۆزداری** | • کات دابنێ بۆ ناسینی ئەو کەسانەی کە کاریان لەگەڵدا دەکەیت. کات بەسەربردن بە گفتوگۆوە یارمەتیدەر دەبێت لە هاندانی ڕێزی ئەرێنی بەرامبەر بە خۆت وکەسانی تر .<br>• ڕێوڕەسم یاخود نەریتی تاکەکەسی دابهێنە. بۆ نموونە، شتێک بنووسە کە بێزارت دەکات ودوای ئەوە بیسوتێنە وەک خواحافیزییەکی ڕەمزیی/هێمایی. سەرنج بدە لە بیرۆکەکانت دەربارەی وازهێنان لە فشاری دەروونی یاخود تووڕەیی یاخود بەرز نرخاندنی یادەوەرییەک، بەپێی بارودۆخەکە. ئەم نەریتانە دەتوانن یارمەتیشت بدەن سنوورێک لەنێوان کار وماڵەوەدا دابنێیت، بۆ نموونە گۆڕینی جلەکانت هەرکات دەگەیتەوە ماڵەوە، دووش کردنێک، یاخود خستنەسەر گۆڕانییەکی دیاریکراو ڕاستەوخۆ پێش کارکردن و ئەو کاتەش کە دەڕۆیت. ڕاهێنانی هاوسۆزیی-خودی بکە. |

دواجار، ڕەزامەندیی هاوسۆزیی ئاماژە بۆ ئەو هەستی تەواوکارییە دەکات کە هەستی پێ دەکەیت لەو کارەوە کە دەیکەیت. دەکرێت سەرچاوەیەکی هیوا وخۆڕاگریی جەستەیی وسۆزداریی بێت. ڕەزامەندیی هاوسۆزیی، کە دەکرێت بە مەبەست گەشەی پێ بدرێت، لەبەرامبەر شەکەتیی هاوسۆزییدا وەک هۆکارێکی خۆپارێزیی کاردەکات. بۆ پێناسە وتاووتوێیەک لەسەر ڕەزامەندیی هاوسۆزیی، بڕوانە نامیلکەی 'ڕەزامەندیی هاوسۆزیی'.

لەڕێی سەرنج چڕکردنەوە لەسەر بنیاتنانی خاڵە بەهێزەکانت وئەنجامدانی چالاکییەکانی بایەخ بەخۆدانەوە، تۆ دەستت دەبێت لە خۆڕاگری ڕەفتاری، هزری، جەستەیی، ورۆحیتدا.

## سەرچاوەکان


1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system [ نامیلکەی بەردەست لەبارەی بایەخ بەخۆدان و بایەخدان بە ستافەوە بۆ وەزارەتی تەندروستی لە هەلومەرجی سیستمی بایەخدانی تەندروستیدا]. GIZ, Amman, Jordan.

2. Castelo-Branco, C., Figueras, F., Eixarch, E. Quereda, F., Cancelo, M.J., Gonzalez, S. & Balasch, J. (2007). Stress symptoms and burnout in obstretric and gynaecology residents [ نیشانەکانی فشار وسووتانی دەروونیی لەلای پزیشکانی ژنان و منداڵبوون]. *BJOG, 114,* 94-98.

3. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Physician burnout: The hidden health care crisis [ سووتانی دەروونیی پزیشک: قەیرانە شاراوەکەی بایەخدانی تەندروستی]. *Clinical Gastroenterology and Hepatology, 16,* 311-317.

4. Pearlman, L. (2013). Preventing burnout [خۆپارێزیی/ڕێگرتن لە سووتانی دەروونیی]. The Headington Institute. Retrieved from https://www.headington-institute.org/resource/preventing-burnout/

5. Pearlman, L. (2012). What to do about burnout: Identifying your sources [ چی بکەیت لەبارەی سووتانی دەروونییەوە: دیاریکردنی سەرچاوەکانت]. The Headington Institute. Retrieved from https://www.headington-institute.org/resource/what-to-do-about-burnout-identifying-your-sources/

6. Snider, L. (N.D.). Caring for volunteers: A psychosocial support toolkit [ بایەخدان بە خۆبەخشان: کۆمەڵە ئامرازێکی پاڵپشتی دەروونی-کۆمەڵایەتی]. Psychosocial Centre. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. Denmark