

الانطفاء

التعريف

يتسم الانطفاء (الاحتراق النفسي) بالشعور بالاستنفاد والاستنزاف العاطفي الذي قد ينتج عن فترة طويلة من التوتر المرتبط بالعمل. يمكنك الشعور بثلاثة جوانب رئيسية من الانطفاء بدرجات متفاوتة.^{2,3}

يتسم الانطفاء (الاحتراق النفسي) بالشعور بالاستنفاد والاستنزاف العاطفي الذي قد ينتج عن فترة طويلة من التوتر المرتبط بالعمل.

يمكن أن يتضمن الانطفاء	
1. الإرهاق العاطفي	الشعور بأن طاقتك الخاصة مفقودة أو مستنزفة
2. تبيد الشخصية والاستخفاف	الشعور بالانفصال عن العمل، بما في ذلك فقدان الدافع أو الاهتمام
3. الشعور بالعجز	الشعور بالعجز أو اليأس تجاه عملك والاحساس بالفشل في تحقيق أهدافك المتعلقة به

العلامات والأعراض

الجسدية	العاطفية والذهنية	السلوكي	المرتبطة بالعمل
<ul style="list-style-type: none"> الإعياء/ الإرهاق الصداع اضطرابات النوم/ صعوبة الخلود إلى النوم أو استمراره، زيادة/ نقصان النوم مشاكل هضمية مشاكل جسدية متزايدة 	<ul style="list-style-type: none"> الضيق العاطفي (مثل الشعور بالحزن، أو الاكتئاب) الغضب والانفعالية الانتقاد الموجه للذات صعوبة التركيز زيادة السخرية أو السلبية زيادة الشكوك وعدم اليقين 	<ul style="list-style-type: none"> الإفراط في استخدام المواد: النيكوتين والكحول والعقاقير غير المشروعة خوض المجازفات 	<ul style="list-style-type: none"> تجنب أو الفرار من التعامل مع أنواع معينة من المرضى الابتعاد عن الزملاء انخفاض الأداء الوظيفي الموقف السلبي إزاء الوظيفة و/أو المنظمة و/أو المرضى تبيد الشخصية التغيب عن العمل عدم الشعور بالرضا عن الإنجازات انخفاض الاحساس بالإنجاز الشخصي الشعور بعدم القدرة على المساعدة خيبة الأمل تراجع الالتزام الوظيفي انخفاض الرضا عن المسيرة المهنية الشعور بالإرهاك في العمل أو تحمل أعباء تفوق القدرة على التحمل زيادة الأخطاء الطبية

مثال حالة

محمد هو طبيب أخصائي في أمراض الجهاز الهضمي يبلغ من العمر 35 عاماً. قام المشرف عليه بالتواصل معه بعد خوضه مشادة حامية مع طبيب جراح، حيث كانا يتجادلان بخصوص حالة حرجة لمريضة تبلغ من العمر 26 عاماً تعاني من الإصابة بمرض كرون وتوفت بسبب خمج الدم. أفاد زملاء محمد أنه كان عدائي مع الطبيب وزملائه الممرضين وأنهم يشعرون أن تفاعلاته معهم غير لائقة. سمعة محمد تسبقه بكونه عامل مُجد وطبيب ممتاز، وهو يقضي معظم وقته في المستشفى بسبب التزامه تجاه مرضاه وعمله السريري. محمد متزوج وزوجته حامل بطفلهم الأول. وقد أبدت زوجته قلقها تجاه محمد لزوجة طبيب آخر مشيرةً إلى أنه سريع الانفعال ولا يشارك في الحياة الأسرية عند تواجده في المنزل. عند لقاء محمد بالمشرف عليه لمناقشة الخلاف مع زميله، يقوم بإنكار وجود أي مشاكل، وينكر أنه لم يكن بيده ما يفعله لمساعدة المريضة التي توفيت أو غيرها الكثير. ويشعر أنه ضلّ سبيله بعض الشيء، وأحبطه خلافه مع زميله. ويفيد أنه يشعر بالإرهاك وأنه غير قادر على إنجاز الكثير في عمله.

عوامل الخطر

تزيد العوامل المرتبطة بالعمل والعوامل التنظيمية من خطر الانطفاء. وتشمل هذه العوامل:

<ul style="list-style-type: none"> • ساعات عمل طويلة • بيئة عمل صعبة • الكثير من التحدي في العمل • عدم وجود سيطرة كافية على ظروف العمل • توتر مزمن مرتبط بالعمل • متطلبات عمل شديدة 	بيئة وساعات العمل
<ul style="list-style-type: none"> • عدم وجود حدود بين العمل والراحة • وجود فرص محدودة للراحة والنقاهاة • الملل المستمر (يمكن أن يكون هذا سبب أو عرض للانطفاء) 	الاتزان بين الحياة الشخصية والعمل
<ul style="list-style-type: none"> • عدم وضوح أو وجود وصف وظيفي أو عدم وضوح الدور ضمن الفريق • سوء الإعداد والإحاطة بالمهام المرتبطة بالعمل • فجوة متواصلة بين توقعات العمل ومهارات و/أو قدرات و/أو معرفة الشخص. • ضعف الموازنة بين الشخص والوظيفة • عدم وجود ما يكفي من العلامات على الفعالية أو التقدّم في عمل الفرد • تحديات في الموازنة بين توقعات كل من المدراء والزملاء والمانحين والمرضى والعائلة. • تحمل مسؤولية أمور لا يمكن التحكم بها أو المعاناة من عدم السيطرة على العمل 	التوقعات أو الأدوار غير الواضحة
<ul style="list-style-type: none"> • إشراف غير متنسق أو كافي • غياب العدالة أو التغذية الراجعة • يمكن أن يؤدي غياب الدعم إلى حدوث نزاعات دون حلها وارتفاع مخاطر حدوث الانطفاء • محدودية الاستقلالية في العمل ومستوى مرتفع من التدخل 	غياب الدعم أو الإشراف الكافي
<ul style="list-style-type: none"> • عدم الاعتراف بالجهود المبذولة وتقديرها • الشعور بالتقليل من القيمة وعدم المكافأة على العمل • ضعف المشاركة في مكان العمل 	عدم تقدير الرفاه

الوقاية والتعافي

يمكن أن تساعد ممارسات الرعاية بالذات في منع حدوث الانطفاء. قم بالمشاركة بشكل منتظم في استراتيجيات رعاية الذات المجددة التي تعزز الرفاهية الجسدية والعاطفية والروحية. بمجرد البدء في ممارسة عادات رعاية الذات الصحية بشكل روتيني، تصبح هذه الممارسات جزء من خطتك الوقائية الشاملة. فلا تعزز ممارسات رعاية الذات من قدرتك على التأقلم خلال تواجده في اللحظة فحسب، بل تساعد جسدك على تذكر كيفية العودة إلى حالة أكثر صحية.

قم بالمشاركة بشكل منتظم في استراتيجيات رعاية الذات المجددة التي تعزز الرفاهية الجسدية والعاطفية والروحية.

من خلال التركيز على بناء نقاط القوة لديك وممارسة أنشطة رعاية الذات، أنت تساهم في بناء مرونتك السلوكية والذهنية والجسدية والروحية والعاطفية، ما يساهم في منع الانطفاء. بالإضافة لذلك، تعد الممارسات والبروتوكولات التنظيمية مهمة في منع إصابة الموظف بالانطفاء. وتتضمن هذه الاستراتيجيات:



الممارسات التنظيمية

<ul style="list-style-type: none"> • ساعات عمل منطقية • موازنة كثافة العمل وضمان وجود وقت راحة 	تحسين بيئة وساعات العمل
<ul style="list-style-type: none"> • تشجيع أخذ فترات راحة وإجازات من العمل للموظفين، وتيسير اعتماد ثقافة تنظيمية تقدر رعاية الذات وينظر لها على أنها ضرورية لتقديم عمل ذو جودة. 	تشجيع الأتزان بين الحياة الشخصية والعمل
<ul style="list-style-type: none"> • وجود أوصاف وظيفية واضحة وضمان الفهم الواضح للمسؤوليات لدى الموظفين • ضمان تدريب الموظفين بشكل ملائم للوفاء بمسؤوليات عملهم 	ضمان وضوح الأدوار أو التوقعات
<ul style="list-style-type: none"> • عقد اجتماعات منتظمة مع المشرفين/ الموظفين وتشجيعهم على التماس المساعدة حسب الحاجة • وضع نظم دعم الأقران أو الأصدقاء حسب الحاجة لتوفير الدعم للموظفين 	تقديم الدعم والإشراف الكافي
<ul style="list-style-type: none"> • تنفيذ اجتماعات منتظمة للفريق لضمان فعالية العمل الجماعي • الترويج لأهمية الرفاه • تطبيق أنظمة تحتفل بالنجاح وتظهر التقدير • التأكد من معرفة الموظفين بأنهم أعضاء مهمين في فريق العمل • يتم توفير معلومات حول التوتر وتأثيراته والتشجيع على استراتيجيات التأقلم الجيد 	تقدير الرفاه

ممارسات فردية

من خلال التركيز على ممارسات الرعاية بالذات السلوكية والذهنية والجسدية والروحية والعاطفية الخاصة بك، أنت تبدأ في بناء مرونتك. وتتضمن بعض الأنشطة المقترحة ما يلي:

<ul style="list-style-type: none"> • ضمان الحصول على النوم الكافي (6-8 ساعات في الليلة الواحدة) • التماس المساعدة من الزملاء و/أو المشرف عند الحاجة لها • طوّر كفاءتك (المهارات التي تلزمك في عملك) • ابني ثقتك (المعرفة بأن بإمكانك القيام به) • قيّم مدى التواءم بين اهتماماتك ومواهبك ومهاراتك والوصف الوظيفي الخاص بك • قم بتقييم عبء العمل الخاص بك • اضطلع بمهام جديدة في حال كان ذلك يتناسب مع عبء العمل الخاص بك؛ فالمهام الجديدة يمكن أن تمنحك الطاقة • أعد تنظيم طريقة قيامك بأعمالك حالياً أو أعد هيكله يومك في العمل لضمان منح نفسك المزيد من الوقت لرعاية الذات⁴ 	 السلوكية
<ul style="list-style-type: none"> • قيّم مدى تلاؤم قيمك مع قيم الوكالة التي تعمل لديها، وفي حال عدم تلاؤمها، فمن المفيد البحث عن أوجه التشابه، ونقاط انطباق قيمكم بالإضافة إلى التفكير في تقييم الأمور التي تعتقد وكأنك أنها مهمة. يمكنك أيضاً أخذ الدعوة للقيم التي تعتقد أنها مهمة بالاعتبار في مكان عملك. 	 الذهنية
<ul style="list-style-type: none"> • قم بممارسة التمارين الجسدية بانتظام • تأكد من تناولك طعاماً صحياً (أي الفاكهة والخضار وتجنب الأطعمة المعالجة وتقليل السكر والملح والكافيين) 	 الجسدية

<ul style="list-style-type: none"> • خصص وقتاً لممارساتك الروحية (مثل الصلاة أو التأمل أو قضاء الوقت في الطبيعة أو المشاركة في مساهمات ذات معنى للآخرين) • جد معنىً أو هدفاً لأنشطتك اليومية، واستخدم استراتيجيات لمساعدتك على تذكر هذا الإحساس بالمعنى والغاية كل يوم (مثلاً أترك ملاحظات لنفسك على مكتبك، أو ضع صورة بمكان يمكنك رؤيته). 	 <p>الروحية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • مارس الامتنان (مثلاً، خصص بعض الوقت كل يوم للتفكير في بعض الأمور التي أنت ممتن لأجلها) • تأكد من امتلاكك دعماً اجتماعياً جيداً (أفراد في حياتك الشخصية والمهنية يمكنك الحصول على الدعم العاطفي منهم وطلب المساعدة منهم عند الحاجة لها) وتواصل مع شبكات الدعم الاجتماعي الخاصة بك بانتظام 	 <p>العاطفية</p>

المراجع



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. [كتيب عن رعاية الموظفين والرعاية الذاتية لوزارة الصحة في سياق نظام الرعاية الصحية], 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 obstretic and gynaecology residents. [أعراض الإجهاد والإرهاق لدى أطباء التوليد وأمراض النساء], *BJOG*, 114, 94-98.
3. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Physician burnout: The hidden health care crisis. [الإحتراق الوظيفي للطبيب]: أزمة الرعاية الصحية الخفية], *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16, 311-317.
4. Pearlman, L. (2013). Preventing burnout. [الحماية من الإحتراق الوظيفي], 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. [ماذا تفعل حيال الإرهاق: تحديد مصادرك], 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. [رعاية المتطوعين: مجموعة أدوات الدعم النفسي والاجتماعي], Psychosocial Centre. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. Denmark