

ماندیبوونا ههستی دلوقانی

پیناسه

بههرا پتر یا دابینکارین چاقدانا تهندروستی دهینه د ناقا فی بواری دا ب ئینیته هاریکاریکرنا کهستین دی و دابینکرنا چاقدانا ب دلوقانی بو نهخووشین خودان پیدقیین جهستی بین ههستههر، دهروونی، ههستی، و روحی. ههراچاوا بییت، دبیت کاریگری ل سهر دابینکرین چاقدانا تهندروستی بهیته کرن ژ لایئ نهیما بهردوام یا دابینکرنا پیدقیین نهخوشان و خیزانین وان، کو د هندمک جاران دا نهف پیدقیه بین بارگرانکهرن، و د دهر نهجامی فی چهندی دا ماندیبوونا ههستی دلوقانیی دروست دبیت. ماندیبوونا ههستی دلوقانیی نه بتنی کارتیکرنی ل سهر دابینکاری چاقدانا تهندروستی دکمت ژ لایئ رازیبوونا وی ژ کاری وی و ساخلهمیا وی یا ههستی و جهستی، بهلکو ههروسا کارتیکرنی ل سهر ژینگهها جهی کاری دکمت ب رییا کیمکرنا بهر ههمنیانئ، کوالیتیا کاری و رازیبوونا نهخوشان، و نهف چنده ژی دهستبردانا کارمندان ژ کاری خو زیده دکمت.

ماندیبوونا ههستی دلوقانیی نه بتنی کارتیکرنی ل سهر دابینکاری چاقدانا تهندروستی دکمت ژ لایئ رازیبوونا وی ژ کاری وی و ساخلهمیا وی یا ههستی و جهستی، بهلکو ههروسا کارتیکرنی ل سهر ژینگهها جهی کاری دکمت ب رییا کیمکرنا بهر ههمنیانئ، کوالیتیا کاری و رازیبوونا نهخوشان، و نهف چنده ژی دهستبردانا کارمندان ژ کاری خو زیده دکمت.

ماندیبوونا ههستی دلوقانیی (CF) دبیه نهگهرئ کیمبوونا شیانا خوگونجاندنی ل گهل ژینگهها روژانه. یا هاتیه پیناسهکرن وهک ژکارکفتن و پهریشانیا ههستی و نهکاراییا بایولوژی، ساپکولوژی و جفاکی یا کو دروست دبیت ژ:

1. نهیما ههستی دلوقانیی
2. داخوایین بهردوام بین گریدای ب چاقدانا نهخوشان فه بین کو د پهریشانیهکا بهر چاقا ههستی و جهستی دا نه، وهک نهو کهستین د ترومایي دا بوورین.
3. نهیما ترومایي یا دوومی (STS) پینگهه ل گهل ژکارکفتن کومقهبووی. نهیما ترومایي یا دوومی ژ نهگهرئ توشبوونی یه بو سهر بوورین ترومایي بین نهخوشهکی و ژکارکفتن کومقهبووی ژ نهگهرئ نهیماکرنی کاری فه یه بین کو ههستین بیزارین، ژدهستدانا کونترولی، و مورالهکا نزمبووی دینین 1, 2, 3.

دبیت ههبوونا نهیما ترومایي یا دوومی و/یا ب ژکارکفتنی دهلقییا دروستبوونا ماندیبوونا ههستی دلوقانیی زیدهکمت.



نیشان و سیمپتوم

روچی	گریدای بکاری فه	رهفتاری	ههستی و تیگههشتی	جهستی
<ul style="list-style-type: none"> • ههبوونا گومانان د رمان ژبانئ دا • ژدهستداما مههستی • نهبوونا رازیبوونی ل سهر خو 	<ul style="list-style-type: none"> • خودانهپاش بیان ترس ژ کارکرنی ل گهل • نهخوش بیان ههفکاریین • دهستنیشانکری 	<ul style="list-style-type: none"> • زیدهبیکارینانا ماددهیان: • نیکوتین، کحول، • درمانین نهیاسایی • خودیرکرن/دیرپرستی 	<ul style="list-style-type: none"> • گوهورینا زهوقی • بیهنتهنگی • توربوون و ههستههری • زیده ههستههری 	<ul style="list-style-type: none"> • سهرنیش • ناریشین ههسکرنی: • زکچوون، قهفزی، • زک نیش • توندبوونا ماسولکان

<ul style="list-style-type: none"> • تورهیون ژ خودئ، • همیونا گومانان د • بیرواوه رین نایینی دا • ژدهستدانا نیمانی • گومانکاری 	<ul style="list-style-type: none"> • کیمیونا شیانان • همسپیکرنی بهرامبر • نهخوشان یان خیزانین • وان • زیدهیونا بکارنینانا • بیهنفهدانین نساخویونی • نغامدهیون • ژدهستدان یان کیمیونا • خووشی و رازیویونی • د کاری دا • کیمیونا شیانان چافدانا • نهخوشان • ژدهستدانا بهرهمینانی • نزمیونا ستاندرین • چافدانی • خلمتین کلینیکی د • چافدانا نهخوشان دا • همستین نغوانستی و • کیماسینی 	<ul style="list-style-type: none"> • زیدهیونا ناکوکیا • نافکسی • رهشینی • دهمدهمی • زیدهوریایی • زیدهیون بهر سفدانا • جرفاندنی 	<ul style="list-style-type: none"> • نیگمرانی • خمووکی • تورهیون و کمر ب • ژدهستدانا واقیعیته • ناریشمین گریدای ب • بیرنناتی فه • دیقهدانا لاواز • بریاردانا لاواز • همسپیکرنهکا کیمکری • زیدمگاهه/وریابهکا بهرز • زحمعتی د بریاردانی دا • نهشیان ژیکهمکرنا ژیانان • تایبته ژ یا پیشیمی 	<ul style="list-style-type: none"> • ناریشمین خموئ: • زحمعتی د خموئنی دا • یان بهردوامیا خموئ، • خموئتا زیده، کابوس • وستیان و ماندیویون • سیمپتومین دلی: • نیشان/یستانا سینگه، • لیدانین نهاسایی بین • دلی، تاکیکاریا • زیدهیونا نساخویونی • یان رویدانین • بریندارویونی
---	---	---	--	---

نمونا کیمسی

نوورئ ل سکولا پرستاریی خواندبوو و پیلانا دانابوو کو کارئ خو د بواری پرستاریا دلی دا بکته. پشتی دهرچوونی، دهسپیکر ب کارکرنی د بهکیمیکا ب قهرمبالغ دا، کو تپدا چمند نهخوش پتر ژ جارمکی هاتنه نینان بو بهکیمی. نوور گلهک یا دلخوش بو دهربارهی کارئ خو و تنی جارویاران بیهنفهدان وهردرگتن د کاری دا. سهرمایهگوزاریا وئ د ساخلمیا نهخوشین وئ دا دیاردبوو د دهمژمیرین دریزین کاری دا و همولدانا وئ بو دابینکرنا پشتهفانیا هستی بو نندامین خیزانا نهخوشان. د دهمکئ کورت دا نوورئ شارمازاین پیدقی بو کارکرنی د قئ بهکیمی دا بدهستخوفه نینان، و پلا وئ هاته بهرزکرن بو پلهیهکا سهرکمر دایهتیی د ناقا بهکیمی دا.

د ماویهکئ کورت دا، سئ ژ نهخوشین نوورئ بین سهرمکی گیانی خو ژدهست دان. باری وئ بی کاری ما وک خو توند، و نوورئ دهسپیکر ب دیتنا کارئ خو وک سوخره. نوور بخورتی د گههشته جهی کاری د دهمی ترخانکری دا و خو دوبردنیخست ژ کارکرنی ل گهل وان نهخوشان نمون نهخوشین وان پیدقی چافدانهکا پتر دیوو. همفکارین نوورئ گوهورینا رهفترای وئ دیت د وی دهمی دا کو وئ بزافدرک به لانسکا کارژیانئ دروستبکته. ئەف رهفتره ههروسا هاته تیبینکرن ژ لایئ ریقهسهرئ پرستاریی فه، کو وی ژی همولدا بو راستهکرنا خشتی نوورئ بی کاری دا کو د نووبهین کورتنر دا کاربکته. ههراواییت، ئەف خشتی نوی تیکهلیا نوورئ یا زیده ل گهل هندک نهخوشین دهستیشانکری و خیزانین وان کیمهکر. ههروسا نوور بهردوام بو ل سهر چافدانا نهخوشین خودان پروسهین دویماییکا ژیانئ و نهخوشین دلی. ل دویماییی، نوورئ دهست ژ پوستی خو بهردا و چوو بهرهف کارمکی کیمتر نهیمکار.

ماندیویونا [Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse's Primer.] نمونا کیمسی هاتیه وهرگرتن ژ (JIN: The Online Journal of Issues in Nursing, 16 (1), Manuscript 3.)، [ههستی دلوقانین: پهر تووکا سهرمتایی یا پرستارمکی

فاکته رین لاواریی

دبیت فاکته رین لاواریی بین ماندیویونا هستی دلوقانئ ژ گلهک لایغان دروست بن، کو بی نیکئ همفکر نیکیا هستی؛کرنی و نهیونا سنورا به. یا گرنگه کو کارمعدین چافدانا تندرستی پهیومدینن همسپیکرنی ههین ل گهل نهخوشین خو، لی ئەگمر ئەف چهنده بهینه کومفکرن ل گهل نهیونا سنوران، دبیت ماندیویونا هستی دلوقانئ پهیدابیت.

هسته‌تیکرن پیدفئ وئ چندی دبیټ کو دابینکار د سه‌ربوورا نه‌خوشی بگه‌هیت ب شیوه‌کئ هستی و تیگه‌هشتنی، و د شیان‌دابیټ فئ تیگه‌هشتنی په‌یوه‌ندیکه‌ت. ئەف چنده دابینکاری نزیکی نه‌خوشی دکه‌ت، لئ دبیټ د ده‌رئ‌نجامدا ب شیوه‌کئ پتر راسته‌وخو هست ب په‌ریشانیا نه‌خوشی بکه‌ت⁵. ئەو دابینکارین چاقدانا ته‌ندروستی بین کو نه‌کارن به‌لانس‌هکا هسته‌تیکر نه‌کا گونجای ببین ل گهل نه‌خوشین خو و سنورین پاریزه‌ر بو هستین خو، پتر توشی مان‌دی‌بوونا هستی دلوقانیی دبن.

فاکته‌رین زیده‌تر بین کو هاتینه ده‌ست‌نیشان‌کرن وه‌ک زیده‌کار بو توشی‌بوونی بو مان‌دی‌بوونا هستی دلوقانیی ئەفان بخو‌فده‌گرن: 3, 5

<ul style="list-style-type: none"> • باری کاری یی زیده توند • ئەرکین گرانی بین جهسته‌یی و هستی • روزین کاری بین زیده • دووباره‌بووبا ئەرکان • هستکر ب نه‌بوونا کونترولی د جهی کاری دا/کاری • رازی‌بوونه‌کا نزم ده‌باره‌ی کاری • سه‌رکه‌فتن بیان ده‌رئ‌نجامین نه‌دیار د کاری دا 	ژینگه‌ها کاری و باری کاری
<ul style="list-style-type: none"> • کیماسی د ده‌می بیه‌فهدانی دا د روزا کاری دا و کیماسی د بیه‌فهدانان دا ژ کاری 	به‌لانس کار/ژیان
<ul style="list-style-type: none"> • نه‌بوونا ریزلینانا پری رمان • پشته‌فانیه‌کا ریفه‌بری یا لاواز 	نه‌بوونا پشته‌فانیی
<ul style="list-style-type: none"> • لاوازی به‌رخوهدانا تایه‌ت و شیانین خوگونجاندنی 	چاقدانا خو یا تایه‌ت

ریگرتن و فه‌گه‌رین

دبیټ چالاکین چاقدانا خو هاریکاریی بکه‌ن د ریگرتنی دا به‌رامبه‌ر په‌یدابوونا مان‌دی‌بوونا هستی دلوقانیی. ژ به‌ر فئ چندی ده‌ئته پینشارکرن کو ده‌ست‌نیشان‌کرن ستراتیژین پرکه‌ر بین چاقدانا خو به‌ئته کرن و هه‌روسا به‌شداری تیدا به‌ئته کرن، کو ئەف ستراتیژه هاندانا ساخله‌میا جهسته‌یی، هستی، و روحی ب قه‌ستی دکهن. ل ده‌ما ده‌سپیکرنا ته‌ بو راهینانکرنا روتینی ل سه‌ر عاده‌تین چاقدانا خو، ئەف عاده‌ته دبنه به‌شه‌ک ژ پیلانا ته‌ یا گشتی یا ریگرتنی. راهینانین چاقدانا خو نه‌ بنتی شیانا ته‌ بو خوگونجاندنی د وی ده‌می دا به‌یز دئخن، به‌لکو هه‌روسا دبیټ هاریکاریا له‌شی ته‌ بکه‌ن فه‌گه‌ریت بو دوخه‌کا ساخله‌متر^{3,6}.

ب ریا نفاکرنا هیزین خو و ئەنجامدانا چالاکین چاقدانا خو، تو به‌شداردی د به‌رخوهدانا خو یا ره‌فتاری، تیگه‌هشتنی، جهسته‌یی، روحی، و عاتیفی دا. ستراتیژین خواری بین هاریکارن د نفاکرنا به‌رخوهدانی دا:

ب ریا نفاکرنا هیزین خو و ئەنجامدانا چالاکین چاقدانا خو، تو به‌شداردی د به‌رخوهدانا خو یا ره‌فتاری، تیگه‌هشتنی، جهسته‌یی، روحی، و عاتیفی دا.

<ul style="list-style-type: none"> • دېققه تې بدانه سهر چوار پارچين ههر مسهر مكي بين بهر خودمانې: نقتنه كا باش، خوراكه كا باش، چالاكيا جهستهي يا ناسايي، و رمحه تکر نه كا چالاك (بو نمونه، يوگا، مهديتاسيون، راهينانين رمحه تکرني). • بهشداريي د وان چالاكيان دا بکه نه وين نیکگرتنا تيمي نافادکمن. بو نمونه، بهشداريي بکه ل گهل ههفكارين خو بو ناهنگ گيرانا سهر كهفتنا و عاجز بووني د نهخوشيان دا وهك گروهك. • توندي و دووبارهبونا بارئ كاري كيمبكه و ههمجوريي بيخه دناقا كاري خو دا، هندي دمليفه ههبيت. • دويف فيركاره كي، سهر پهر شتباره كي، يان ههفكاره كي خودان نه زمون د چاقدانا تهندرستي دا بگهره، كو د نورم و نوميدين كاري ته دگه هيت، و د كاري تهندهك ستراتيژان دهستنيشانهك ت كو هاريكار ياته بکه بو خوگونجاندين ل گهل دوخي نوکه يي كاري، ب ريبا باشتر كرنا زينگه ها كاري و هاندانا به لانسها كار-ژيان (بو نمونه، گوهورينا نركين كاري؛ پيشنياري كرنا بينهفداني يان كيمكرنا ده مين زيده بين كاري؛ هاندانا بهشداري كرني د كونفرانسان دا؛ يان بهشداري كرني د پروژمكي حمزليكري دا). • هندي د شياندا بيت دهمي ديرئ كاري ب بوورينه. • ههولبه هندهك تشتا ببيني تو چافهري بي، خو نهگس بين بچيكن. • پهيونديين نريني بين تاييه تي و پيشهي نافه دانكه و پهر مپيداني ب پشتهفانبا جفاكي بده. دهمي تهرخانهك بو پهيونديكرني و دهمي ب بوورينه ل گهل ههفالان و خيزاني. • دويف پشتهفانبا پروفيشنال بگهره • يي فهبي به بهر امهر فير بوونا شاره زابين نوي بو باشتر كرنا ساخلمهيا تاييه تي و پيشهي. 	<p>رهفتاري</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • دهمي تهرخانهك بنتي دا كو هزرين خو بکه ي، بهريخو بديه ناقا خو، راهينانا ههستكرني ب عهردي بکه و بينهخوفهده. • ل بهر سينگي ههر ديالوگه كا نريني يا نافخويي ب راهسته و دېققه تې بدانه سهر گوهورينا هزر و بيروباوهرين نوتوماتيكي بين نريني، دا كو وينه ميه كا دهر فهبي يا نرينيتر ديار بکه ي 3, 6. 	<p>تيگه هشتي</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • تير بنقه يان بكمي بينهخو فده، نهف چنده خودان گرنگيه كا مزنه، چنكو نهو كار تيكرني ل گشت لايه مين دي بين كاري ته دكه ت - هيزا ته يا جهستهي، برياردانا ته، زوقه ته. • تير شلمه منيا فه خو دا كو لهشي ته ب دريژا هيا روژي يي تهر بيت و خوارنه كا به لانسكري يا ساخلمه بخو. 	<p>جهستهي</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • ههولبه ب شيوه كي بهر دموام دهمي د سروشتي دا ب بووريني. • شيانين خو بين خوئاگه هيي نافابه (بو نمونه، ب ريبا راهينانين ناگه هيووني، هزر كرني) • راهيناني سهر بيروباوهرين خو بين روحي بکه يان خو بگه هينه سهر كرديه كي نولي بو پشتهفانيي. • راماني يان مه بهستي ببينه د چالاكيين خو بين روژانه دا، رابه ب كار نينانا ستراتيژا بو بيرونينا خو ب رامانا كاري خو وهك بير هينهر مكي بدانيه سهر تلهفونا خو يان تيبينيه كي بدانيه سهر ميزا خو. 	<p>روحي</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • دهمي تهرخانهك بو زانينا پتر زانباريا ل سهر وان كه سين تو كار ل گهل دكه ي. دانا دهمي بو دانوساندنا دي هاريكاريي كه ت د پهر مپيدانا ههستين نريني دا بهر امهر خو و كه سين دي. • رابه ب دروستكرنا ههله كهفت يان ريورهمسان. بو نمونه، تشته كي يي كو ته بيزاردكه ت بنقيسه و پاشي ناگري بهر دي، وهك سمبوله كي خاتر خواستني. دېققه تا هزرين خو بدانه سهر بهر دانا نهيمي يان تورهبووني يان ل سهر ريزلنياني بهر امهر بيهره انتي، ل دويف دوخي. • ههر وهسا دببت نهف ريورهمسه هاريكاريا ته بکه بو دانانا سنورمه كي ناف بهينا كاري و مالي، بو نمونه گوهورينا جلويه رگين خو نيكسهر ل دهمي گه هشتنا مالي، سهر شويشتن، يان هلكرنا سترانه كا دهستنيشانهكري بهري كاري و ل دهمي چووني بو كاري. • راهيناني بکه ل سهر دلوقانيي بخو. 	<p>ههستي</p> 

دویمایه، رازیوون ژ ههستی دلوڤانیا خو (CF) نامازی ب وی ههستی تهمامکر د دت یی تو ههستی دکهی ژ وی کاری تو دکهی. دبیت ببیته ژیدهری ئومیدی و بهرخوهدانا جهستی و ههستی. رازیوون ژ ههستی دلوڤانیا خو، یی کو دبیت ب قهستی بهیته دروستکر، کاردکمت و مک فاکتهر مکی پاریزمر دژی ماندیوونا ههستی دلوڤانیی. همره بهرف پهرتووکا 'رازیوون ژ ههستی دلوڤانیا خو بو پیناسه و گهنگشا رازیوون ژ ههستی دلوڤانیا خو.

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. [چوارچوڤی د وزارتنا تهنروستی د چوارچوڤی]، GIZ, Amman, Jordan. [سیستمی چاقدانا تهنروستی دا
2. Antares Foundation (2012). Managing stress in humanitarian workers: Guidelines for good practice. Retrieved from: www.antaresfoundation.org [ریفهرنا نهیمی دهف کارمندی مروفایهتی دا: رینمایین کارکرنا باش]
3. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. [ماندیوونا ههستی دلوڤانیی دناقا کارمندی خزمهتگوزاریین چاقدانا تهنروستی،]، *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618 [تهنگافی و کوملگههی: پیداجونهکا سیستمی
4. Dasan S., Gohil., P., Cornelius, V. & Taylor. (2015). Prevalence, causes and consequences of compassion satisfaction and compassion fatigue in emergency care: A mixed-methods study of UK NHS consultants. [به لاقبوون، نهگهرین دروستبوونی و دهر نهجامین رازیوون ژ ههستی دلوڤانیا خو و ماندیوونا ههستی دلوڤانیی د]، *Journal of Emergency Medicine*, 32, 588–594. [چاقدانا د تهنگافیی دا: خواندنهکا شیواز تیکهل یا راویژکاری خزمهتگوزاریا تهنروستی یا نهتهوی، میرنشینا ئیکگرتی
5. Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse's Primer. [پهرتووکا]، *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing*, 16 (1), Manuscript 3. [سهرمتایی یا پهرستارهکی
6. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). Tips for disaster responders: Understanding compassion fatigue. [نامووژگاری بو بهرسفکاری کارساتان: تیگههشتنا ماندیوونا ههستی دلوڤانیی]، Retrieved on January 2021 from <https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Compassion-Fatigue/sma14-4869>