

سووتانی دهررونی



پیناسه

سووتانی دهررونی و هسدهکریت به هسدهکر دن به شهکتهی و بهتالبوونهه له پرووی هسدهت و سوزموه و دهکریت لهوای ماویهک له فشاری دهررونی دریزخایهنی پهیوهندیدار به کارموه پروودات. سی لایهنی سهرمکی سووتانی دهررونی هیهه که دهکریت به پلهی جیاواز همونییان بکتهت. 2,3

سووتانی دهررونی و هسدهکریت به هسدهکر دن به شهکتهی و بهتالبوونهه له پرووی هسدهت و سوزموه و دهکریت لهوای ماویهک له فشاری دهررونی دریزخایهنی پهیوهندیدار به کارموه پروودات.

رهنه سووتانی دهررونی نهمانه بگریتهوه:	
1. نیجگار شهکتهی له پرووی هسدهتوسوزموه	هسدهکر دن بهوهی که وزه کسهی خوت لهدهسدهچوه پان داچوراوه
2. شت نهمر دنهسهرخو/ناکسهی وگالتهلپهاتن	هسدهکر دن بهوهی ناپهیههست بوویت به کارمکهتهوه، و هاندر پان همزیشته لهدهسدهاوه
3. هسدهکانهی ناکارایی/نا-چوستی	هسدهکر دن به بیچارهی و ناومیدی لهبارهی کارمکهتهوه و هسدهت شکسته له گهیشته بهی نامانه کسهیانهی که پهیوهندیدار به کارمکهتهوه هیهه



هیمه و نیشانه کان

پهیوهندیدار به کارموه	رهفتاری	هسدهت و هزری	جهستهی
<ul style="list-style-type: none"> خو بهدور گرتن یاخود ترس له کارکردن لهگهل نهخوش یاخود هاوپیشهی دیاریکراودا کشانهه له هاوپیشهکان کهمتر کارابوون له کاردا تپروانینی نهمزینی بهرامبهر کارهکه، ریکخراومهکه، وایان نهخوشهکان ونکردنی کسهیتهی ناماده نهیوون له دوام نهیوونی دلرهمزانهندیوون به دهسدهکتهکان هسدهت بهدهسدهتپنانهی کسهی کهمتر هسدهکر دن بیتوانایی له یار مهتیداندا بپهیاوون پابهندیوونی کهمتر به کارموه هاندهی کهمتر بو کار رهزانهندی نزم به ریزهوی کارهکه هسدهکر دن بهوهی زیاد کاری کارکردوه و زور و کارهکهی زور دریزبوتنهوه 	<ul style="list-style-type: none"> نیجگار زور بهکار هینانهی مادهکان: نیکوتین، کحول، مادهه قهدهغمکراومهکان خوخستههبر مهترسی 	<ul style="list-style-type: none"> پهژارهی هسدهت (وکه هسدهکانهی خهمباری، خهموکی) توورهیوون وزوو هملچوون رهخنهگرتن لهناخی خوی ههیوونی کنیشهی سهرنجدان زیاتر گومانای بوونی یاخود نهمزینیوون گالتهمجاری زیاتر ودودلبوون 	<ul style="list-style-type: none"> ماندوووون/شهکتهیوون سهرنیشه تیکچوونهکانی خهم: ههیوونی کنیشهی خولیکهوتن پان مانهوه له خموه، زوریوون/کهمبونهوهی خهم کنیشهی ههمسکر دن ناریکی جهستهی زیاتر

؟ نومەنى ھائەت

محەمەد پزىشكىي ھەناوى ۳۵ سائە. ئەمەلەلەين سەرپەرشتىارەكەيموھ پەيۋەندى پئوھ كرا دواى دەمەقائىيەكى گەرم لەنئوان ئەمە پزىشكىي نەشتەرگەرىدا. ئەوان مەشتومرەيان لەسەر ھالەتەكى گەرنەكى بايەخەپندان كرا كە نەخۆشەكى مەنى ۲۶ سائى دەگر تەوھ كە نەخۆشى ئالوزبوى (كرونى) ھەبوو كە بە ژەھراو پەيۋەنى خويىن گەيەنى لەدەستدا. ھاوپىشەكانى محەمەد باس لەمە دەكەن كە ئەمە لەگەل پزىشكى نەشتەرگەرىيەكە ھاوپىشە پەرسنارەكاندا شەپەرەنگەز بووھ و ئەوان ھاھەست دەكەن كە ئەمە لە مەمەلەكەرنەكانى لەگەلئاندا شىاوپ نىيە. محەمەد ناوبانگەكى ھەبە بۇ ئەمە بىيئە كەسەكى زۆر تىكۆشەر و پزىشكىي نەشتەرگەرىيە ناياب. ئەمە زۆرەنە كاتەكانى لە نەخۆشخانەكەدا بەسەر دەبات لەمەر پابەندىيە بە نەخۆشەكانى و كارە كلينىكەيەكەيموھ. محەمەد ھاوسەرگەرىيە كەردوھ ھاوسەرەكە بە مندالى يەكەمەيان دووگەنە. ھاوسەرەكە نىگەرەنەبەكى خۆى دەربارەى محەمەد بۇ ھاوسەرى پزىشكىي نەشتەرگەرىيە تر دەربەرەوھ، بە وتنى ئەمە كە ئەمە زوھ ھەلەدەچىت و كاتەك كە لەمەلەوھە بەشتارى لە ژەيەنى خەيزاندا ناكات. كاتەك محەمەد لەگەل سەرپەرشتىارەكەيدا كۆدەبىيە بۇ تاوتوتەكەرنە ناكۆكەيەكە لەگەل ھاوپىشەكەيدا، ئەمە نەخۆشى كە گەيەنى لەدەستداوھ ياخود زۆر نەخۆشە تر نەبووھ. ئەمە ھەستەكەت كە كەمەكە كارىگەرەيەكى ئەتوتى بۇ بارەتەدانى ئەمە نەخۆشەى كە گەيەنى لەدەستداوھ ياخود زۆر نەخۆشە تر نەبووھ. ئەمە ھەستەكەت كە كەمەكە رەئى لى و بئوھ، و ناكۆكەيەكە لەگەل ھاوپىشەكەيدا توورەى كەردوھ. ئەمە باس لە ھەستەكەرنە بە شەكەتەيى و ئەمەش دەدات كە ناتوانىت شتەنەكى زۆر لە كارەكەيدا بەدەستبەنەيت.

؟ ھۆكارەكانى لاوازى

ھۆكارە پەيۋەندىدارەكان بە كارەوھ ھۆكارە رەكخراو پەيۋەكان لاوازىي لە بەرەمبەر سووتانى دەروونىدا زىاد دەكەن. ئەمە ھۆكارەنە ئەمانە دەگر نەوھ:

كاتەمەرىكانى دەوام و ژىنگەى كار كەردن	<ul style="list-style-type: none"> • كاتەمەرى كار كەردنى زۆر • ژىنگەى كار كەردنى سەخت • ھەبوونى ئالەنگارى/مەترەسى نەچكار بەرز لە كارەكەيدا • نەبوونى كۆنترۆل بەپەي پەيۋەست بەسەر رەيوشوئەنەكانى كارى كەسەكەيموھ • فشارى دەروونى دەرئەخايەنى پەيۋەندىدار بە كارەوھ • داواكارى توندى كار كەردن
ھاوسەنگەى كار كەردن/ژيان	<ul style="list-style-type: none"> • نەبوونى سەنور لە نئوان كار و پەشوداندا • دەرفەتى سەنوردار بۇ پەشودان و چاكبەوونەوھ • بىزاربەوونى بەردەوام (ئەمە دەكرەت ھۆكارەكە يان نەشانەيەكى سووتانى دەروونى بىيەت)
رۆل و پەيشەيى ناروون	<ul style="list-style-type: none"> • ناروونىيە يان نەبوونى پەنناسەى كارەكە ياخود رۆلى ناروون لە تەمەكەيدا • ئامادەكارى و لىپەسەنەمەى ناباش بۇ ئەمە ئەمەكانەى پەيۋەندىيان بە كارەوھ ھەبە • بۇشايەكى بەردەوام لە نئوان داواكارەيەكانى/پەيشەيەكانى كار و كارەمەيى، تەوانست، و/يان زاتبارەيەكانى كەسەكەيدا • گونجانەنەكى لاواز لەنئوان كارەكە و كەسەكەيدا • نەبوونى نەشانەى كارەيى ياخود بەرەو پەيشەچوونى پەيۋەست لە كارى كەسەكەيدا • تەنگەزەكانى ھاوسەنگەردنى پەيشەيەكانى بەرەو بەرەن، ھاوپىشەكان، بەخشەرەكان، نەخۆشەكان، و خەيزان • بەرەر سەپارەتى شتەنەكى كە ناتوانىت كۆنترۆلەيان بەكەيت يان ئەزەمەونى نەبوونى كۆنترۆل بەسەر كارەكەيدا
نەبوونى پالەشتى ياخود سەرپەرشتەكەردنى پەيۋەست	<ul style="list-style-type: none"> • سەرپەرشتەكەردنى نارەكە ياخود كەمتر لە پەيۋەست • نەبوونى دادبەرەرى ياخود فەيدباك • نەبوونى پالەشتى دەكرەت سەرپەرشتەت بۇ ناكۆكى چارەسەر نەكارا و مەترەسەيەكى زياترى سووتانى دەروونى

<ul style="list-style-type: none"> • نازادیی سنوردار لهسەر کار وئاستیکی بهرزی دهستتیه مردان 	
<ul style="list-style-type: none"> • همو لهکان بییان نازانریت و نازرخینرین/سوپاس ناکرین • ههستکردن بکهیت بیئرخ کراویت و پاداشت نهکراویت بۆ کارهکهت • نهبوونی هاوبهشیکردن له شونیی کارهکهدا 	نهبوونی بهها بۆ باشبوون



خۆباریزی و چاکبوونهوه

راهیانهکانی بایهخ بهخۆدان دهمریت هاوکارین له ریگریکردن له گهشهکردنی سووتانی دهروونیدا. بهشیوهیهکی ریخراو بهشاربه له ستراتیجی بایهخ بهخۆدانی نوێکراوهدا که باشبوونی جهستهیی، ههست و سۆزی، ورۆچی هاندهدن. جاریکی تر دهستبکه به بهجیهینانی خوی بایهخ بهخۆدانی تهنروست، ئهوان دهمین به بهشیک له پلانه گهستهیهکهی ریگرییلێکردنت. بهجیهینانهکانی بایهخ بهخۆدان نهک تهنها توانستی مامهلهکردنت له ئیستادا بههیز دهکهن، بهلکو دهمریت یارمهتیش بدهن چۆنییهتی گهرانهوه بۆ باریکی تهنروسترت بێتهوه یاد.

لهرێی سهرنجدان له بنیاتنانی خالیه بههیز مکانت و نهجماندنی چالاکییهکانی بایهخ بهخۆدانهوه، تو دهستت دهییت له خۆگری رهفتاری، هزری، جهستهیی، ورۆچیتدا که پالپشتی ریگریکردن له سووتانی دهروونی دهکات. لهگهله ئهوهشدا، بهجیهینان و پڕۆتۆکۆله ریخراوهیهکان له ریگریکردن له سووتانی دهروونی کارمهددا گرنگن. ستراتیجهکان ئهمانه دهگر نهوه:

بهجیهینانه ریخراوهیهکان:

<ul style="list-style-type: none"> • کات(کاتژمێرهکان)ی دهوام کردن ژبیرانه/لۆجیکانه بێت • چیری کارکردن هاوسهنگ بێت و دلنایبیت که کاتی پشووت ههیه 	<ul style="list-style-type: none"> • کات(کاتژمێرهکان)ی دهوام کردن ژبیرانه/لۆجیکانه بێت • چیری کارکردن هاوسهنگ بێت و دلنایبیت که کاتی پشووت ههیه
<ul style="list-style-type: none"> • هانی وهگرنتی پشوو و مۆلهتهکانی کارمهند بده، ئاسانکاری بۆ کولتوریکی ریخراوهیی بکه که تێیدا بایهخ بهخۆدان دهنرخینریت و وهک پئویستی کاریکی پڕکوالیتی سهیر دهمریت. 	<ul style="list-style-type: none"> • هانی وهگرنتی پشوو و مۆلهتهکانی کارمهند بده، ئاسانکاری بۆ کولتوریکی ریخراوهیی بکه که تێیدا بایهخ بهخۆدان دهنرخینریت و وهک پئویستی کاریکی پڕکوالیتی سهیر دهمریت.
<ul style="list-style-type: none"> • وهسفی ئهرک و کارمکان روون بن و دلنایبیت لهوهی ستافهکان تیگههستنیکی روونیان بۆ بهر پرسیارنیهکانیان ههیه • دلنایبه لهوهی کارمندان بهشیوهیهکی گونجاو راهینراون بۆ ئهوهی لهناستی بهر پرسیارنیهکانی کاردا بن 	<ul style="list-style-type: none"> • وهسفی ئهرک و کارمکان روون بن و دلنایبیت لهوهی ستافهکان تیگههستنیکی روونیان بۆ بهر پرسیارنیهکانیان ههیه • دلنایبه لهوهی کارمندان بهشیوهیهکی گونجاو راهینراون بۆ ئهوهی لهناستی بهر پرسیارنیهکانی کاردا بن
<ul style="list-style-type: none"> • کۆبوونهوهی ریخراوی چهندباره لهگهله سههرپهرشتیکراوهکان/کارمنداندا ریخهه و هانیان بده بۆ یارمهتی بگهزین کاتیک پئویستیان بێی دهییت • پالپشتی هاوبهشیهی یان سیستهمهکانی هاوڕییهتی بنیات بنی که پئویست بوو، بۆ ئهوهی پالپشتی بۆ کارمندان دا بین بکهیت 	<ul style="list-style-type: none"> • کۆبوونهوهی ریخراوی تهمهکه ئهجم بده و دلنایبهروه له کاری بهکۆمهل (تیم وۆرک)ی کاریگهر • پالپشتی گرنگی خۆشگوزهرانی بکه • ئهوه سیستمانه جیههجن بکا که بۆنهی سههرکهوتن دهگیرن و نراندن پیشان دهن • دلنایبه لهوهی کارمندان دهزانن که ئهوان ئهندامیکی بههاداری تیمهکهن • زانیاری لهبارهی فشاری دهروونی و کاریگهریهکانیهوه دا بین بکریت و ستراتیجه باشهکانی ههلهکردن هان بدرین
<ul style="list-style-type: none"> • خۆشگوزهرانی بترخینه 	<ul style="list-style-type: none"> • کۆبوونهوهی ریخراوی تهمهکه ئهجم بده و دلنایبهروه له کاری بهکۆمهل (تیم وۆرک)ی کاریگهر • پالپشتی گرنگی خۆشگوزهرانی بکه • ئهوه سیستمانه جیههجن بکا که بۆنهی سههرکهوتن دهگیرن و نراندن پیشان دهن • دلنایبه لهوهی کارمندان دهزانن که ئهوان ئهندامیکی بههاداری تیمهکهن • زانیاری لهبارهی فشاری دهروونی و کاریگهریهکانیهوه دا بین بکریت و ستراتیجه باشهکانی ههلهکردن هان بدرین

بهجیهینانه تاکهکهسهیهکان:

لهرێی سهرنجدان له بهجیهینانی بایهخ بهخۆدانه رهفتاری، و هزری، و جهستهیی، و روچیههکانتهوه دهنایبیت دهستبکهیت به بنیاتنانی خۆراگری (توانای بهرگهگرتنت). ههندیک چالاکی پێشنیارکراو ئهمانه دهگر نهوه:

<ul style="list-style-type: none"> • دُنْیابَه لَه نوستن به ناستی پئیوست (۶-۸ کاتژمیر له شهوئیکدا) • داوای یارمتهی له هاوړنیان و/یان سرپرستیار مکهت بکه کاتیک پئیوست پئی بوو • پهره به توانستت بده (ئهو شارمز اییانهی پئیوستت پئیان دهئیت بو ئهجامدانی کار مکهت) • پهره به متمانه به خوبوون بده (زانینی ئهو زانیارییهی که تو ده توانیت ئهجامی بدهیت) • ههلسهنگاندن بکه بو گونجانی حمز و بههره و شارزه اییهمکانت لهگهل و هسفی ئهرک و کار مکهتدا • ههلسهنگاندن بو قورسایي کار مکهت بکه • ئهرکی نوئ و هرگره ئهگهر ئهمه هاوسهنگ دهئیت لهگهل قورسایي کار مکهتدا. ئهرکی نوئ دهکرتیت و زهت پئی ببهخشیت. • ناسینی ئهو ریگهیهی ئیستا تو کار مکهتی پئی ئهجام ددهئیت یان ریگخستهوهی کاتی کاری روژانهت بو دُنْیابوونمه له ههبوونی کاتی بایهخ بهخودانی زیاتر⁴ 	<p>رهفتاری</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • ههلسهنگاندن بو ئهوه بکه که ناخو بههاکانی تو و ئهوانهی ریگخراو مکهت لهگهل پهکتردا دهگونجین. ئهگهر گونجانی ئهو بههمیانه لهئارادا بوو، ئهمه یارمهتیدر دهئیت بو ئهوهی بو خاله هاوبهشهکان بگهر بییت، بو ئهو شوئنهانی تئیدا بههاکانی تو دهگونجیت، و ههروهها بیریش لهوه بکهئیمهوه که ناخو ده توانیت فیز بییت ئهو شتانه بنرخینیت که ریگخراو مکهت پئی وایه گرنگن. ده توانیت ئهوه له بهر چاو بگریت که داکوکی لهو بههپانهش بکهپیت که پئیت وایه گرنگن له شوئنی کار مکهتدا. 	<p>هزری</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • بهردهوام به شیوهی ریگخراو له راهینانی جهستهییدا بهشدار به • دُنْیابَه له پارێزێکی تهندوست له خواردن (واته، میوه، سهوزه، خودورگرتن له خواردنی پرۆسێسکراو، کهمکردنهوهی شهکر و خوئ و کافایین) 	<p>جهستهیی</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • کات بو راهینانه روحیهکانت دابنی (بو نمونه، نوئز و پارانهوه، خهلوتهی هوشهکی، بهسهربردنی کات له سروشتدا، بهشداریی هاوبهشیی واتادار لهگهل کهسانی تردا) • واتا یان مهبهست له چالاکیه روژانهکانتدا بدوز مرهوه، ستراتیجهکان بهکار بهینه بو ئهوهی یارمهتیت بدن ههموو روژیک ئهم ههستی واتادارییهت بیر بکهئیتمهوه (بو نمونه، لهسهر میز مکهت تئیبینی بو خوت بنووسه، وینهی فوتوگراف له شوئیتیکدا دابنی که دهئیبینیت/له بهر چاوه) 	<p>روچی</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • سوپاسکردن بهجی بهینه (بو نمونه، ههموو روژیک کاتیک دابنی بو ئهوهی بیردانمهوه بکهپیت لهسهر چهند شتیک که تو سوپاسگوزاریت بویان) • دُنْیابَه لهوهی پالیشتی کومه لایهتی باشت ههیه (ئهو تاکه که سانهی له ژبانی تاییهت و پیشهگهریی تودان که ده توانیت لئیانمهوه پالیشتی سوژداریی و هر بگریت و داوای یارمتهی بکهپیت کاتیک که پئیوستت پئی دهئیت) و بهشیوهی بهردوام - ریگخراو پهپهوندی بکه به توری پهپهوندیه کومه لایهتییه پالیشهکتهمهوه 	<p>سوژداریی</p> 



سه رچاوه کان

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 [نامیلکهی بهردهست لهبارهی بایهخ بهخودان و بایهخدان به ستافهوه بو وزارتهی] GIZ, Amman, Jordan. [تهندروستی له ههلوومهرجی سیستمی بایهخدانی تهندروستیدا]
2. Castelo-Branco, C., Figueras, F., Eixarch, E. Quereda, F., Cancelo, M.J., Gonzalez, S. & Balasch, J. (2007). Stress symptoms and burnout in obstetric and gynaecology residents [نیشانهکانی فشار و سووتانی] BJOG, 114, 94-98. [دهروونی له لای پزیشکانی ژنان و مندالبوون]
3. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Physician burnout: The hidden health care crisis [سووتانی دهروونی] Clinical Gastroenterology and Hepatology, 16, 311-317. [پزیشک: قهیرانه شار او مکهی بایهخدانی تهندروستی]

4. Pearlman, L. (2013). Preventing burnout [خوږپارټيزي/ريگرتن له سووتاني د وروني]. 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 [چي بکميټ له باره ي سووتاني]. [د وروني ه: ديار يکردني سهر چاوه کانت]. 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 [بايه خدان به خو به خشان: کومه له نامر ازيکي]. [پالېشني د وروني-کومه لايه تي]. Psychosocial Centre. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. Denmark