

فشاری زهبری دهررونی دووهمی

پیناسه

فشاری زهبری دهررونی دووهمی (STS) ناماژمیه بمر خهمناکیی وشلمژانه سؤزداریییهی که دپته ناراه له نهنجایی پمپوهندیی بمردهوام و کهلهکبوو بیان لمدوای یهک بمرکهوتن لهگهل نهو تاکهکهسانهیی که راستهوخو نهمومونی زهبری دهررونییان کردوه. نهو کارهی که تنیدیا دمبیته شایهتخالی ریژمیکی زور له نازارکیشان، و وردبوونهوه یاخود گوئیگرتن له گیرانهومکانی زهبری دهررونی، دمکرنیت ببیته هوی پمژاره سؤزداریی دریژخایهین بو کارمندانای بایهخدانی تهندروستی. بو نمونه، نهو پیشهگرانهیی بایهخدانی تهندروستی که گوئییان له زهبریکی دهررونی دهستی یهک (راستهوخو)ی نهمومونی نهخوشهکانیان دمبیته، رهنکه به ههمان توندیی نهمومونی STS بکهن هاوشیوهی نهوانهیی تر که بهپیی تیپهربوونی کات چیرۆکی دووباره دمبیستن^{1,2,3}. به گشتی نیشانهکانی فشاری زهبری دهررونی دووهمی سهرهملدانیکی زور خیرایان ههیه¹ و رهنکه بیته هوی نهوی که کارمندانای بایهخدانی تهندروستی مؤلتهی نهخوشی زیاتر و مر بگرن و ورهیهکی نزمیان بو دروست ببیته. نهمش دواچار دمبیته هوی کم چالاکیی کارمندانای بایهخدانی تهندروستی.

هیمیا و نیشانهکان

فشاری زهبری دهررونی دووهمی کۆمپلیک نیشانهیه که له ناریکی فشاری دوا-زهبراوپیون PTSD دهچنت.

رهفتاری	سؤزداریی وهزری	جهستیی
<ul style="list-style-type: none"> • هملکشانی کاردانههیی راجلهکین • خۆدوورگرتن له شوین، و خهلمک، و شتانهیی که رووداوه • زهبراوپییهکه(کان)ت بهبیر دیننهوه • زیاتر بهکار هینانی ماددهکان • هوشبهرهکان؛ نیکۆتین، کحول و/یان مادده نایاساییهکان 	<ul style="list-style-type: none"> • ههستکردن به ترس • دلهر اوکی • ههلمچوون/توورمیی • ههستکردن به سربوون (بیههستی) • و/یان دابراویی • سهرهملدانای وینه و بیروکهی رووداوه • زهبراوپییهکه(کان) بو ناو میشتکت بهیی نهوی بتوانیت نهمانه کۆنترۆل بکهیت • خۆدوورگرتن له بیریکردنهوه دهربارهی رووداوه زهبراوپییهکه(کان) • بیرورای تیکچوو 	<ul style="list-style-type: none"> • سهختیی خهولیکهوتن (دیوهمه) • تیجگار بهناگایی (بیخهوی)

نمونهی حالته

سارا پزیشکیکه له بهشی فریاکهوتنی نهخوشخانهیهکی گهردها کاردهکات. نهو ماوهی ۱۰ ساله له پزیشکی فریاکهوتندا کاردهکات. له ماوهی کارهکهیدا وهک پزیشکیک، سارا کاری لهگهل نهو نهخوشانهدا کردوه که برینی ههرهشه دروستکهر بو سهر ژبانیان ههبووه به قوربانیانی برینی رووداوی هاتوچۆی زهبرای، و رزگاربووانی دهستدریژی جهستیی و سنیکسی، وههروهها باری لهناکاووی تهندروستی تریشهوه وهک سهکتهی دل. نهخوشخانهکهی سارا کهمی-ستافی ههبووه ولهبهر نههمش سارا ناچاربووه لهماوهی دوو مانگی رابردودا دوو شهفت کار بکات.

سارا زیاتر و زیاتر ههست به شهکتهی دهکات ههروهک کیشهی خهولیکهوتن و مانهوهی له خهودا ههیه. خهوهکهی به خهوی ناخۆشی برینداریی نهخوشهکانی دهچرنیتریت. نهو به داچلهکین، و لیدانیکی خیرای دل و ههستیی بکهجاری زوری دلهر اوکی و ترسهوه لهم خهوانه خهیهری دمبیتهوه. سارا ناتوانیت دووباره خهوی لی بکهوتیهوه و بهگشتی تیگرای نزیکهیی ۵ کاتر میتر له شهویکدا دهخهوت. سارا لهگهل مندالهکانی و هاوسهرهکهیدا خهریکه زیاتر ههلهچنت و کهمتر دنوانیت ههستهکانی توورمیی بهریوبهیریت که بووهته هوی بوونی دهمهقانی گهر متر(توور متر) لهگهل هاوسهرهکهیدا. سارا بوی دهرکهوتوه که لهکاتی بیستنی دهنگی بهرزدا زیاتر دادهچلهکیت و حهوانهوه بوی قورستره. نهو زیاتر و زیاتر ههست به ترس دهکات له رویشتن بو سهر کار و دهستیکردوه بهوهی جاری زیاتر مؤلتهی نهخۆشی و مر بگرنیت.

هۆکاره کانی لاوازی

توئیزی نه مهکان دهریده خمن چهند مهنتر سبیهک ههن که دهکریت نهگهری گهشهکردنی فشاری زهبری دهر وونی دوو ههمیی زیاد بکهن. نه مه بهر کهوتنی زیاتر و جاری زیاتر لهگهل چیرۆکه کانی زهبری دهر وونی کهسانی تر د³، و ههستی دابراوی (تهنیاپی) پیشهیی و قورساییی نهخۆشی زیاتر دهگرتیهوه.²

هۆکاریکی مهنتر سبیهی تر پهیومندی به جۆری نهو ستراتیجی ماملهکهکردنهوه ههیه که کار مهندهکهی بایهخدانی تهندروستی بهکاری دینیت. نهو کار مهندهکهی بایهخدانی تهندروستی که ریگهی ههلهکردن به سهرنجدان له کیشهکه بهکار دینن، بهرو نهوه دهرۆن که ریژهی فشاری زهبری دهر وونی دوو ههمیی نزمترین هههیت چونکه ههلهکردن به سهرنجدان له کیشهکه کار بو کهمکردنهوه یاخود نهههشتنی فشاری دهر وونی دهکات.

له بهرامبهردا، نهو کار مهندهکهی بایهخدانی تهندروستی که ریگهی ههلهکردن به سهرنجدان له ههستوسۆز بهکار دینن زور جار ریژهی فشاری زهبری دهر وونی دوو ههمیی بهرزترین ههیه.³ ههلهکردن به سهرنجدان له ههستوسۆز نهو کاتهیه که کار مهندهی بایهخدانی تهندروستی ههولدهات ههستهکانی وهک توورمیی، خههباریی، دلهر اوکی ریگهخات که له فشاره دهر وونیههکهوه دروستبون. ههلهکردن به سهرنجدان له ههستوسۆز بهستر اوتهوه به ئاستی بهرزتری فشاری زهبری دهر وونی دوو ههمیهوه.

خۆپاریزی و چاکبوونهوه

بهجههینانه ریخراوهیهکان

بهجههینانه ریخراوهیه بههیز مهکان به دانیهانان به فشاری زهبری دهر وونی دوو ههمیشهوه بریتین له کلیلی کهمکردنهوهی لهکه (ستیگما) و نهو بیدهنگیهش که پهیومندی به کاریگهرییهکانی گوئگرتن له چیرۆکه زهبر اوویهکانهوه ههیه.

بهجههینانه ریخراوهیه بههیز مهکان به دانیهانان به فشاری زهبری دهر وونی دوو ههمیشهوه بریتین له کلیلی کهمکردنهوهی لهکه (ستیگما) و نهو بیدهنگیهش که پهیومندی به کاریگهرییهکانی گوئگرتن له چیرۆکه زهبر اوویهکانهوه ههیه.

ریگای تر بو خۆپاریزی و کهمکردنهوهی بهر کهوتن لهگهل زهبری دهر وونی دوو ههمیدا دهکریت نهمان بگرتیهوه:

<ul style="list-style-type: none"> • پهروهردهکردن لهسهه بایهخدانی ناگادار/ناشنا به زهبری دهر وونی که STS ش دهگرتیهوه بو ریگهریکردن STS وپاراستنی کار مهندهی بایهخدانی تهندروستی راهینان بو بنیاتنای تیگهههشتن له STS، و ناساندنی نیشهکان، و فیربوونی هۆکاره کانی خۆپاریزی و کهمکردنهوهی 	<p>پهروهرده و راهینان</p>
<ul style="list-style-type: none"> • لهگهل نهوهشدا، ههستهکردن به پالپشتیکراوی و نامادهیی بو بهر نیوهردنی حالتهی نهخۆشهکان، بهتایهتهی نهوانهی پیشینهی زهبری دهر وونیهان ههیه، دهکریت کاریگهرییه نهر نییهکانی سهه کار مهندهی بایهخدانی تهندروستی کهمبکاتهوه و نهگهری STS کهمبکاتهوه. • ناساندنی STS له لایهن پیشهنگه بههز موونهکانهوه وهک تهنگز میهک که کار مهندهی بایهخدانی تهندروستی نهزموونی دهکهن • داهینانی دهقیکی ریخراوهیی پهیومندیدار به پالپشتی زهبری دهر وونی وریگاکانی دهستهههشتن به سهه چاوهکانهوه 	<p>کولتوری ریخراوهیی و دایهلوگ</p>

<ul style="list-style-type: none"> • هاندان وپالپشتيكر دنى ريكخراومىي بۆ ھاوسەنگىيەكى تەندروستى كار / ژيان وخوشگوزەرانىي، بە هاندانى مۆلەت وەرگرتتى ريكخراو پيشەو 	
<ul style="list-style-type: none"> • گروپى پالپشتى ريكخراوى ھاوپيشەكان • راھىنانەكانى سەرپەشتىار لەبارەى كىشەكانى STS وپالپشتى ستافوھ • پالپشتى ريكخراوى تاكەكەسى سەرپەشتىار وھەلسەنگاندنى STS • دەستەبەردنى نەرمىي لە كاتدا بۆ ستاف بۆ بايەخ بەخۆدان • پرۆتوكۆلەكانى ھەوأل پرسىن 	سەرپەشتىكر دن وپالپشتى
<ul style="list-style-type: none"> • بەركەوتتى داكشاو بەھۆى بلاوكردنەھۆى حالەتەكانى زەبرى دەروونى بەرزوھ لەغنىو كارمەندەكانى بايەخدانى تەندروستىدا 	بەرتۆبەردنى قورسايى كار

بەجىھىنان (مومارەسات) ە تاكەكەسىيەكان :

بەجىھىنانەكانى بايەخ بەخۆدان لەگەل پالپشتى كۆمەلەبەتدا پىكەينەرى بنچىنەين لە خۇپاريزىي لە گەشەكر دنى STS دا. لەبەر ئەمەش راسپاردەى ئەو دەدرىت كە ستراتيچى بايەخ بەخۆدانى نوپووموھە ديارى بكەيت، كە بە مەبەستەوھە ھانى خوشگوزەرانىي جەستەي، ھەستى، ورۆحى دەدەن، و بەشداريان تىدا بكەيت. ھەركات بەشيوھەكى رۆتىنى دەستت كرد بە جىبەجىكر دنى خوى تەندروستى بايەخ بەخۆدان، ئەو خاوانە دەبنە بەشيك لە پلانى گشتى خۇپاريزىيەت. بەجىھىنانەكانى بايەخ بەخۆدان نەك تەنھا توانستى ھەلكردنت لە نىستادا بەھيزدەكەن، بەلكو دەتوانن يارمەتى جەستەشت بەدەن ئەوھى بىتەوھە ياد كە چۆن بەگەرتەوھە بۆ بارىكى تەندروستىر.

لەرنى سەرنجدان لە بنیاتنانى خالە بەھيزەكانت وئەنجامدانى چالاككەكانى بايەخ بەخۆدانەوھە، تۆ دەستت دەبىت لە خۇراگرى (تواناى بەرگەگرتن)ى رەفتارىي، وھزرىي، رۆحىي، و سۆزدارىتدا. ئەم ستراتيچەى خوارموش يارمەتيدەرن لە بنیاتنانى خۇراگرىدا:

<ul style="list-style-type: none"> • سەرنجى چوار پىكەھاتە كرۆككەھەى خۇراگرى بەدە: خەوى پىويست، خۇراكى باش، چالاكى جەستەي بە شىوھەكى ريكخراو، وئارامبوونەھەى چالاك (وھك بۆگا، خەلوھتى ھۆشەكىي، راھىنانەكانى خاوبوونەھە). • بەپنى پىويست بنوو ياخود بەلای كەمەوھ بەپنى پىويست پشوو بەدە. ئەمە گرنكىيەكى زۆرى ھەيە، چۆنكە كار دەكاتە سەر ھەموو لاينەكانى ترى كارەكەت – ھيزى جەستە، و برىاردان، بارى دەروونى (مەزاج)ت. • پشوى ريكخراو وەر بگرە ياخود لەسەر كار بچۆرە دەرووھە بۆ ئەوھى رىگا بە مئشكت بەدەيت پشوو بەدات. • رىورەسم ياخود نەرىتى تاكەكەسى دابەينە. بۆ نموونە، شتىك بنووسە كە بىزارت دەكات ودواى ئەوھە بىسووتنە وھك ھىمايەكى خواھىزىي. سەرنجى بىرۆكەكانت لەسەر رىگەدان بە فشارى دەروونى كە تىپەرىت، ياخود لەسەر توورەيى يان لەسەر بەرز نرختاندنى يادەورەيەكە، بەپنى بارودۆخەكە چر بگەرەوھە. ئەم نەرىتەنە دەتوانن يارمەتەشت بەدەن سنوورىك لەنۆيان كار و مالمەھەدا دابىنىت، بۆ نموونە گۆرىنى جەكەكانت ھەركات كە دەگەيتەوھە مالمەھە، دووش كر دنىك، ياخود خستەسەر گۆرانىيەكى ديارىكر او راستەوخۆ پيش كار ولەگەل ئەو كاتەشدا كە دەرۆيت. • كراومە بە رووى فىربوونى كارامەيى نوپدا لەپىناو زىادكر دنى خوشگوزەرانىي كەسى وپيشەيىدا. مئشك وروژاندن بۆ ئەمانە كە لەگەل ھاوپيشەكاندا بۆ ئەوھى بزائىت كەسانى تر بۆ بايەخدان بە خۇيان چى دەكەن. • پەنا بۆ پالپشتى پيشەيى بەرە ئەگەر دەزائىت ھەست بە ماندۆيتى دەكەيت ياخود نىشانەكانت كۆسپ دەخەنە بەردەم توانستى كار كردن يان ئەنجامدانى چالاككەكانى رۆژانەت. 	<p>رەفتارى</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • تىروانىي پشنگىرانەى ژىنگەى كارەكەت رەزامەندىي ھاوسۆزى ئەرنىي دروستكە، كە تىروانىنىك بىت كە كارەكەت كارىگەر و نرختىراوھە. ئەمە بەستراوتەوھە بە ئاستى STS ى نزمترەوھە.³ • ھەوألەدە ئەو شتانە بدۆزىتەوھە كە بەپەروشبىت بۆيان تەننەت ئەگەر بچووكىش بن. 	<p>ھزرى</p> 

<ul style="list-style-type: none"> • نپومندگيری هەر دايلهلوگیکى ناومكى نهرینى بکه وسهرنج بخرهسهر گورینى بیروکه و بیروباوهره نهرینیه خوبهخوکان بو خستهر ووی دیدگایهکی نهرینیتیر. • ناگاداری چهسته ومیشکت به. نهو نیشانه چین که دهردهکمون کاتیک دست دهکیت به زمحهتهکشان لهگهل نهخوشیک یان چیروکی نهخوشیکدا؟ 	
<ul style="list-style-type: none"> • شلهی پیویست بخوروه بو نهوهی بهدریژاری رۆژهکه تهرایی له جهستهتا بیت و خواردی کوالیتی باشهکان بخۆ. • دلنیا بهر مه لهوهی کات به راهینانکردنهوه بهسهر بهریت و ناگات له تهنروستی جهستهی و بخۆشگوزهرانیت بیت. 	<p>جهستهی </p>
<ul style="list-style-type: none"> • کات دابین بکه بو بهتهنیا بون بو نهوهی بتوانیت بیر بکههتهوه، بیردانهوه بکهیت، راهینانی زمهینگيری بکهیت، وپشوو بهدیت . • ههولیده به شیوهیهکی ریکخراو کات لهناو سروسهندا بهسهر بهریت. • توانستی خود-هوشیاری بنیاتینی (بو نمونه لههری خودناگایی و بهجیهینانهکانی بیردانهوه) بیروباوهره رۆحیهکانت جیههکی بکه یاخود بو پالپشتی پهنا بو پیشهنگیکى بیروباوهر/ئاینی بهره. 	<p>رۆحی </p>
<ul style="list-style-type: none"> • پهنا بو رینوینیکار، سهر پهرشتیار، یاخود هاوپیشهیهکی بایهخدانی تهنروستی بههزمون بهره که له بنهما و پیشبینیهکانی کارهکهت تی بگات و بتوانیت هاوکار بیت له دیاریکردنی نهو ستراتیجانهدا که یارمهتی ههلهکردنت دهن. • پهیهندی کهسی و پیشیهی نهرینی بنیات بونی و پالپشتی کومه لایهتی گهشه پی بده. کات دابنی بو پهیهندیکردن، و لهگهل هاواریکانت و خیزانهکهتا کات بهسهر بهره. • راهینان لهسهر هاوسۆزی-خۆی بکه. • بزانه STS چیه وچۆن دهتوانیت نیشانهکان له خۆتا بناسیتهوه. • له خۆدوگرتن خۆت بهدور بگره. پشتگوخستن و کپکردنی ههستهکان/نیشانهکانت تهنها به شیوهیهکی کورت خایهن کار دهکات. نهمه دهکرتیت ههندیک کات پیویست بیت: نهگهر پیویستت بهوه بوو له رۆژهکهدا ههستهکانت بههیه لاهه، بیکه. بهلام دلنیا بهر مه لهوهی پانتاییهک بو خۆت دروست بکهیت بو نهوهی بگهر نیتهوه سهر کار دانهوهکانت و به شیوهیهکی ریکخراو مامهلهیان لهگهلدا بکهیت. نهگهر نهه ههستانه بو ماوهیهکی نیجگار زۆر پشتگوئی بههیت یاخود کپ بکهیت، نهوان کهلهکه دهبن و توانستی مامهلهکردنت نغزو دهکهن. 	<p>سۆز داریی </p>

له لههری سهرنجدان له بنیاتنای خاله بههیزهکانت و نهجامدانی چالاکیهکانی بایهخ بهخودانهوه، تو دهستت ده بیت خۆر اگری (توانای بهرگهگرتن)ی رهفتاریی، وهزریی، رۆحی، و سۆز داریی.



سهراوهکان

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 [وزارتى به ستافهوه بو وهزارهتی نامیلکهی بهر دهست لهبار هی بایهخ بهخودان و بایهخدان به ستافهوه بو وهزارهتی] . GIZ, Amman, Jordan. [تهندروستی له ههلو مهرجی سیستمی بایهخدانی تهنروستیدا

2. Arvay, M.J. (2002). Secondary traumatic stress among trauma counselors: What does research say? [فشاری زهبری دهر وونی دووهمیی له نیو چاره سازه دهر وونی هکانی زهبری دهر وونییدا: توژی نهو مکان چی دملین؟] *International Journal of the Advancement of Counselling*, 23, 283-293.

3. Sprang, G., Ford, J., Kerig, P., & Bride, B. (2018, November 15). Defining secondary traumatic stress and developing targeted assessments and interventions: Lessons learned from research and leading experts [پیناسه کردنی فشاری زهبری دهر وونی دووهمیی و پهره پیدانی ههلسهنگاند و تهدهخوله چاره سه ریبهکان: نهو وانانهی له] *Traumatology*. Advance online publication. [توژی نهو ه و شار هز ایانی پینسهنگهوه فیریان بووین <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>