

# ي حاصل ا لوكورب ليلد



Funding provided by the United States Government.

## دليل بروكول (ProQOL) الصحي

### الهدف من الدليل

وضع دليل بروكول (ProQOL) الصحي ليكون مورداً ملخصاً للمبادئ الرئيسية المتعلقة برعاية العاملين في مجال الرعاية الصحية للذات والآثار المحتملة لعملهم في هذا المجال على رفاهم. كما يوفر الدليل إرشادات للعاملين في مجال الرعاية الصحية لاستخدام مقياس بروكول الصحي كطريقة لمراقبة رفاهم.

### من بإمكانه استخدام هذا الدليل؟

إن هذا الدليل مخصص لاستخدام الإداريين والمدراء العاملين في مرافق تقديم الرعاية الصحية و/ أو العاملين في الرعاية الصحية أنفسهم وللاستخدام الفردي للعاملين في مجال الرعاية الصحية.

### جدول المحتويات

1	دليل بروكول (ProQOL) الصحي
1	الهدف من الدليل
1	من بإمكانه استخدام هذا الدليل؟
1	جدول المحتويات
3	المقدمة
3	الشكل 1: النموذج المفاهيمي لجودة الحياة المهنية
4	مصطلحات رئيسية ومفاهيم أساسية
4	الدعم المتصور (PS)
4	الرضا عن التعاطف (CS)
4	الانطفاء (BO)
5	ضغوط الصدمة الثانوية (STS)
5	الضائقة الأخلاقية (MD)
5	إجهاد التعاطف (CF) لدى العاملين في الرعاية الصحية
6	رعاية الذات ورعاية الموظفين للوقاية والتعافي
6	الممارسات التنظيمية:
7	الممارسات الفردية
9	إرشادات حول استخدام مقياس بروكول الصحي (ProQOL Health)
9	تطبيق مقياس بروكول الصحي
9	التطبيق الفردي
9	التطبيق الجماعي
10	احتساب درجاتك في مقياس بروكول الصحي
10	تعريفات النطاق والدرجات في مقياس بروكول الصحي
14	الملحق 1: نشرات حول المفاهيم الأساسية
14	النشرة 1: الدعم المتصور
21	النشرة 2: الرضا عن التعاطف

20	النشرة 3: الإنطفاء
24	النشرة 4: ضغوط الصدمة الثانوية
28	النشرة 5: الضائقة الأخلاقية
33	النشرة 6: إجهاد التعاطف
38	<b>الملحق 2: نشرات حول المهارات الأساسية لرعاية الذات</b>
38	النشرة 7: نوم أفضل
41	النشرة 8: حدود العمل والحياة
44	النشرة 9: التنفس
46	النشرة 10: التجنب المتعمد والتركيز
49	النشرة 11: تقنيات التأريض
53	النشرة 12: الأفكار الإقحامية
57	النشرة 13: اليقظة الذهنية
62	النشرة 14: الكوابيس
65	النشرة 15: إسترخاء العضلات التدريجي
67	النشرة 16: التمدد والإستطالة
71	النشرة 17: التصور
74	<b>المراجع</b>
74	المراجع العامة
75	الدعم المتصور (PS)
75	الرضا عن التعاطف (CS)
76	الانطفاء (BO)
76	ضغوط الصدمة الثانوية (STS)
76	الضائقة الأخلاقية (MD)
77	إجهاد التعاطف لدى العاملين في الرعاية الصحية
77	نوم أفضل
78	الحدود بين العمل والحياة الشخصية
78	التنفس
78	التجنب المقصود والتركيز
78	تقنيات التأريض
79	الأفكار الإقحامية واسترجاع الذكريات
79	الكوابيس

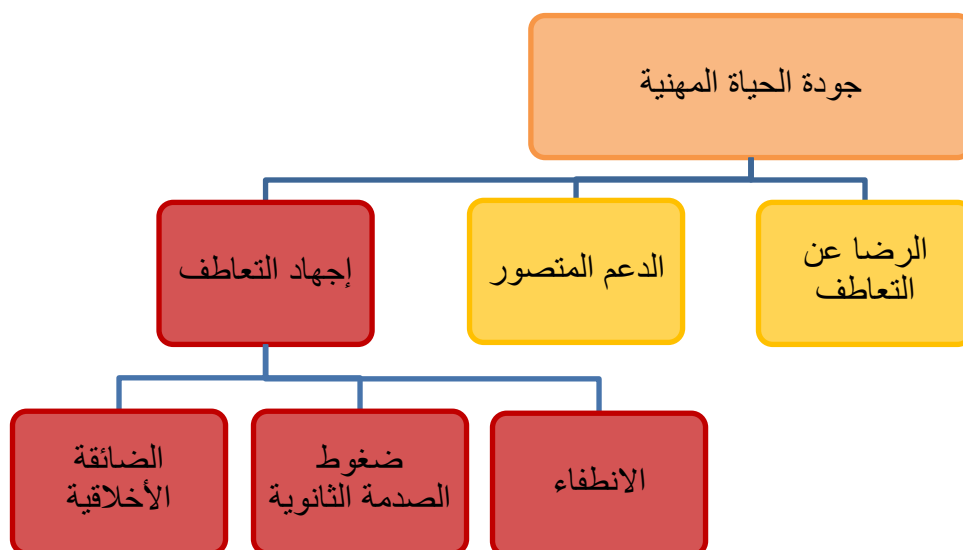
## المقدمة

يتواصل العاملون في مجال الرعاية الصحية ممن يؤدون أعمالهم ضمن سياقات إنسانية صعبة بشكل مباشر مع حياة المرضى والمستفيدين. وكثيراً ما يعملون لساعات طويلة في ظروف نقص موارد وضغط عالي ويواجهون المعاناة والحزن على أساس يومي خلال عملهم مع المستفيدين. فضلاً على ذلك، تضيق تجارب هؤلاء المستفيدين - خاصة في سياق اللاجئين- بُعداً آخر للضغوط المحتملة. وقد يجد العاملون في مجال الرعاية الصحية أن رفاههم يتأثر بعوامل الضغط والتعرض للخدمات الناتجة في سياق عملهم، ما يؤدي إلى زيادة خطر تعرضهم للانطفاء (احتراق نفسي)، وإجهاد التعاطف، وضغوط الصدمة الثانوية.

إن جودة الحياة المهنية هي مدى الشعور بالجودة فيما يتعلق بعمل المرء كعامل في مجال الرعاية الصحية، فتؤثر كلاً من الجوانب السلبية والإيجابية لأداء المرء لعمله على جودة الحياة المهنية. وتقسّم النماذج النظرية المتوفرة حول جودة الحياة المهنية المفهوم إلى جانبين: الإيجابي (الرضا عن التعاطف)، والسلبي (إجهاد التعاطف)، مع تقسيم الأخير كذلك إلى الانطفاء وضغوط الصدمة الثانوية<sup>1</sup>. وقد قمنا بتوسيع هذا النموذج إلى حد ما استناداً إلى الخبرة الطويلة من العمل في السياقات الإنسانية والبحوث التجريبية الأخيرة<sup>32</sup>.

إن جودة الحياة المهنية مؤطرة في هذا الدليل ضمن ثلاث مكونات رئيسية: الرضا عن التعاطف، والدعم المتصور، وإجهاد التعاطف. بينما ينقسم إجهاد التعاطف بدوره إلى ثلاث عوامل هي: الانطفاء وضغوط الصدمة الثانوية والضائقة الأخلاقية. ويوضح الشكل أدناه هذا النموذج المفاهيمي، ثم يتم وصف كل مكون بمزيد من التفصيل لاحقاً.

### الشكل 1: النموذج المفاهيمي لجودة الحياة المهنية



<sup>1</sup> Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2<sup>nd</sup> Ed. [دليل بروكول الموجز: الطبعة الثانية]. Pocatello, ID: ProQOL.org.

<sup>2</sup> Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Moral distress experienced by nurses: A quantitative literature review. [الضائقة الأخلاقية التي يعاني منها الممرضين: مراجعة كمية للأدبيات] *Nursing Ethics*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>

<sup>3</sup> Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Moral medical decision-making: Colliding sacred values in response to COVID-19 pandemic. [اتخاذ القرارات الأخلاقية الطبية: تصادم القيم المقدسة في الاستجابة لجائحة كوفيد-19]. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S128-S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>

## مصطلحات رئيسية ومفاهيم أساسية

### الدعم المتصور (PS)

كثيراً ما يواجه العاملون في المجال الصحي ضغوطاً مزمنة طويلة الأجل تتضمن مشاهدة المعاناة، وساعات العمل الطويلة، والعمل بنوبات، والتعرض لقصص صدمات، وظروف عمل تشكل تحدياً. وبالنتيجة، يكونون عرضة لإجهاد التعاطف والانطفاء وضغوطات الصدمة الثانوية والضائقة الأخلاقية. من الطرق الأساسية التي يمكن من خلالها الحماية ضد هذه المخاطر هي الدعم المتصور. يعد الدعم المتصور أحد اللبنة الرئيسية لرفاه العاملين في الرعاية الصحية التي تبين أنها تقلل معدلات إجهاد التعاطف والانطفاء.<sup>4</sup>

يُعرف الدعم المتصور بأنه تجربة حصول الفرد على الرعاية أو الحب والاحساس بالتقدير وحاجة الآخرين له وأن يكون جزءاً من شبكة دعم متبادل.<sup>5</sup>

← راجع النشرة الخاصة بالدعم المتصور (الملحق 1)

### الرضا عن التعاطف (CS)

على الرغم من المخاطر المرتبطة بالعمل في مجال المساعدة، إلا أن هناك مكافآت ومنافع متأتية من هذا العمل. إن الرضا عن التعاطف هو النتيجة الإيجابية لسلوك المساعدة. ويعرف الرضا عن التعاطف بأنه المتعة المستمدة من المساعدة، والمشاعر الإيجابية التي نملكها تجاه زملائنا والشعور الجيد المتأتي من القدرة على إعانة الآخرين وتقديم المساهمة.<sup>6</sup> يحدث الرضا عن التعاطف عندما تجد معنى لعملك وشعوراً بتحقيق الذات منه. ويعد الرضا عن التعاطف معاكس تماماً لإجهاد التعاطف ويمكنه حمايتك من الانطفاء وضغوط الصدمة الثانوية.<sup>7</sup>

← راجع النشرة الخاصة بالرضا عن التعاطف (الملحق 1)

### الانطفاء (BO)

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.<sup>8</sup>

يمكن أن يتضمن الانطفاء	
1. الإرهاق العاطفي	الشعور بأن طاقتك الخاصة مفقودة أو مستنزفة
2. تبدد 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

← راجع النشرة الخاصة بالانطفاء (الملحق 1)

<sup>4</sup> Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Compassion Fatigue and perceived of social support among polish nurses. [إجهاد] Retrieved from Research Gate, July 2021. [https://www.researchgate.net/publication/341716162\\_Compassion\\_Fatigue\\_and\\_Perceived\\_of\\_Social\\_Support\\_Among\\_Polish\\_Nurses](https://www.researchgate.net/publication/341716162_Compassion_Fatigue_and_Perceived_of_Social_Support_Among_Polish_Nurses)

<sup>5</sup> Ibid [المرجع نفسه]

<sup>6</sup> Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Professional quality of life in nurses: Compassion satisfaction and compassion fatigue. [جودة الحياة المهنية لدى الممرضين: الرضا عن التعاطف وإجهاد التعاطف]. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 205-211.

<sup>7</sup> Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2<sup>nd</sup> Ed. [دليل بروكول الموجز: الطبعة الثانية]. Pocatello, ID: ProQOL.org

<sup>8</sup> 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 في قسم الأمراض لدى الأطباء والمقيمين في قسم الأمراض [أعراض التوتر والانطفاء لدى الأطباء والمقيمين في قسم الأمراض]. *BJOG*, 114, 94-98.

<sup>9</sup> Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Physician burnout: The hidden health care crisis. أزمة الرعاية الصحية. [انطفاء الأطباء: أزمة الرعاية الصحية]. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16, 311-317

## ضغوط الصدمة الثانوية (STS)

تشير ضغوط الصدمة الثانوية (STS) إلى الضيق والاضطراب العاطفي الناتج عن الاتصال المستمر والتراكمي أو التعرض لمرة واحدة لأفراد تعرضوا للصدمة بشكل مباشر. يمكن أن يؤدي العمل الذي ينطوي على مشاهدة قدر كبير من المعاناة إما من خلال رؤية أو الاستماع إلى الروايات حول التعرض للصدمة، إلى اضطرابات عاطفية طويلة الأمد. على سبيل المثال، يمكن أن يعاني خبراء الرعاية الصحية الذين يسمعون عن إحدى تجارب الصدمة التي تعرض لها أحد المرضى من ضغوط الصدمة الثانوية بنفس الشدة التي يعانيها الآخرون الذين يسمعون هذه القصص بشكل متكرر بمرور الوقت<sup>12</sup>. وغالباً ما تكون أعراض ضغوطات الصدمة الثانوية سريعة الظهور وتؤدي إلى أخذ العاملين في مجال الرعاية الصحية المزيد من الإجازات المرضية وانخفاض المعنويات<sup>13</sup>. ويقود هذا في النهاية إلى انخفاض فعالية العاملين في الرعاية الصحية.

← راجع النشرة الخاصة بضغوط الصدمة الثانوية (الملحق 1)

## الضائقة الأخلاقية (MD)

تحدث الضائقة الأخلاقية حين يكون العاملون في مجال الرعاية الصحية ضمن سياقات إنسانية مدركين لما ينبغي فعله لكنهم غير قادرين على ذلك. وتحدث الضائقة الأخلاقية حين يجبر العاملون في مجال الرعاية الصحية على التصرف بطريقة مناقضة لقيمهم الشخصية والمهنية، وبالتالي يقوضون من إحساسهم بالنزاهة الشخصية والموثوقية. وغالباً ما تتطور الضائقة الأخلاقية تدريجياً وتتميز بالشعور بالذنب، والإحباط والغضب، وقد تؤدي إلى انخفاض المعنويات، وزيادة اتباع استراتيجيات التكيف السلبية، وحتى إيذاء الذات.<sup>15</sup>

← راجع النشرة الخاصة بالضائقة الأخلاقية (الملحق 1)

## إجهاد التعاطف (CF) لدى العاملين في الرعاية الصحية

يدخل معظم مقدمي الرعاية الصحية المجال بنية مساعدة الآخرين وتقديم رعاية تعاطفية للمرضى الذين لديهم احتياجات جسدية وذهنية وعاطفية وروحية ماسة. مع هذا، يمكن أن يتأثر مقدمي الرعاية الصحية بالإجهاد المستمر لتلبية الاحتياجات الهائلة المقدمة غالباً للمرضى وأسرهم والذي قد يؤدي إلى إجهاد التعاطف. لا يؤثر إجهاد التعاطف فقط على مقدم الرعاية الصحية من حيث الرضا عن العمل والصحة العاطفية والجسدية، بل أيضاً على بيئة العمل، وذلك بتقليل الإنتاجية وجودة العمل ورضا المريض وزيادة معدل عودته.

لأغراض دليل بروكول الصحي ومجموعات العاملين في مجال الرعاية الصحية على وجه الخصوص، يعرّف إجهاد التعاطف (CF) بأنه مؤلف من العناصر التالية:

<sup>10</sup> 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 وزارة الصحة لرعاية الموظفين ورعاية الذات ضمن سياق نظام الرعاية الصحية]. GIZ, Amman, Jordan.

<sup>11</sup> Arvay, M.J. (2002). Secondary traumatic stress among trauma counselors: What does research say? [ضغوطات الصدمة الثانوية لدى المستشارين الخبراء بمعالجة حالات الصدمات: ما الذي تطلعنا عليه الأبحاث؟] *International Journal of the Advancement of Counselling*, 23, 283-293

<sup>12</sup> 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. *Traumatology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>

<sup>13</sup> 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 وزارة الصحة لرعاية الموظفين ورعاية الذات ضمن سياق نظام الرعاية الصحية]. GIZ, Amman, Jordan.

<sup>14</sup> Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Moral distress experienced by nurses: A quantitative literature review. [الضائقة الأخلاقية التي يعاني منها الممرضون: مراجعة كمية للأدبيات] *Nursing Ethics*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>

<sup>15</sup> Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Moral medical decision-making: Colliding sacred values in response to COVID-19 pandemic. [اتخاذ القرارات الأخلاقية الطبية: تصادم القيم المقدسة في الاستجابة لجائحة كوفيد-19]. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S128-S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>



ويؤدي إجهاد التعاطف في النهاية إلى تقليل القدرة على التأقلم مع البيئة اليومية. وتم تعريفه على أنه حالة من الضيق والإرهاق العاطفي وخلل وظيفي وبيولوجي ونفسي واجتماعي ناتج عن:

1. إجهاد التعاطف
2. المتطلبات المزمنة المرتبطة برعاية المرضى الذين يعانون من ضيق عاطفي وجسدي هائل مثل الأفراد الذين عانوا من صدمات.
3. إجهاد الصدمة الثانوية (STS) مقروناً بالانطفاء والضائقة الأخلاقية المترامتين. ينتج إجهاد الصدمة الثانوية عن التعرض لتجارب المريض الصادمة/ بينما ينتج الانطفاء المتراكم عن ضغوط العمل التي تبعث على الشعور بالإحباط وفقدان السيطرة وانخفاض الروح المعنوية.<sup>181716</sup> وتحدث الضائقة الأخلاقية حين يدرك العاملون في الرعاية الصحية ما ينبغي عليهم فعله لكنهم غير قادرين على فعله.

ويمكن أن يزيد وجود ضغوط الصدمة الثانوية و/ أو الانطفاء والضائقة الأخلاقية إلى نشوء إجهاد التعاطف.

← راجع النشرة الخاصة بإجهاد التعاطف (الملحق 1)

## رعاية الذات ورعاية الموظفين للوقاية والتعافي

يمكن أن تساعد ممارسات رعاية الذات ورعاية الموظفين في منع حدوث الانطفاء، وضغوط الصدمة الثانوية وإجهاد التعاطف، وفي دعم الرضا عن التعاطف. لذلك يوصى الأفراد بتحديد والانخراط في استراتيجيات الرعاية بالذات المجددة التي تعزز الرفاه الجسدي والعاطفي والروحي بشكل متعمد. بمجرد البدء في ممارسة عادات رعاية الذات الصحية بشكل روتيني، تصبح هذه الممارسات جزءاً من خطتك الوقائية الشاملة. فلا تعزز ممارسات رعاية الذات من قدرتك على التأقلم خلال تواجدك في اللحظة فحسب، بل تساعد جسدك على تذكر كيفية العودة إلى حالة أكثر صحية.

إن التركيز على بناء نقاط القوة وممارسة أنشطة رعاية الذات يساهم في بناء المرونة السلوكية والذهنية والجسدية والروحية والعاطفية التي تدعم جميعها منع حدوث الانطفاء، وضغوط الصدمة الثانوية، وإجهاد التعاطف. فضلاً عن ذلك، تعد رعاية الموظفين والتي تتضمن ممارسات وبروتوكولات تنظيمية تدعم رفاه الموظفين، هامة من أجل منع ومعالجة انطفاء الموظفين وإصابتهم بضغوط الصدمة الثانوية وإجهاد التعاطف.

### تتضمن الاستراتيجيات:

#### الممارسات التنظيمية:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ساعات عمل منطقية</li> <li>• موازنة كثافة العمل وضمان وجود وقت راحة</li> <li>• قلة من شدة عبء العمل وتكراره وأدخل التنوع في عمل الموظف حيثما أمكن</li> </ul>	تحسين بيئة وساعات العمل
--	-------------------------

<sup>16</sup> 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. [GIZ, Amman, Jordan. كتيب وزارة الصحة لرعاية الموظفين ورعاية الذات ضمن سياق نظام الرعاية الصحية].

<sup>17</sup> Antares Foundation (2012). Managing stress in humanitarian workers: Guidelines for good practice. [إدارة]

Retrieved from: [www.antaresfoundation.org](http://www.antaresfoundation.org)

<sup>18</sup> Cocker, F. & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. [إجهاد التعاطف بين العاملين في الرعاية الصحية والطوارئ وخدمة المجتمع: مراجعة منهجية]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618

<ul style="list-style-type: none"> <li>تشجيع أخذ فترات راحة وإجازات من العمل للموظفين، وتبسيير اعتماد ثقافة تنظيمية تقدر رعاية الذات وينظر لها على أنها ضرورية لتقديم عمل ذو جودة.</li> </ul>	تشجيع الاتزان بين الحياة الشخصية والعمل
<ul style="list-style-type: none"> <li>وجود أوصاف وظيفية واضحة وضمان الفهم الواضح للمسؤوليات لدى الموظفين</li> <li>ضمان تدريب الموظفين بشكل ملائم للوفاء بمسؤوليات عملهم</li> </ul>	ضمان وضوح الأدوار أو التوقعات
<ul style="list-style-type: none"> <li>عقد اجتماعات منتظمة مع المشرفين/ الموظفين وتشجيعهم على التماس المساعدة حسب الحاجة</li> <li>تنفيذ اجتماعات منتظمة للفريق وضمان فعالية العمل الجماعي</li> <li>وضع نظم دعم الأقران أو الأصدقاء حسب الحاجة لتوفير الدعم للموظفين</li> <li>تنفيذ أنشطة تزيد من تماسك الفريق. على سبيل المثال الانخراط مع الزملاء للاحتفال بالنجاحات والحداد على الأحران كمجموعة .</li> </ul>	تقديم الدعم والإشراف الكافي
<ul style="list-style-type: none"> <li>تنفيذ اجتماعات منتظمة للفريق لضمان فعالية العمل الجماعي</li> <li>الترويج لأهمية الرفاه</li> <li>تطبيق أنظمة تحتفل بالنجاح وتظهر التقدير</li> <li>التأكد من معرفة الموظفين بأنهم أعضاء مهمين في فريق العمل</li> <li>يتم توفير معلومات حول التوتر وتأثيراته والتشجيع على استراتيجيات التأقلم الجيد</li> <li>وجود بروتوكولات استخلاص معلومات</li> </ul>	تقدير الرفاه


### الممارسات الفردية

<ul style="list-style-type: none"> <li>ضمان الحصول على النوم الكافي (6-8 ساعات في الليلة الواحدة)</li> <li>التماس المساعدة من الزملاء و/أو المشرف عند الحاجة لها</li> <li>طوّر كفاءتك (المهارات التي تلتزمك في عملك)</li> <li>ابني تفتك (المعرفة بأن بإمكانك القيام به)</li> <li>قيّم مدى التواؤم بين اهتماماتك ومواهبك ومهاراتك والوصف الوظيفي الخاص بك</li> <li>قم بتقييم عبء العمل الخاص بك</li> <li>اضطلع بمهام جديدة في حال كان ذلك يتناسب مع عبء العمل الخاص بك؛ فالمهام الجديدة يمكن أن تمنحك الطاقة. كما يمكن أن يكون لإعادة تنظيم طريقة قيامك بأعمالك حالياً أو إعادة هيكلة يومك في العمل أن يكون مفيداً.<sup>1920</sup></li> <li>ابحث عن موجه، أو مشرف أو زميل مقدّم رعاية ذو خبرة ممن يفهم معايير وتوقعات عملك ويمكنه مساعدتك على تحديد استراتيجيات يمكنها مساعدتك على التأقلم مع وضع العمل الخاص بك الآن، وذلك بتحسين بيئة العمل وتعزيز الاتزان بين العمل والحياة الشخصية (مثل تغيير مهمة العمل، التوصية بأخذ إجازة أو تقليل ساعات العمل الإضافي، أو تشجيع حضور مؤتمر، أو المشاركة في مشروع ذو أهمية لديك).</li> <li>اطلب الدعم من مختص.</li> </ul>	 السلوكية
<ul style="list-style-type: none"> <li>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 وكرانك أنها مهمة. يمكنك أيضاً أخذ الدعوة للقيم التي تعتقد أنها مهمة بالاعتبار في مكان عملك.</li> </ul>	 الذهنية
<ul style="list-style-type: none"> <li>قم بممارسة التمارين الجسدية بانتظام</li> <li>تأكد من تناولك طعاماً صحياً (أي الفاكهة والخضار وتجنب الأطعمة المعالجة وتقليل السكر والملح والكافيين)</li> </ul>	 الجسدية
<ul style="list-style-type: none"> <li>خصص وقتاً لممارساتك الروحية (مثل الصلاة أو التأمل أو قضاء الوقت في الطبيعة أو المشاركة في مساهمات ذات معنى للآخرين)</li> <li>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).</li> </ul>	 الروحية

<sup>19</sup> Pearlman, L. (2013). Preventing burnout. [تجنّب الانطفاء] The Headington Institute. Retrieved from <https://www.headington-institute.org/resource/preventing-burnout/>

<sup>20</sup> Pearlman, L. (2012). What to do about burnout: Identifying your sources. [ماذا تفعل بخصوص الانطفاء: تحديد مصادرك] The Headington Institute. Retrieved from <https://www.headington-institute.org/resource/what-to-do-about-burnout-identifying-your-sources/>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• خصص وقتاً تكون فيه وحدك لتتمكن من التفكير والتأمل والراحة.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تمرّن على الامتنان (مثلاً، خصص بعض الوقت يومياً للتفكير بأمر أنت شاكر لها)</li> <li>• تأكد من امتلاكك دعماً اجتماعياً جيداً (أشخاص في حياتك الشخصية أو المهنية يمكنك الحصول على الدعم العاطفي منهم وطلب المساعدة منهم عند حاجتك لها) وتواصل مع شبكات الدعم الاجتماعي الخاصة بك بانتظام</li> <li>• قم بتغذية العلاقات الشخصية والمهنية الإيجابية وطور دعماً اجتماعياً. أخلق وقتاً من أجل التواصل مع الأصدقاء والعائلة وقضاء وقت معهم.</li> <li>• ابحث عن أمور تتطلع لها</li> <li>• قم ببناء قدرات الوعي الذاتي لديك (من خلال اليقظة الذهنية وممارسات التأمل على سبيل المثال)</li> </ul>	<p>العاطفية</p> 

← راجع النشرات الخاصة باستراتيجيات رعاية الذات (الملحق 2)

## إرشادات حول استخدام مقياس بروكول الصحي (ProQOL Health)<sup>21</sup>

### تطبيق مقياس بروكول الصحي

إن مقياس بروكول الصحي ليس مقياساً تشخيصياً وبالتالي لن يقدم تشخيصاً رسمياً. ويمكن لمقياس بروكول الصحي أن يكون دليلاً فيما يتعلق بتوازن الخبرات الإيجابية والسلبية لفرد أو منظمة، المرتبطة بقيامهم بعملهم وتوفير أداة للعاملين في الرعاية الصحية لقياس تأثير عملهم على رفاههم. بالنسبة لفرد أو منظمة، على سبيل المثال، الحصول على علامات مرتفعة في الرضا عن التعاطف يعكس الانخراط في العمل الذي ينجز. وربما يكون الجزء الأهم من تطبيق مقياس بروكول الصحي هو جعل الناس يدركون ما يطلب منهم القيام به؛ ففي حال شعروا أنهم تتم "مراقبتهم" وأن القياس يتم بناءً على سلوكهم، يرحح ألا يكونوا راغبين المشاركة أو في حال مشاركتهم، لا يقدمون إجابات موثوقة. من المهم بمكان توضيح المنطق والهدف من المقياس وإثارة رغبة الشخص لأخذ الاختبار. وعليه، من الضروري توضيح أنه يمكن استخدام المقياس كأداة لدعم رفاه الشخص وأن من حق ذلك الشخص رفض توظيف المقياس.

### التطبيق الفردي

الطريقة 1: التطبيق الفردي	في هذا النوع من التطبيق، عادةً ما يأخذ الشخص الاختبار ويضع الدرجات بنفسه. <b>تخزين البيانات:</b> في هذه الحالة، لا تسجل البيانات في مكان آخر ولا يناقش الشخص نتيجته إلا إذا أختار ذلك.
الطريقة 2: تطبيق فردي بمبادرة من مصدر خارجي	في هذا النوع من التطبيق، قد يخضع الشخص لمقياس بروكول الصحي كجزء من استشارة عمل أو برنامج مساعدة موظفين. وقد يخضع للمقياس كجزء من خطة رعاية الذات المستمرة الخاصة به. <b>تخزين البيانات:</b> قد تتعرض أو لا تتعرض هذه البيانات للأرشفة. لكن، من الضروري تنويه الفرد بما سيحدث بالتحديد لبياناته لأن الخصوصية وأمن المعلومات أمران بالغ الأهمية.
التوقيت	يمكن للفرد إنهاء مقياس بروكول الصحي <b>على فترات منتظمة</b> لمراقبة إجهاد التعاطف وضغوط الصدمة الثانوية والانطفاء ورضا التعاطف لديه. يجد الكثير من العاملين في الرعاية الصحية أن إتمام المقياس <b>على أساس ربع سنوي (أي كل 3 أشهر)</b> وتسجيل درجاتهم، هو نهج فعال لمراقبة جودة حياتهم المهنية. ويمكن للبيانات المتراكمة تحديد الجوانب التي شهدت تحسناً أو تدهوراً وتقديم التوجيه حول استراتيجيات رعاية الذات التي ينبغي تطبيقها.

### التطبيق الجماعي

الطريقة	في طريقة التطبيق هذه، يتم مجموعة من الناس مقياس بروكول الصحي في آن واحد.
التوقيت	تماماً كما هو الحال في التطبيق الفردي، قد ترغب في تطبيق مقياس بروكول الصحي على فترات منتظمة لتتمكن من مراقبة أي تغييرات على إجهاد التعاطف وضغوط الصدمة الثانوية والانطفاء ورضا التعاطف لديه.
اعتبارات أساسية	<b>تأثير التطبيق الجماعي:</b> إن أبرز ما ينبغي أخذه بعين الاعتبار في التطبيق الجماعي هو وجود آخرون يقومون بنفس النشاط، حيث ينبغي مراعاة تأثير المجموعة على الدرجات. في حال كان بعض الأشخاص صريحين في عدم رغبتهم بالمشاركة، فإن لهذا تأثير على جميع المشاركين. وعند شعور الناس أنهم مراقبون من الآخرين، أو أنهم محرجين لتواجدهم في المجموعة، يرحح ألا تكون الدرجات صالحة وأن يتم انتهاك حقوق الخصوصية. ويجب ألا يتم التفرد بالأشخاص بما يسبب لهم الإحراج. على سبيل المثال، ينبغي عدم إنشاء تطبيق جماعي للأشخاص الذين ارتكبوا أخطاء طبية في حال كان التطبيق مبنياً على افتراض أن الأخطاء حدثت بسبب الانطفاء. <b>إدارة كشف البيانات:</b>

<sup>21</sup> Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2nd Ed. [دليل بروكول الموجز: الطبعة الثانية] Pocatello, ID: ProQOL.org.

<p>عند العمل في أطر المجموعات، ليس من غير الشائع أن يكشف شخص أو اثنان عن معلومات شخصية غير مناسبة في إطار المجموعة. في هذه الحالات، يجب على مطبّق المقياس احتواء الصف وإعادة تركيز انتباهه. تتضمن الممارسة الأخلاقية الجيدة متابعة مطبّق المقياس مع الشخص في إطار مناسب. وفي الحالات المماثلة لهذه، غالباً ما يكون من المناسب تقديم إحالة لحصول على مساعدة مخصصة للموظفين أو نوع آخر من المساعدة مثل الرعاية الصحية العقلية أو الجسدية. وفي حال اعتقاد المطبّق أن هناك خطر وشيك، يجب عليه اتخاذ إجراءات طارئة وحماية الشخص ونفسه والآخرين من الأذى بأفضل طريقة ممكنة.</p>	
<p>في حالة الاختبار الذاتي، يمكن تقديم معلومات عامة للأشخاص على غرار "الآخرين الذين كانت درجتهم مشابهة لدرجتك...". وفي المقابل، في حالة التطبيق الذاتي، يمكن أن تكون التغذية الراجعة محددة أكثر. يجب ألا تكون التغذية الراجعة في إطار المجموعة متعلقة بشخص واحد بل الأمور التي تنطبق على أكثر من شخص واحد.</p> <p>إن أهم ما في تقديم التغذية الراجعة هو الاستعداد؛ كن مستعداً لتقديم معلومات محددة وواضحة مناسبة للإطار وكن مستعداً للإجابة على الأسئلة.</p>	<p>تقديم النتائج للمجموعة</p>

تذكّر أن التطبيق الواحد لاستبيان قصير مثل بروكول الصحي لا يمكن أن يشمل على الإطلاق التجربة الكاملة للقيام بأعمال في مجال الصحة ضمن ظروف صعبة. وقد تملك الأحداث الأخيرة ومزاجك عند إتمام المقياس تأثير كبير على درجاتك. يجب أن تعامل نتائج هذا المقياس كواحدة من المعلومات حول صحتك النفسية في العمل.

### احتساب درجاتك في مقياس بروكول الصحي

إن التعليمات حول وضع الدرجات في مقياس بروكول الصحي متوفرة في الصفحتين 2 و3 من المقياس. وتحسب الدرجات لكل واحدة من النطاقات الخمسة من خلال جمع القيم المرتبطة بإجابة المستجيبين على ستة أسئلة. بينما قيم الاستجابات لجميع البنود مشار لها على النطاق نفسه، وهي كما يلي:

مطلقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	كثيراً جداً
1 نقطة	2 نقطة	3 نقاط	4 نقاط	5 نقاط

### تعريفات النطاق والدرجات في مقياس بروكول الصحي

يرتبط الدعم المتصور بتجربة حصول الفرد على الرعاية أو الحب والاحساس بالتقدير وحاجة الآخرين له وأن يكون جزءاً من شبكة دعم متبادل<sup>22</sup>. ويتألف العنصر الأساسي للدعم المتصور من الدعم الشخصي والمهني.

ويتم احتساب درجة الدعم المتصور من خلال جمع النقاط المرتبطة بالاستجابات على البنود 5، و11، و13، و18، و23، و25 من المقياس. إن الدرجة الدنيا الناتجة عن هذه الدرجة هي 6 والدرجة العليا هي 30. وتعتبر الدرجات الإجمالية البالغة 12 أو أقل "متدنية"، بينما الدرجات الإجمالية من 13 إلى 23 تعتبر "متوسطة"، والدرجات الإجمالية البالغة 24 أو أكثر "مرتفعة" للدعم المتصور.

#### احتساب درجتك:

يتم احتساب درجة الدعم المتصور على النحو التالي:

اجمع النقاط المرتبطة بالاستجابات على البنود 1، و6، و21، و24، و27، و30 من المقياس.	<b>الخطوة 1</b>
---	-----------------

<sup>22</sup> Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Compassion Fatigue and perceived of social support among polish nurses. [جهاد] Retrieved from Research Gate, July 2021. [https://www.researchgate.net/publication/341716162\\_Compassion\\_Fatigue\\_and\\_Perceived\\_of\\_Social\\_Support\\_Among\\_Polish\\_Nurses](https://www.researchgate.net/publication/341716162_Compassion_Fatigue_and_Perceived_of_Social_Support_Among_Polish_Nurses)

تذكّر:				
مطلقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	كثيراً جداً
1 نقطة	2 نقطة	3 نقاط	4 نقاط	5 نقاط
ينتج هذا درجة دنيا محتملة تبلغ 6 وعلياً محتملة تبلغ 30.				
<b>احتساب درجتك</b>				
<b>نتائجك للدعم المتصور</b>				
12 أو أقل		مستويات متدنية من الدعم المتصور		
23-13		مستويات معتدلة من الدعم المتصور		
أكثر من 24		مستويات مرتفعة من الدعم المتصور		

يعني الحصول على درجات مرتفعة للدعم المتصور أنك تشعر بأنك تحصل على الدعم من الشبكات الرسمية و/أو غير الرسمية. إذا حصلت على درجة 12 أو أقل، قد تكون معرضاً للانطفاء واجهاد التعاطف بسبب الافتقار إلى الدعم المتصور. قد ترغب في النظر في تقييم الدعم الحالي المتوفر لديك والتركيز على كيف يمكنك بناء شبكاتك الرسمية وغير الرسمية.

يتعلق **الرضا عن التعاطف** بالمتعة المستمدة من القدرة على القيام بعملك بشكل جيد. على سبيل المثال قد تشعر بالمتعة عند مساعدة الآخرين من خلال عملك. وقد تتناوبك مشاعر إيجابية تجاه زملائك أو قدرتك على المساهمة في إطار عملك أو حتى الصالح الأعم للمجتمع. يرتبط الحصول على درجات أعلى في هذا النطاق برضا أكبر عن قدرتك على أن تكون مقدم رعاية فعال في وظيفتك.

#### احتساب درجتك:

يتم احتساب درجة الرضا عن التعاطف على النحو التالي:

اجمع النقاط المرتبطة بالاستجابات على البنود 1، و6، و21، و24، و27، و30 من المقياس.				
تذكّر:				
مطلقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	كثيراً جداً
1 نقطة	2 نقطة	3 نقاط	4 نقاط	5 نقاط
ينتج هذا درجة دنيا محتملة تبلغ 6 وعلياً محتملة تبلغ 30.				
<b>احتساب درجتك</b>				
<b>نتائجك للرضا عن التعاطف</b>				
12 أو أقل		مستويات متدنية من الرضا عن التعاطف		
23-13		مستويات معتدلة من الرضا عن التعاطف		
أكثر من 24		مستويات مرتفعة من الرضا عن التعاطف		

#### فهم نتائجك

في حال حققت درجة ضمن المجال الأعلى، فمن المرجح أنك تستمد قدر جيد من الرضا المهني من منصبك. في حال كانت درجتك الإجمالية 12 فما دون، يربح أنك تستمد القليل جداً من المتعة أو الرضا من عملك. وبما أن عملنا يشكل جزءاً مهماً من هويتنا وطريقة قضاءنا لوقتنا، يمكن أن يؤدي الرضا المنخفض عن التعاطف لآثار سلبية عميقة على جودة حياتنا بصفة عامة. يجب أن يبحث الأشخاص الذين حصلوا على درجات منخفضة في نطاق الرضا عن التعاطف على فرص للقيام بمهام مجزية أكثر في العمل أو العثور على مصادر بديلة للرضا وتحقيق الذات.

يعد **الانطفاء** أحد عوامل إجهاد التعاطف. وهو يرتبط بالشعور باليأس وصعوبة التعامل مع العمل أو القيام بالعمل بشكل فعال. وغالباً ما تنشأ هذه المشاعر بشكل تدريجي، ويمكنها أن تعكس شعورك بأن الجهود التي تبذلها لا تشكل فارقاً، أو يمكن ربطها بعبء عمل مرتفع جداً أو بيئة عمل غير داعمة.

#### احتساب درجتك:

يتم احتساب درجة الانطفاء على النحو التالي:

اجمع النقاط المرتبطة بالاستجابات على البنود 8، و15، و19، و20، و29 من المقياس.				
تذكّر:				

مطلقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	كثيراً جداً	
1 نقطة	2 نقطة	3 نقاط	4 نقاط	5 نقاط	
ينتج هذا درجة دنيا محتملة تبلغ 6 وغلياً محتملة تبلغ 30.					احتساب درجتك
					نتائجك للانطفاء
مستويات متدنية من الانطفاء				12 أو أقل	
مستويات معتدلة من الانطفاء				23-13	
مستويات مرتفعة من الانطفاء				أكثر من 24	

### فهم نتائجك

تعني النتائج الأعلى على هذا النطاق أنك معرض أكثر لخطر الانطفاء. في حال حققت درجة 24 أو أكثر، قد يكون خطر التعرض للانطفاء لديك أعلى. وفي حال كانت درجاتك مرتفعة، ينبغي عليك النظر في تقليل عدد ساعات العمل الأسبوعية التي تقوم بها، مع ضمان أخذك أيام منتظمة بعيداً عن العمل (مثل نهاية الأسبوع ووقت إجازة)، كما ينبغي عليك بحث ما إذا كانت هناك طرق يمكنك من خلالها زيادة التنوع في المهام التي تقع ضمن مسؤوليتك في العمل. وإذا استمرت الدرجات المرتفعة بمرور الوقت، يجب أن تناقش هذا مع زميل موثوق أو مشرفك، أو خبير الصحة العقلية.

تعد ضغوط الصدمة الثانوية (STS) المكون الثاني لإجهاد التعاطف. وهي تشير إلى التعرض الثانوي لأحداث ضاغطة بشكل هائل أو باعث على الصدمة. إن نشوء مشاكل متعلقة بالتعرض لصدمة الآخرين يعد أمر نادر إلى حد ما، لكنه يحدث للعديد من الأشخاص الذين يقومون برعاية الأشخاص الذي تعرّضوا لأحداث ضاغطة بشكل صادم أو هائل. على سبيل المثال، قد تستمع بشكل متكرر لقصص حول الأمور الصادمة التي تحدث لأشخاص آخرين. وقد ترى أو تقدم العلاج للأشخاص الذين تعرّضوا لأحداث مروّعة. إن كان عمالك يعرّضك للخطر المباشر، على سبيل المثال بسبب العمل كموظف طبي لحالات الطوارئ، أو مستجيب في حالات الطوارئ، أو موظف طبي، فإن هذا لا يعد تعرّضاً ثانوياً؛ حيث إن تعرّضك يعد رئيسي. أما التعرّض للأحداث الصادمة للآخرين نتيجة للعمل، مثل تقديم الرعاية للأشخاص الذين تعرّضوا لإصابات عاطفية أو جسدية، فهو يعد تعرّضاً ثانوياً. وغالباً ما تكون أعراض ضغوط الصدمة الثانوية سريعة الظهور ومرتبطة بحدث معين، وقد تشمل الأعراض الشعور بالخوف، أو صعوبة النوم، أو ظهور صور من الحدث المزعج في عقلك، أو تجنّب الأمور التي تذكرك بالحدث.

### احتساب درجتك:

يتم احتساب درجة ضغوط الصدمة الثانوية على النحو التالي:

اجمع النقاط المرتبطة بالاستجابات على البنود 3، و7، و10، و12، و16، و26 من المقياس.					الخطوة 1
تذكّر:					
مطلقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	كثيراً جداً	
1 نقطة	2 نقطة	3 نقاط	4 نقاط	5 نقاط	
ينتج هذا درجة دنيا محتملة تبلغ 6 وغلياً محتملة تبلغ 30.					احتساب درجتك
					نتائجك لضغوط الصدمة الثانوية
مستويات متدنية من ضغوط الصدمة الثانوية				12 أو أقل	
مستويات معتدلة من ضغوط الصدمة الثانوية				23-13	
مستويات مرتفعة من ضغوط الصدمة الثانوية				أكثر من 24	

### فهم نتائجك

في حال الحصول على درجة 24 أو أكثر، قد ترغب باستقطاع بعض الوقت من أجل التفكير فيما يخيفك في العمل أو ما إذا كانت هناك أسباب أخرى أدت لحصولك على الدرجة المرتفعة. وترتبط الحالات التي تكون فيها خانقين على سلامتنا الشخصية أثناء رعايتنا للآخرين بضغوط الصدمة الثانوية، وكذلك الأمر بالنسبة للحالات التي تتضمن المعاناة والعنف والموت. . وإذا استمرت الدرجات المرتفعة بمرور الوقت، يجب أن تناقش هذا مع زميل موثوق أو مشرفك، أو خبير الصحة العقلية.

**الضائقة الأخلاقية** هي المكوّن الثالث لإجهاد التعاطف وتحدث الضائقة الأخلاقية حين يكون العاملون في مجال الرعاية الصحية ضمن سياقات إنسانية مدرّكين لما ينبغي فعله لكنهم غير قادرين على ذلك، كما تحدث حين يجبر العاملون في مجال الرعاية الصحية على التصرف بطريقة مناقضة لقيمهم الشخصية والمهنية، وبالتالي يفوضون من إحساسهم بالنزاهة الشخصية والموثوقية. إن الضائقة الأخلاقية مشمولة كمكوّن لإجهاد التعاطف لأغراض مقياس بروكول الصحي ومجموعات العاملين في مجال الرعاية الصحية على وجه الخصوص.

#### احتساب درجتك:

يتم احتساب درجة الضائقة الأخلاقية على النحو التالي:

اجمع النقاط المرتبطة بالاستجابات على البنود 2، و4، و9، و14، و17، و28 من المقياس.					<b>الخطوة 1</b>
تذكّر:					
مطلقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	كثيراً جداً	
1 نقطة	2 نقطة	3 نقاط	4 نقاط	5 نقاط	
ينتج هذا درجة دنيا محتملة تبلغ 6 وغلياً محتملة تبلغ 30.					<b>احتساب درجتك</b>
					<b>نتائجك للضائقة الأخلاقية</b>
مستويات متدنية من الضائقة الأخلاقية			12 أو أقل		
مستويات معتدلة من الضائقة الأخلاقية			23-13		
مستويات مرتفعة من الضائقة الأخلاقية			أكثر من 24		

#### فهم نتائجك

في حال الحصول على درجة 24 أو أكثر، يجب أن تنتظر في جوانب عملك التي تسبب لك أكبر صراع داخلي، والمواقف التي تتمنى لو أن باستطاعتك التصرف فيها بطريقة مختلفة لصالح الناس الذين ترعاهم. حاول التحدث مع الزملاء والمشرفين الموثوقين خاصة أولئك الذين لديهم خبرة أكبر من خبرتك لترى ما هو شعورهم تجاه تحديات مكان العمل التي تختبرها. وإذا استمرت الدرجات المرتفعة بمرور الوقت، يجب أن تناقش هذا مع زميل موثوق أو مشرفك، أو خبير الصحة العقلية.

## الملحق 1: نشرات حول المفاهيم الأساسية

### الدعم المتصور

#### التعريف

كثيراً ما يواجه العاملون في المجال الصحي ضغوطاً مزمنة طويلة الأجل تتضمن مشاهدة المعاناة، وساعات العمل الطويلة، والعمل بنوبات، والتعرض لقصص صدمات، وظروف عمل تشكل تحدياً. وبالنتيجة، يكونون عرضة لإجهاد التعاطف والانطفاء وضغوطات الصدمة الثانوية والضائقة الأخلاقية. من الطرق الأساسية التي يمكن من خلالها الحماية ضد هذه المخاطر هي الدعم المتصور. يعد الدعم المتصور أحد اللبانات الرئيسية لرفاه العاملين في الرعاية الصحية التي تبين أنها تقلل معدلات إجهاد التعاطف والانطفاء.<sup>1</sup> يُعرف الدعم المتصور بأنه تجربة حصول الفرد على الرعاية أو الحب والاحساس بالتقدير وحاجة الآخرين له وأن يكون جزءاً من شبكة دعم متبادل.<sup>1</sup> تتضمن العناصر الرئيسية للدعم المتصور من الدعم الشخصي والمهني على النحو التالي:

يُعرف الدعم المتصور بأنه تجربة حصول الفرد على الرعاية أو الحب والاحساس بالتقدير وحاجة الآخرين له وأن يكون جزءاً من شبكة دعم متبادل.<sup>1</sup>

الدعم الشخصي (غير الرسمي)	الدعم المهني (الرسمي)
الأسرة	دعم المشرف
الأصدقاء	دعم المنظمة والتزامها بالرفاه
الدعم العاطفي: الشعور بأنه يتم الاستماع إليك، وتلقي التعاطف والرعاية	التدريب/ التوجيه
الدعم المادي: حين يقدم الشخص الأخرين المقدمين للرعاية المساعدة المباشرة من أجل إتمام المهام (مثل المساعدة في المنزل، أو القيام ببعض المهام، إلخ) <sup>3</sup>	الإشراف السريري
	دعم الزملاء أو الأقران
	معالج أو مستشار

يتمثل العنصر الأساسي في ملامسة الدعم، بأن تشعر بأنك تحصل على الدعم اللازم لاتقاء أي آثار سلبية للضغوطات المرتبطة بالعمل التي تواجهها. إن لوجود الدعم وملاسته من النواحي الشخصية والمهنية<sup>3</sup> يؤدي إلى تحسين نتائج الصحة العقلية ويعزز استراتيجيات التأقلم الصحية ويقلل من الضغوطات المرتبطة بالعمل ويمنع الانطفاء.<sup>6</sup>

#### استراتيجيات لزيادة الدعم

تتمثل الخطوة الأولى نحو زيادة الدعم الذي تتلقاه في تقييم شبكتك الحالية وتحديد ما هي الجوانب القوية وما هي الجوانب التي تود زيادة دعمها. من بين الأسئلة التي ينبغي عليك أن تسألها لنفسك:

السؤال	التصريف الممكن
هل تعتقد أن لديك شبكة دعم رسمية رسمية في الوقت الحالي؟	إذا أجبت بلا، هل هناك مصادر يمكنك الوصول إليها لزيادة جهات الدعم الرسمية لك؟
هل لديك مدرب أو موجه؟	في حال شعورك بأن هذا مفيد، هل لدى منطمتك برنامج تدريب/ توجيه؟
هل لديك مشرف داعم؟	إذا أجبت بنعم، فهل يمكنك التحدث معهم حول معايير وتوقعات عملك واطلب منهم مساعدتك في تحديد الاستراتيجيات التي

ستساعدك على التأقلم مع وضع العمل الحالي. يمكن لهذا أن يشمل تحسين بيئة العمل وتعزيز التوازن بين العمل والحياة (على سبيل المثال، تغيير مهام العمل، أو التوصية بإجازة أو تقليل ساعات العمل الإضافي، أو تشجيع حضور مؤتمر، أو الانخراط في مشروع مهم بالنسبة لك)	هل تتلقى إشرافاً سريريًا، في حال كان ذلك ذو صلة بدورك؟
إذا لم يكن الأمر كذلك، هل يمكنك العثور على شخص يمكنه دعمك في ممارستك السريرية؟ يمكن للإشراف السريري تزويدك بتوصيات فنية أو يساعدك في اتخاذ قرارات أخلاقية صعبة. يمكن أن يكون الإشراف السريري أيضًا مكانًا تناقش فيه تأثير العمل الذي تقوم به والطرق التي يمكنك من خلالها دعم صحتك.	هل لديك زملاء يمكنك اللجوء إليهم للحصول على الدعم؟
يمكن للمستشار أو المعالج مساعدتك على العمل خلال التحديات التي قد تواجهها نتيجة عمالك أو مساعدتك على توظيف استراتيجيات التأقلم الإيجابي.	هل تظن أن لديك شبكة دعم غير رسمية في الوقت الحالي؟
إن لم تملك واحدة، هل يمكنك إنشاء مجموعة في منطقتك يستطيع الزملاء اللقاء خلالها وتقديم الدعم لبعضهم البعض؟	هل الذي تشعر أنه الأكثر دعمًا لك في الوقت الحالي؟
إذا لم يكن الأمر كذلك، ما الذي يمكنك فعله لزيادة جهات الدعم غير الرسمي لك؟ هل هناك أشخاص يمكنك التواصل معهم وتشعر أنهم سيقدمون لك الدعم؟ ربما يكون هناك صديق أو أحد أفراد الأسرة أو مجتمع اعتدت الاتصال به وفقدت هذا الاتصال أو ربما يكون هناك دعم جديد تشعر أنه سيكون مفيدًا. هل يمكنك التواصل معهم وإنشاء اتصال داعم؟	هل هناك أوجه دعم تغاضيت عنها يمكن أن تكون مفيدة في هذا الوقت؟
هل يمكنك التواصل مع هذا الشخص/الأشخاص بشكل أكبر عند حاجتك للدعم؟	هل هناك أوجه دعم تغاضيت عنها يمكن أن تكون مفيدة في هذا الوقت؟
حاول وضع قائمة بجميع أوجه الدعم التي لديك ومن قد يكون الأكثر إفادة في وضعك الحالي والذي سيساعدك في احتياجاتك الحالية.	

بمجرد قيامك بتقييم دعمك، من المهم الوصول لهذا الدعم والاستفادة من شبكاتك عند الحاجة لها.

### مثال حالة

تعمل أريانا قابلةً لعدة سنوات وتخضع لضغوطات متزايدة، ويُطلب منها العمل بنوبات متنوعة للغاية بسبب نقص الموظفين ولديها المزيد من العمل كل أسبوع. كما أنها بدأت تجد أنها تتأثر عاطفياً بقصص النساء اللاتي تقدّم لهن الدعم. وتحدثت العديد منهن عن تعرضهن للعنف الأسري في المنزل وبدأت تشاهد كوابيس في الليل. وهي تعاني من صعوبة في النوم وتشعر بالإرهاق المتزايد.

في بداية عملها، كانت أريانا تتحدث إلى زملاءها بانتظام، وكانت هناك مجموعة من القابلات اللاتي تلتقي بهن كل أسبوع للحديث عن العمل وأي تحديات تواجههن. كما كان لديها مجموعة من الأصدقاء الذين تتواصل معهم أسبوعياً في معظم الأحيان. لكنها أصبحت أكثر انشغالاً مؤخراً وتوقفت عن اللقاء بزملائها وأصدقائها بشكل منتظم. وقد بدأت تشعر الآن بالوحدة ولاحظت أن زملائها لا يدعونها للقائهم. كما أنها تشعر أنها لم تسمع عن أصدقائها منذ فترة وبدأت تشعر أنها لا تملك شبكة دعم.

وتقرر أريانا التحدث إلى زملائها ويخبرونها أنهم اعتقدوا أنها لا تملك الوقت للقائهم، خاصةً وأنها قد رفضت آخر عدة دعوات للقائهم ولا يرغبون بالضغط عليها حيث أنهم على علم بالضغوطات التي تعاني منها. وأخبرتهم أنها لا تزال ترغب بأن تكون جزء من المجموعة وسيواصلون دعوتها ويتواصلون معها عندما لا تحضر للتأكد بأنها بخير. كما تحدثت أريانا مع أصدقائها وأخبروها أنهم قلقين بشأنها لكنهم لا يعرفون كيفية تناول هذا الأمر. وهم الآن ينظمون لوجبة عشاء حيث يمكنهم الحديث عما تفعله أريانا وكيف يمكنهم تقديم الدعم لها. أدركت أريانا أنها كانت تتصور أن شبكة الدعم الخاصة بها لم تعد موجودة لكنها لا تزال تملك الدعم والموارد التي يمكنها الاستناد إليها.

### استخدام شبكة الدعم الخاصة بك



من المهم التشبيك مع شبكاتك لمناقشة الدعم الذي قد تحتاج لحشده بالإضافة إلى تقييم أوجه الدعم الجديدة التي قد تحتاج لها. في بعض الأحيان، قد تتصور أنك لم تعد تملك شبكة دعم قوية، لكن في الواقع لا تزال هناك جهات داعمة لك متاحة حين تحتاجها. تتضمن بعض الاستراتيجيات الرئيسية لضمان استغلالك لشبكة الدعم الخاصة بك بأفضل طريقة ممكنة:

يُعتبر فهد الدعم المتصور بأنه تجربة حصول الفرد على الرعاية أو الحب والاجتماعيات التي قد تحتاجها في الأخرى، وأن يكون يكون جزءاً من شبكة دعم متبادل.

الخطوة 1: قيم شبكاتك. أين يمكنك تقويتها؟



الخطوة 2: استخدم شبكات الدعم بانتظام. لا تتركها حتى تشعر أنك قاربت على الانطفاء ثم تطلب الدعم حينها



الخطوة الثالثة: حدّد نوع الدعم ومتى؟ ضع قائمة بأنواع الدعم التي تساعدك أكثر من غيرها ومتى. على سبيل المثال، إذا كانت لديك حالة صعبة في العمل، فربما يكون التحدث إلى زميل أو السعي وراء الإشراف أكثر دعماً لك.



من خلال الاستفادة من وسائل الدعم عند الحاجة لها والوصول إليها بانتظام، يمكنك البدء في التخفيف من آثار الضغوطات التي قد تواجهها وتجنب آثاره طويلة الأجل مثل الانطفاء وإجهاد التعاطف.

المراجع



1. Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Compassion Fatigue and perceived of social support among polish nurses. [البولنديات الممرضات بين الاجتماعي الدعم إلى والنظر والتعب التعاطف]. Retrieved from Research Gate, July 2021. [https://www.researchgate.net/publication/341716162\\_Compassion\\_Fatigue\\_and\\_Perceived\\_of\\_Social\\_Support\\_Among\\_Polish\\_Nurses](https://www.researchgate.net/publication/341716162_Compassion_Fatigue_and_Perceived_of_Social_Support_Among_Polish_Nurses)
2. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. [المتصور الاجتماعي للدعم الأبعاد متعدد المقياس]. Journal of Personality Assessment 1988;52:30-41.
3. Setti, I., Lourel, M., & Argentero, P. (2016). The role of affective commitment and perceived social support in protecting emergency workers against burnout and vicarious traumatization. [الالتزام دور]. [المباشرة غير والصدمات الإرهاق من الطوارئ عمال حماية في المتصور الاجتماعي والدعم العاطفي], Traumatology, 22(4), 261–270. <https://doi.org/10.1037/trm0000072>
4. Hou T, Zhang T, Cai W, Song X, Chen A, Deng G, et al. (2020) Social support and mental health among health care workers during Coronavirus Disease 2019 outbreak: A moderated mediation model. [نموذج: 2019 كورونا فيروس مرض تفشي أثناء الصحية الرعاية مجال في العاملين بين النفسية والصحة الاجتماعي الدعم]. [معتدلة وساطة], PLoS ONE 15(5): e0233831. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233831>

5. Ruisoto Pablo, Ramírez Marina R., García Pedro A., Paladines-Costa Belén, Vaca Silvia L., Clemente-Suárez Vicente J. (2021) Social Support Mediates the Effect of Burnout on Health in Health Care Professionals. [الصحة الرعاية محترفي في الصحة على الإرهاق تأثير يتوسط الاجتماعي الدعم], *Frontiers in Psychology*, Volume 11. 38-67.  
<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020.623587>
6. Leena Mikkola, Elina Suutala & Heli Parviainen (2018) Social support in the workplace for physicians in specialization training. [التخصصي التدريب في للأطباء العمل مكان في الاجتماعي الدعم], *Medical Education Online*, 23:1, 1435114, DOI: 10.1080/10872981.2018.1435114

## الرضا عن التعاطف

### التعريف

على الرغم من المخاطر المرتبطة بالعمل في مجال المساعدة، إلا أن هناك مكافآت ومنافع متأتية من هذا العمل. إن الرضا عن التعاطف هو النتيجة الإيجابية لسلوك المساعدة. ويعرف الرضا عن التعاطف بأنه المتعة المستمدة من المساعدة، والمشاعر الإيجابية التي نملكها تجاه زملائنا والشعور الجيد المتأتي من القدرة على إعانة الآخرين وتقديم المساهمة<sup>3</sup>. يحدث الرضا عن التعاطف عندما تجد معنى لعملك وشعوراً بتحقيق الذات منه. ويعد الرضا عن التعاطف معاكساً تماماً لإجهاد التعاطف ويمكنه حمايتك من الانطفاء وضغوط الصدمة الثانوية.

ويعرف الرضا عن التعاطف بأنه المتعة المستمدة من المساعدة، والمشاعر الإيجابية التي نملكها تجاه زملائنا والشعور الجيد المتأتي من القدرة على إعانة الآخرين وتقديم المساهمة<sup>3</sup>

### العلامات

إن الإحساس بالمتعة وتحقيق الذات الذي يستمده العاملون في مجال الرعاية الصحية من عملهم هو المؤشر على الرضا عن الذات. وتتضمن المشاعر المرتبطة بالرضا عن التعاطف الشعور بتحقيق الذات، والمكافأة، والإنجاز، والسعادة، والإنشاء، والإلهام، والطاقة، والامتنان، والأمل.

### مثال حالة

فاطمة، البالغة من العمر 50 عاماً، ممرضة تعمل في قسم الأورام. قبل نحو 15 عاماً، مرت فاطمة بفترة كانت تشعر فيها بالإرهاق والافتقار للدافع وتواجه صعوبة في العثور على معنى لعملها، وقد كانت في ذلك الوقت تعمل لساعات طويلة بعبء حالات مرضية كبير ولم تكن تشعر بالدعم من زملائها ومشرفيها. وقد عانت حينها من مزاج سيء، وكانت أكثر عصبية مع أبنائها وزوجها وتجد من الصعب الشعور بالمتعة في أنشطة الترفيه التي كانت تستمتع فيها سابقاً. وبمساعدة مستشار صحة عقلية والمشاركة في الجلسات الاستشارية، أدركت فاطمة أنها تعاني من الانطفاء وأعراض إجهاد التعاطف. ونتيجة لهذا الإدراك، شرعت فاطمة في تنفيذ تغييرات تدريجية في حياتها؛ حيث بدأت أولاً بالتأكد من حصولها على قسط كافٍ من النوم ذو الجودة الجيدة، وحسنت من غذائها فباتت تتناول أطعمة صحية وتمارس أنشطة رياضية معتدلة. وأصبحت أكثر قسداً في التخطيط للقيام بأنشطة مع أبنائها تستمتع هي وهم فيها، وحرصت هي وزوجها على التخطيط لقضاء وقت معاً. وعكفت فاطمة أيضاً على البحث عن عمل وحصلت على وظيفة في مجال التمريض في مرفق صحي مجهز بعدد كافٍ من الموظفين، وبساعات عمل معقولة وفترات راحة مجدولة، بالإضافة إلى علاقة إيجابية وتعاونية بين أعضاء الفريق. وشعرت بأنها مدعومة من مشرفيها الجديد الذي كان مُنصباً على توجيه فاطمة وتزويدها بفرص تتيح لها مواصلة نموها المهني. ومع الوقت، تحسنت الأعراض الجسدية والنفسية لفاطمة، وأصبحت تستمتع بعملها من جديد وتشعر بالامتنان وتحقيق الذات على وجه خاص من خلال عملها من المرضى.

### العوامل التي تزيد من الرضا عن التعاطف

تشير البحوث إلى أن العناصر التالية تؤثر على مستوى رضا الشخص عن التعاطف: توظيف الاستشارات المتخصصة، وديناميات زملاء العمل، والوقت الذي يُقضى في رعاية المرضى بشكل مباشر، وطول الفترة المنقضية في نفس المنصب، وعدد ساعات العمل لكل نوبة عمل، والسن المتقدمة، والهوايات، وجودة الدعم الاجتماعي، وممارسة الرياضة.<sup>1</sup>

كما تزيد احتمالية الشعور بالرضا عن التعاطف من خلال تطوير ممارسات صحية شخصية وفي مكان العمل، وتشمل هذه:

كما تزيد احتمالية الشعور بالرضا عن التعاطف من خلال تطوير ممارسات صحية شخصية وفي مكان العمل،

<ul style="list-style-type: none"> <li>• الأنشطة الترفيهية</li> <li>• معالجة العوامل الشخصية والمرتبطة بالعمل التي تساهم في الشعور بالضغطات، والانطفاء، وإجهاد التعاطف، وضغوط الصدمة الثانوية والحد منها.</li> </ul>	 السلوكية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اتخاذ القرار بفاعلية</li> </ul>	 الذهنية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• راحة كافية ومجيدة</li> <li>• تمارين رياضية بدنية</li> <li>• عادات غذائية صحية</li> </ul>	 الجسدية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تواصل وعمل كفريق وتعاون فعالين</li> <li>• توظيف عدد كافي من الموظفين</li> <li>• ثقافة من الاعتراف ذو معنى</li> <li>• قادة مؤثرين يروجون لثقافة من الاهتمام</li> <li>• الاعتراف</li> <li>• التطور المهني</li> <li>• استخلاص المعلومات</li> <li>• التخلص من عدم الثقة والسلوك المُرَوَّع</li> </ul>	 بيئة العمل

قم بالرجوع إلى النشرات حول الانطفاء وإجهاد التعاطف وضغوط الصدمة الثانوية للحصول على المزيد من التوجيهات حول ممارسات رعاية الذات.

المراجع

1. Jarrad, R.A. & Hammad, S. (2020). Oncology nurses' compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction. [الأورام ممرضات لدى التعاطف عن الرضا للتعاطف والإرهاق المفرط الإجهاد], *Annals of General Psychiatry*, 19(22), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00272-9>
2. Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2<sup>nd</sup> Ed. دليل ProQOL المختصر، الطبعة، الثانية، Pocatello, ID: ProQOL.org.
3. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Professional quality of life in nurses: Compassion satisfaction and compassion fatigue. [والإجهاد التعاطفي الرضا: الممرضات في المهنة الحياة جودة], *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 205-211.

## 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<sup>2,3</sup>.

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

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

### العلامات والأعراض

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

## 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 لمریضة 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 مشيرة 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، ويذكر أنه لم يكن بيده ما يفعله لمساعدة المريضة التي توفيت أو غيرها الكثير. ويشعر أنه ضل 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:

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

## الوقاية والتعافي

يمكن أن تساعد ممارسات الرعاية بالذات في منع حدوث الانطفاء. قم بالمشاركة

بشكل منتظم في استراتيجيات رعاية الذات المحددة 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 جسديك 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"> <li>• ساعات عمل منطقية</li> <li>• موازنة كثافة العمل وضمان وجود وقت راحة</li> </ul>	تحسين بيئة وساعات العمل
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تشجيع أخذ فترات راحة وإجازات من العمل للموظفين، وتيسير اعتماد ثقافة تنظيمية تقدر رعاية الذات وينظر لها على أنها ضرورية لتقديم عمل ذو جودة.</li> </ul>	تشجيع الأتزان بين الحياة الشخصية والعمل
<ul style="list-style-type: none"> <li>• وجود أوصاف وظيفية واضحة وضمان الفهم الواضح للمسؤوليات لدى الموظفين</li> <li>• ضمان تدريب الموظفين بشكل ملائم للوفاء بمسؤوليات عملهم</li> </ul>	ضمان وضوح الأدوار أو التوقعات
<ul style="list-style-type: none"> <li>• عقد اجتماعات منتظمة مع المشرفين/ الموظفين وتشجيعهم على التماس المساعدة حسب الحاجة</li> <li>• وضع نظم دعم الأقران أو الأصدقاء حسب الحاجة لتوفير الدعم للموظفين</li> </ul>	تقديم الدعم والإشراف الكافي
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تنفيذ اجتماعات منتظمة للفريق لضمان فعالية العمل الجماعي</li> <li>• الترويج لأهمية الرفاه</li> <li>• تطبيق أنظمة تحتفل بالنجاح وتظهر التقدير</li> <li>• التأكد من معرفة الموظفين بأنهم أعضاء مهمين في فريق العمل</li> <li>• يتم توفير معلومات حول التوتر وتأثيراته والتشجيع على استراتيجيات التأقلم الجيد</li> </ul>	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"> <li>• ضمان الحصول على النوم الكافي (6-8 ساعات في الليلة الواحدة)</li> <li>• التماس المساعدة من الزملاء و/أو المشرف عند الحاجة لها</li> <li>• طوّر كفاءتك (المهارات التي تلمزك في عملك)</li> <li>• ابني ثقتك (المعرفة بأن بإمكانك القيام به)</li> <li>• قيّم مدى التواؤم بين اهتماماتك ومواهبك ومهاراتك والوصف الوظيفي الخاص بك</li> <li>• قم بتقييم عبء العمل الخاص بك</li> <li>• اضطلع بمهام جديدة في حال كان ذلك يتناسب مع عبء العمل الخاص بك؛ فالمهام الجديدة يمكن أن تمنحك الطاقة</li> <li>• أعد تنظيم طريقة قيامك بأعمالك حالياً أو أعد هيكله يومك في العمل لضمان منح نفسك المزيد من الوقت لرعاية الذات<sup>4</sup></li> </ul>	 السلوكية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 وكرانك أنها مهمة. يمكنك أيضاً أخذ الدعوة للقيم التي تعتقد أنها مهمة بالاعتبار في مكان عملك.</li> </ul>	 الذهنية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قم بممارسة التمارين الجسدية بانتظام</li> <li>• تأكد من تناولك طعاماً صحياً (أي الفاكهة والخضار وتجنب الأطعمة المعالجة وتقليل السكر والملح والكافيين)</li> </ul>	 الجسدية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خصص وقتاً لممارساتك الروحية (مثل الصلاة أو التأمل أو قضاء الوقت في الطبيعة أو المشاركة في مساهمات ذات معنى للآخرين)</li> </ul>	 الروحية

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مارس الامتنان (مثلاً، خصص بعض الوقت كل يوم للتفكير في بعض الأمور التي أنت ممتن لأجلها)</li> <li>• 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</li> </ul>	 <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. [الصحة الرعاية نظام سياق في الصحة لوزارة الذاتية والرعاية الموظفين رعاية عن كتيب], 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. [لدى والإرهاق الإجهاد أعراض], [النساء وأمراض التوليد أطباء], *BJOG*, 114, 94-98.
3. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Physician burnout: The hidden health care crisis. [للطبيب الوظيفي الإحترق]: [الخفية الصحية الرعاية أزمة], *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16, 311-317.
4. Pearlman, L. (2013). Preventing burnout. [الوظيفي الإحترق من الحماية], 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. [تحديد: الإرهاق حيال تفعل ماذا], [مصادر], 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. [الدعم أدوات مجموعة: المتطوعين رعاية], [والاجتماعي النفسي], Psychosocial Centre. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. Denmark



## ضغوط الصدمة الثانوية

### التعريف

تشير ضغوطات الصدمة الثانوية (STS) إلى الضيق والاضطراب العاطفي الناتج عن الاتصال المستمر والتراكمي أو التعرض لمرّة واحدة لأفراد تعرّضوا للصدمة بشكل مباشر. يمكن أن يؤدي العمل الذي ينطوي على مشاهدة قدر كبير من المعاناة إما من خلال رؤية أو الاستماع إلى الروايات حول التعرّض للصدمة، إلى اضطرابات عاطفية طويلة الأمد. على سبيل المثال، يمكن أن يعاني خبراء الرعاية الصحية الذين يسمعون عن إحدى تجارب الصدمة التي تعرّض لها أحد المرضى من ضغوط الصدمة الثانوية بنفس الشدة التي يعانيها الآخرون الذين يسمعون هذه القصص بشكل متكرر بمرور الوقت<sup>1,2,3</sup>. وغالباً ما تكون أعراض ضغوطات الصدمة الثانوية سريعة الظهور<sup>1</sup> وتؤدي إلى أخذ العاملين في مجال الرعاية الصحية المزيد من الإجازات المرضية وانخفاض المعنويات. ويقود هذا في النهاية إلى انخفاض فعالية العاملين في الرعاية الصحية.

يمكن أن يؤدي العمل الذي ينطوي على مشاهدة قدر كبير من المعاناة إما من خلال رؤية أو الاستماع إلى الروايات حول التعرّض للصدمة، إلى اضطرابات عاطفية طويلة الأمد.

### العلامات والأعراض

يعد اضطراب الصدمة الثانوية متلازمة من الأعراض المتطابقة لاضطراب

ضغوط ما بعد الصدمة.

سلوكية	عاطفية وذهنية	جسدية
<ul style="list-style-type: none"> <li>زيادة الاستجابة الإيجابية</li> <li>تجنّب الأماكن والأشخاص والأشياء التي تذكرك بالحدث/ الأحداث الصادمة</li> <li>الإفراط في استخدام المواد: النيكوتين و/ أو الكحول و/ أو العقاقير غير المشروعة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الشعور بالخوف</li> <li>القلق</li> <li>سرعة الانفعال/ الغضب</li> <li>الشعور بالخطر و/ أو الانفصال</li> <li>ظهر صور وأفكار للحدث/ الأحقاق المسببة للصدمة دون القدرة على السيطرة عليها</li> <li>تجنّب التفكير بالحدث المسبب للصدمة</li> <li>زعزعة المعتقدات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>صعوبة النوم (الكوابيس)</li> <li>البقطة المفرطة</li> </ul>

### مثال حالة

سارة طبيبة تعمل في قسم الطوارئ التابع لمستشفى كبير. وهي منخرطة في طب الطوارئ منذ عشر سنوات. وفي سياق عملها طبيبة، عملت سارة مع مرضى يراجعون المستشفى بإصابات مهددة للحياة منهم ضحايا حوادث السيارات الصادمة وإصابات الدماغ، وناجون من الاعتداء الجنسي والجسدي وغير ذلك من الطوارئ الصحية مثل النوبات القلبية. يعاني مستشفى سارة من نقص الكوادر وبالتالي اضطرت للعمل مراراً في نوبات مزدوجة خلال الشهرين الماضيين.

تشعر سارة بالإرهاق بشكل متزايد حيث أنها تعاني من صعوبة الخلود إلى النوم واستمراره. وينقطع نومها بسبب رؤية أحلام سيئة بإصابات المرضى. وهي تستيقظ من هذه الأحلام فزعاً وبضربات قلب متسارعة وشعور شديد بالقلق والخوف. تكون سارة غير قادرة على الخلود للنوم مجدداً، وتنام بمعدل ساعات في الليلة. أصبحت سارة سريعة الانفعال مع أبنائها وزوجها وهي غير قادرة على السيطرة على الغضب الذي تشعر به مما نتج عنه دخولها نقاشات حادة مع زوجها. تجد سارة أنها أكثر عصبية عندما تسمع أصواتاً عالية وباتت تستصعب الاسترخاء. وهي تشعر بمقت الذهاب للعمل بشكل متزايد وبدأت تأخذ إجازات مرضية أكثر.



تشير الأبحاث لوجود العديد من المخاطر التي تزيد احتمالية التعرّض لضغوط الصدمة الثانوية وهذه تشمل التعرض المتزايد والمتكرر لقصص تعرّض الآخرين للصدّات<sup>3</sup>، ومشاعر الانعزال المهني وأحمال مرضى أكبر<sup>2</sup>.

ويرتبط عامل الخطر الآخر بنوع استراتيجية التأقلم التي يستعملها العامل المقدم للرعاية الصحية. يستخدم العاملون في مجال الرعاية الصحية الذين يستخدمون وسائل التأقلم التي تركز على مشكلة كم معدلات ضغوط صدمة ثانوية، حيث أن التأقلم الذي يركز على المشكلة على تقليل أو إزالة مصدر الضغط.

وفي المقابل، غالباً ما يعاني العاملون في مجال الرعاية الصحية الذين يستخدمون وسائل التأقلم التي تركز على المشاعر من معدّل إصابة أكبر بضغوطات الصدمة الثانوية<sup>3</sup>. يتجسّد التأقلم الذي يركز على المشاعر عند محاولة العامل السيطرة على مشاعر الغضب والحزن والقلق الناتج عن الضغوط. وقد ربط التأقلم المركّز على المشاعر بمعدلات الإصابة الأعلى بضغوط الصدمة الثانوية.

### الممارسات التنظيمية

إن الممارسات التنظيمية القوية بما في ذلك الاعتراف بضغوط الصدمة الثانوية هي المفتاح للحد من وصمة العار والصمت المحيطان بتأثير الاستماع إلى القصص الصادمة.

إن الممارسات التنظيمية القوية بما في ذلك الاعتراف بضغوط الصدمة الثانوية هي المفتاح للحد من وصمة العار والصمت المحيطان بتأثير الاستماع إلى القصص الصادمة.

يمكن أن تتضمن الوسائل الأخرى لمنع وتقليل التعرّض للصدمة الثانوية ما يلي:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• يساعد التثقيف حول الرعاية الواعية بالصدّات بما في ذلك ضغوط الصدمات الثانوية بمنعه والحفاظ على العاملين في مجال الرعاية الصحية</li> <li>• تدريبات من أجل تكوين فهم للضغوط الصدمات الثانوية وتحديد الأعراض وتعلم آليات تجنبه وتقليله.</li> </ul>	التثقيف والتدريب
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بالإضافة إلى ذلك، فإن الشعور بالدعم والاستعداد للتعامل مع حالات المرضى، وخاصة أولئك الذين لديهم تاريخ من الصدمات، يمكن أن يقلل من الآثار السلبية على العاملين في مجال الرعاية الصحية ويقلل من احتمالية الإصابة بضغوط الصدمات الثانوية.</li> <li>• اعتراف الإدارة العليا بـ STS باعتباره تحدي يواجهه العاملون في الرعاية الصحية.</li> <li>• وضع بيان تنظيمي يتعلق بدعم الصدمات وطرق الوصول إلى الموارد.</li> <li>• التشجيع والدعم التنظيمي للتوازن الصحي بين العمل والحياة الشخصية والرفاه، بما في ذلك تشجيع أخذ إجازة المنتظمة</li> </ul>	الثقافة التنظيمية والحوار
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعات دعم الأقران المنتظمة</li> <li>• تدريب المشرفين حول قضايا STS ودعم الموظفين</li> <li>• دعم منتظم من المشرف للأفراد وإجراء تقييمات ضغوط الصدمة الثانوية</li> <li>• منح الموظفين مرونة في الوقت من أجل رعاية الذات</li> <li>• بروتوكولات استخلاص المعلومات</li> </ul>	الإشراف والدعم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقليل التعرّض من خلال توزيع حالات الصدمات الكبيرة على العاملين في الرعاية الصحية</li> </ul>	إدارة عبء العمل

## الممارسات الفردية:

تشكّل ممارسات الرعاية الذاتية والدعم الاجتماعي عناصر أساسية في منع تكوّن ضغوط الصدمة الثانوية. ولهذا، يوصى بالتحديد والمشاركة في استراتيجيات الرعاية بالذات المجددة التي تعزز الرفاه الجسدي والعاطفي والروحي بطريقة متعمدة. بمجرد البدء بممارسة عادات رعاية الذات بشكل روتيني، تصبح هذه الممارسات جزء من خطة الوقاية الشاملة الخاصة بك. ولا تعزز ممارسات رعاية الذات من قدرتك على التأقلم في اللحظة نفسها، بل يمكنها أن تساعد جسدك على تذكّر كيفية العودة لحالة أكثر صحة.

من خلال التركيز على بناء نقاط القوة لديك وإجراء أنشطة رعاية الذات، أنت تساهم في بناء مرونتك السلوكية والذهنية والجسدية والروحية والعاطفية. الأنشطة التالية مفيدة من أجل بناء المرونة:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ركّز على المكونات الأربع الرئيسية للمرونة: النوم الكافي، التغذية الجيدة، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والاسترخاء النشط (مثل اليوغا أو التأمل أو تمارين الاسترخاء).</li> <li>• خذ قسطاً كافياً من النوم أو على الأقل الراحة. إن هذا مهم جداً حيث أنه يؤثر على جميع جوانب عملك الأخرى: قوتك الجسدية واتخاذك للقرارات ومزاجك.</li> <li>• خذ استراحات أو إجازات منتظمة بعيداً عن العمل للسماح لعقلك بالراحة.</li> <li>• اصنع مراسم أو طقوس فردية. على سبيل المثال؛ اكتب أمر ما يزعجك ثم احرقه كرمز على الوداع. ركّز تفكيرك على التخلي عن التوتر أو الغضب أو تكريم ذكرى ما حسب الموقف. يمكن أن تساعدك هذه الطقوس أيضاً على وضع حدود بين العمل والمنزل مثل تغيير الملابس لدى الوصول للمنزل والاستحمام أو الاستماع لأغنية محددة قبل العمل أو عند المغادرة منه.</li> <li>• كن منفتحاً أمام تعلّم مهارات جديدة لتعزيز الرفاه الشخصي والمهني. أجر عصفاً ذهنياً بهؤلاء مع زملائك لتعلم ما يفعله الآخرون لرعاية أنفسهم.</li> <li>• اطلب الدعم من مختص إذا أدركت أنك تشعر بالضغط أو أن أعراضك تتدخل في قدرتك على العمل أو القيام بأنشطتك اليومية.</li> </ul>	 السلوكية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ضع تصورات إيجابية حول الدعم المقدم من بيئة العمل والرضا عن التعاطف؛ تصوّر أن عملك فعال ومقدّر. تم ربط هذا بمعدلات إصابة أقل بـ STS<sup>3</sup>.</li> <li>• حاول العثور على أمور تتطلع إليها حتى إن كانت صغيرة</li> <li>• قم بتحدي أي حوارات داخلية سلبية وركّز على تغيير الأفكار والمعتقدات السلبية التلقائية بحيث تعكس تطلعات أكثر إيجابية</li> <li>• انتبه لجسدك وعقلك. ما هي العلامات التي تدل على تكابذك صعوبات مع مريض أو قصة مريض؟</li> </ul>	 الذهنية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اشرب ما يكفي من السوائل لتبقى مرطوباً طيلة اليوم واتبع نظام غذائي صحي ومتوازن.</li> <li>• تأكد من استقطاعك وقتاً لممارسة التمارين الرياضية والاعتناء بصحتك الجسدية ورفاهك.</li> </ul>	 الجسدية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خذ وقتاً تكون فيه وحدك للتفكير والتأمل وممارسة التأريض والراحة.</li> <li>• حاول قضاء الوقت بشكل منتظم في الطبيعة.</li> <li>• قم ببناء قدرات الوعي الذاتي لديك (من خلال اليقظة الذهنية وممارسات التأمل على سبيل المثال)</li> <li>• مارس معتقداتك الروحية أو تواصل مع زعيم ديني للحصول على الدعم.</li> </ul>	 الروحية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ابحث عن موجه، أو مشرف أو زميل مقدّم رعاية ذو خبرة ممن يفهم معايير وتوقعات عملك ويمكنه مساعدتك على تحديد استراتيجيات يمكنها مساعدتك على التأقلم.</li> <li>• قم بتغذية العلاقات الشخصية والمهنية الإيجابية وطور دعماً اجتماعياً. أخلق وقتاً من أجل التواصل مع الأصدقاء والعائلة وقضاء وقت معهم.</li> <li>• مارس الرأفة على الذات.</li> <li>• تعرّف على ما هي ضغوط الصدمة الثانوية وكيفية التعرّف على الأعراض لديك.</li> <li>• تجنّب التجنّب: إن تجاهل أو كبت مشاعرك/ أعراضك لا يعمل إلا على المدى القصير. يمكن أن يكون هذا ضرورياً في بعض الأحيان؛ افعله إذا احتجت لوضع مشاعرك جانباً حتى تتجاوز اليوم. لكن تأكد من ترك مساحة لنفسك للعودة لهذه لردودك والتعامل معهم بانتظام. إذا تجاهلت أو كبت هذه المشاعر لفترة طويلة جداً، ستتراكم وتطغى على قدرتك على التأقلم.</li> </ul>	 العاطفية

إن الممارسات التنظيمية القوية لها فعيما في الاعتداء عن ضعف العوظ الصدمة الثانوية المفتاح للحد من وطأة العار والصدمة المحيطين يتأثر بالاهتمام العام القوي للصحة الخادمة.

## 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. [الصحة الرعاية نظام سياق في الصحة لوزارة الذاتية والرعاية الموظفين رعاية عن كتيب], GIZ, Amman, Jordan.
2. Arvay, M.J. (2002). Secondary traumatic stress among trauma counselors: What does research say? [البحث؟ يقول ماذا: الصدمات معالجي بين الثانوية الصدمة], *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. [الراندن والخبراء البحث من الاستفادة الدروس: المستهدفة والتدخلات التقييمات وتطوير الثانوية الصدمة تحديد], *Traumatology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>

## الضائقة الأخلاقية

### التعريف

تحدث الضائقة الأخلاقية حين يكون العاملون في مجال الرعاية الصحية ضمن سياقات إنسانية مدركين لما ينبغي فعله لكنهم غير قادرين على ذلك. وتحدث الضائقة الأخلاقية حين يجبر العاملون في مجال الرعاية الصحية على التصرف بطريقة مناقضة لقيمهم الشخصية والمهنية، وبالتالي يقوضون من إحساسهم بالنزاهة الشخصية والمهنية.

وتحدث الضائقة الأخلاقية حين يجبر العاملون في مجال الرعاية الصحية على التصرف بطريقة مناقضة لقيمهم الشخصية والمهنية، وبالتالي يقوضون من إحساسهم بالنزاهة الشخصية والمهنية.

تشكل حجم ونطاق الحالات الإنسانية (بما في ذلك الجائحات والكوارث الطبيعية والحروب) تحدياً للقيم والالتزامات والأخلاق التي تعد أساس الرعاية الصحية والهويات المهنية والتمثيل الأخلاقي للعاملين في المجال الصحي. في هذه الحالات، يُطلب من العاملين في المجال الصحي اتخاذ خيارات صعبة تسبب تضارباً بين قيمهم الشخصية وواقع الحال. ويمكن أن تنشأ أحداث مؤذية من الناحية الأخلاقية من فعلهم (على سبيل المثال اختار إزالة مريض عن معدات دعم الحياة لتقديم الرعاية لمريض آخر) أو عدم التصرف (مثلاً، عدم القدرة على التعقيم بشكل تام بسبب نقص الموارد ما يؤدي إلى العدوى).

وتزداد الاختيارات الأخلاقية تعقيداً نتيجة لتعارض متطلبات العمل والأسرة. من خلال الذهاب للعمل كل يوم، هم لا يعرضون أنفسهم فحسب للخطر بل أسرهم أيضاً والذين قد يتضمنون أطفالاً صغاراً وكباراً في السن وغيرهم من الأفراد المعرضين بشكل أكبر للخطر. أما "عقدة الناجي"، وهو جانب موثق جيداً للاستجابة للصددمات في السياقات العسكرية وغيرها، فهي تتجلى بشكل مختلف قليلاً بالاقتران مع الضائقة الأخلاقية. ومن جانب آخر، يضاعف الخوف من الإصابة بالمرض احتمال الشعور بالذنب من أجل البقاء على قيد الحياة في مواجهة الكثير من المعاناة والموت.

وبالرغم من أن النظرية الأولية التي تقوم عليها الضائقة الأخلاقية قادمة بشكل كبير من ممرضين مختصين يعملون في سياقات تتمتع بدرجة جيدة نسبياً من الموارد، إلا أن الأعمال الأحدث التي تركز على تجارب العاملين الصحيين في السياقات الإنسانية مبنية على عمل الأطباء النفسيين العسكريين ومبدأ الأذى المعنوي. في البيئة الإنسانية، يلقي كلا المفهومين صدئاً وسط تجارب العديد من الأشخاص الذين يدافعون عن احتياجات مرضاهم على أساس يومي في مواجهة الضغوطات والقيود الخارجية الهائلة.

### العلامات والأعراض

الجسدية	العاطفية والذهنية	السلوكية
<ul style="list-style-type: none"> <li>الإرهاق</li> <li>صعوبة النوم</li> <li>صعوبة استمرار النوم</li> <li>الصداع</li> <li>خفقان القلب</li> <li>صعوبة التنفس</li> <li>زيادة المشاكل الصحية العامة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>لوم الذات والشعور بالذنب</li> <li>الشعور بالعار</li> <li>الغضب والإحباط</li> <li>العجز</li> <li>الأفكار الدخيلة</li> <li>الضيق الروحي</li> <li>تدهور الروح المعنوية (الإحباط)</li> <li>فقدان الإحساس بقيمة الذات</li> <li>عدم القدرة على مسامحة النفس</li> <li>الشعور بالوحدة</li> <li>الاكتئاب</li> <li>عقدة الناجي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تجنب جوانب العمل، أو العمل بشكل عام</li> <li>الانسحاب العاطفي عن المرضى</li> <li>الانسحاب الاجتماعي عن الزملاء</li> <li>الاستقالة من العمل وترك المهنة</li> <li>زيادة تعاطي بعض المواد: الكحول والعقاقير المشروعة وغير المشروعة</li> <li>سلوكيات إيذاء النفس بما في ذلك الانتحار</li> </ul>

### مثال حالة

فيسينيت هو ممرض نفسي شغوف تجاه عمله مع كبار السن الذين يعانون من مرض الزهايمر وأشكال أخرى من الخرف. هو يعلم أنه يستطيع أن يصنع فرقاً، خاصةً وأن العيادة التي يعمل بها تقع في حي فقير ويعد جزء من نظام صحي يعاني من نقص التمويل حيث لا تتاح سوى القليل من الموارد للمسنين أو لرعاية الصحة العقلية.

وكما هو الحال في الكثير من الأحيان، قد يصبح المرضى الذين يعانون من الخرف مهتاجون للغاية وحتى عدائون. وهو يدرك أنه ينبغي تقييد هؤلاء المرضى جسدياً في بعض الأحيان لحماية أنفسهم والمحيطين بهم. وبالرغم من أنه لا يحب هذا الجزء من عمله، إلا أن التقييد ضروري ويصب في مصلحة المريض الفضلى. لهذا السبب، هو قادر على أداء هذا الجزء من عمله بضمير مرتاح وسريعاً ما تتلاشى مشاعر عدم الراحة التي تصيبه في تلك اللحظة عندما يصبح المريض مخدر وهادئ.

لكن ما يزعج فيسينت أكثر هو أنه في بعض الأحيان، يلجأ زملاءه لاستخدام ملاءات السرير لإبقاء المرضى جالسين في مقاعدهم لساعات طويلة خلال النهار أو في أسرته ليلاً. وقد لجأ في بعض الأحيان لهذه الطريقة للتعامل مع الأشخاص الذين هم برعايته وهو يشعر بالعار لذلك. وهو يؤمن أن هذا النوع من التقييد غير مناسب ويسبب الضيق للمرضى، وهو قلق من أنه قد يعرض المرضى الأكثر ضعفاً جسدياً للأذى حين يحاولون تحرير أنفسهم.

يثير فيسينت هذه المخاوف لمشرف الفريق الذي يتفق معه لكنه يشير إلى أنهم لا يملكون ما يكفي من الموظفين لمراقبة المرضى في جميع الأوقات وأنهم لم يتلقوا ما يكفي من الأدوية للتعامل مع المرضى الهائجين جداً كيميائياً. وهو يعده بأنه سينقل الملاحظة لمدير المنشأة. لكن وللأسف، لا يتغير شيء على مدى الستة أشهر وتتم مواصلة ممارسة تقييد المرضى.

وعلى مدى أشهر، يشعر فيسينت بالغضب والإحباط في كل مرة يرى مريضاً يكافح لتحرير نفسه ويبدأ بتجنب الذهاب للمنطقة المشتركة للمرضى حتى لا يجبر على مشاهدة هذا. كما أنه يتجنب زملاءه ومشرفه وخاصة أولئك الذين غالباً ما يستخدمون هذه الطريقة أو يربطون الملاءات بشدة. ويرقد فيسينت في سريره مستيقظاً في الليل قلقاً بسبب هذه المشكلة، ويتدرب في عقله على نقاشات غاضبة مع مشرفه والمدير، لكنه يشعر بالعجز في النهاية حين يدرك أنه لا يوجد الكثير مما يمكنه أو يمكنهم فعله لحل المشكلة. هو متعب دائماً، وسريع الانفعال بشكل مستمر في العمل والمنزل ويولي اهتماماً أقل بالعمل. وهو يشعر بالذنب دائماً حين يحدث هذا لكنه يساعده على اكمال يومه. في إحدى الأيام، حين يعرض أحد زملاء فيسينت عليه فرصة عمل، ينتهز الأخير الفرصة تاركاً خلفه العمل الذي كان شغوفاً للغاية حياله في يوم من الأيام.

## عوامل الخطر

إن الأبحاث حول الضائقة الأخلاقية بين العاملين في المجال الصحي في السياقات الإنسانية محدودة. مع ذلك، تقترح الأبحاث من السياقات العسكرية وغيرها من سياقات الرعاية الصحية ما يلي كعوامل خطر للضيق الأخلاقي:

<p>إن خطر الضائقة الأخلاقية في السياقات التي يعتقد فيها العاملون في المجال الصحي أن مدراءهم وزملائهم لا يولون أهمية كافية لمعايير رعاية المرضى والممارسات الأخلاقية أكبر. حين يتصور الموظفون أن المناخ الأخلاقي العام في المنظمة متراخي، يكون خطر الضائقة الأخلاقية أكبر.</p>	<p>المناخ الأخلاقي</p>
<p>يرتبط الضائقة الأخلاقية ارتباطاً وثيقاً بالتمثيل؛ والقدرة على الدفاع عن المرضى وضمان حماية حقوقهم. لهذا السبب، يشعر العاملون في المجال الصحي الذين يشهدون على معاناة ووفاة المريض ولا يملكون أي سلطة للتأثير على القرارات بضيق أخلاقي أكبر. ويتباين من يملك ولا يملك السلطة الاجتماعية للتأثير على القرارات والسياسات بشكل كبير بين السياقات والمنظمات. مع ذلك، في كثير من الحالات توضع سلطات أكبر بيد بعض المختصين (على سبيل المثال الأطباء والأطباء النفسيين)، وبعض الأدوار (مثل كبار الإداريين والمديرين)، والعمال الوافدين، والأشخاص من ذوي البشرة البيضاء والرجال. قد يملك العاملون في المجال الصحي ممن لا يقعون ضمن هذه الفئات قدرة أقل على التأثير على رعاية المريض وق يكونون عرضة أكبر للضائقة الأخلاقية.</p>	<p>الافتقار للتمثيل/ السلطة</p>
<p>يبلغ العاملون الأكبر سناً والأكثر خبرة في أدوارهم ضمن المجال الصحي عن الإصابات بالضائقة الأخلاقية بشكل أكثر تكراراً، لكن شدة هذا الضيق الذي يصفونه يكون أقل من ذلك لزملائهم الأصغر والأقل خبرة. ويقترح هذا أن بعض العاملون في المجال الصحي يعثرون على حل وسط دائم بين واقع سياقات عملهم وأخلاقياتهم الشخصية والمهنية. قد لا يزال زملاء الأقل خبرة يعانون من هذه النزاعات الداخلية، وبالتالي يبلعون عن ضائقة شديدة نتيجة لذلك.</p>	<p>العمر</p>
<p>تعد العوامل الخاصة بالمريض مؤشرات تنذر بنشوب الضائقة الأخلاقية. العاملون في المجال الصحي الذين تعد غالبية تفاعلاتهم مع الأطفال والشباب معرضون أكبر للإصابة بالضائقة الأخلاقية مقارنة</p>	<p>عوامل متعلقة بالمريض</p>

بأولئك الذين يعملون مع السكان المسنين. كما يكون خطر الضائقة الأخلاقية أكبر عندما يشهد المرضى مستوى عالي من المعاناة ولا يمكن القيام بالكثير للتخفيف من ألمهم أو كربهم.	
يتضاعف خطر الإصابة بضائقة أخلاقية حين يتلقى العاملون الصحيون اللوم على سوء المخرجات الصحية من المرضى أو أعضاء الأسرة أو الزملاء أو أفراد المجتمع وعلى المواقع الإعلامية الاجتماعية والرئيسية.	دور اللوم

## الوقاية والتعافي

### ممارسات تنظيمية

تقع مسؤولية الوقاية من الضائقة الأخلاقية بين العاملين في المجال الصحي والاستجابة لها بشكل كبير على الهياكل المؤسسية التي يعمل فيها هؤلاء الأشخاص. تتضمن الممارسات الجيدة:

تيسير تطوير ثقافة تنظيمية تضع العمل الأخلاقي والرعاية ذات الجودة في الصدارة	الثقافة التنظيمية
حيثما تسمح الظروف الإنسانية، ضمان امتلاك جميع العاملين الصحيين: <ul style="list-style-type: none"> <li>• الإمدادات الطبية والمعدات الضرورية لتقديم الخدمات الملائمة؛</li> <li>• المعدات التي يحتاجونها من أجل تقديم مثل هذه الخدمات دون زيادة المخاطر على أنفسهم وأسرهم.</li> </ul>	الإمدادات والمعدات
وضع بروتوكولات واضحة لصنع القرارات والمسؤولية المتعلقة برعاية المرضى والتي تكفل: <ul style="list-style-type: none"> <li>• المشاركة في صنع القرار بنحو ملائم</li> <li>• إيصال وفهم جميع العاملين لبروتوكولات اتخاذ القرارات</li> </ul>	البروتوكولات
يجب على المدراء القيام بما يلي استباقياً: <ul style="list-style-type: none"> <li>• مراقبة الالتزام بالبروتوكولات وتصحيح أي خروج عنها</li> <li>• إدارة النزاعات المتعلقة باتخاذ القرارات الخاصة برعاية المرضى</li> <li>• مقاطعة أي محاولات للتعبير عن اللوم على نتائج المرضى خارج القنوات الأخلاقية المناسبة</li> <li>• توفير التعزيز الإيجابي للالتزام بالبروتوكولات بغض النظر عن نتائج المرضى.</li> </ul>	دعم الإدارة
التواصل الدائم وبكل شفافية مع الموظفين حول التوفر الحالي والمستقبلي للإمدادات الطبية والمعدات ومعدات الحماية <ul style="list-style-type: none"> <li>• عند مواجهة نقص في المعدات والإمدادات، رَحِّب بمشاركة العاملين في الكجال الصحي في حل المشكلات واتخاذ القرارات:</li> </ul>	التواصل
تقديم الدعم العاطفي بشكل مبكر ومتكرر للعاملين الصحيين الذين فقدوا المرضى أو الزملاء.	الدعم العاطفي

### الممارسات الفردية

يعد فهم وتعلم إدارة الضائقة الأخلاقية من الأمور الأساسية لخلق حياة مهنية مرضية في مجال الرعاية الصحية في البيئات الإنسانية. فيما يلي بعض الأمور التي يقترح العاملون الآخرون في المجال الصحي والأبحاث أنها قد تكون مفيدة:

يعد فهم وتعلم إدارة الضائقة الأخلاقية من الأمور الأساسية لخلق حياة مهنية مرضية في مجال الرعاية الصحية في البيئات الإنسانية.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• اعترف وتقبل فكرة أن التنازل هو جزء لا يمكن تجنبه من العمل في السياقات الإنسانية وأن هذا قد يكون صعباً للغاية. وتجدر الملاحظة إلى أن هذا لا يعني أنه ينبغي عليك ألا تدافع بقوة بالنيابة عن مرضاك أو تقبل بالممارسات غير الأخلاقية لزملائك. لكنه يعني تقبل أنه ليس كل شيء ممكناً في جميع الحالات. اسمح لهذا التقبل بأن يصبح جزء من القيم والمبادئ التي تدعمك في عملك.</li> <li>• دون تجنب أو تجاهل المشاكل، تعلم تركيز انتباهك على الطرق التي تساعدك لأن تكون فعالاً وصحياً في العمل. من الطرق الممكنة للقيام بهذا هو التأكد من قيامك بأفضل ما تستطيعه للمرضى. في بعض الأحيان، يساعدنا بذل جهد إضافي في التعامل بلطف مع مريض على الشعور بشكل أفضل حيال الأمور التي لا نستطيع فعلها لذلك الشخص.</li> </ul>	 <p><b>التقبل والتركيز على الإيجابيات</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• العمل بنشاط مع أعضاء الفريق والمشرفين والمدراء لبحث الحلول للتحديات التي تؤثر على جودة الرعاية. عندما تكون مشاركاً أكثر في حل المشاكل تكون أقل تأثراً بالضائقة الأخلاقية.</li> <li>• الاعتراف بأن تحديات توفير الخدمات الصحية في السياقات الإنسانية ذات الموارد المحدودة معقدة وأن مناقشات حل المشكلات يمكن أن تصبح متضاربة. حاول تذكر أن الجميع يرغب بالحصول على نفس النتائج الإيجابية وانظر للمشكلة من وجهة نظر الأشخاص الذين تختلف أدوارهم عنك. ابحث بشكل استباقي عن زملاء أكثر خبرة وابدأ محادثات حول الضائقة الأخلاقية. تعرّف على نظرتهم تجاه هذه المشاكل وكيفية تأقلمهم مع المشاعر السلبية المرتبطة بالضائقة الأخلاقية. تخدم مثل هذه المحادثات في (أ) تقليل مخاطر التعرض للضائقة الأخلاقية وتوفير الدعم، و(ب) عرض الدعم والتفهم للزملاء.</li> <li>• في حال لاحظت تأثير جودة عملك أو حياتك بسبب مشاكل متعلقة بالضائقة الأخلاقية، التمس الدعم من مختص. ومن الأفضل دوماً الحصول على المساعدة عاجلاً وليس آجلاً.</li> </ul>	 <p><b>التضافر والتعاون والدعم</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• واصل تطوير وعيك الذاتي (على سبيل المثال من خلال ممارسات اليقظة الذهنية والتفكير) لتعميق وعيك بالصراعات الأخلاقية الداخلية التي تسبب لك الضيق.</li> <li>• استعي للحصول على إرشادات من القادة الروحيين والموجهين لمساعدتك على فهم الصراعات الأخلاقية التي تشكل جزءاً من هذا العمل.</li> </ul>	 <p><b>الاعتناء بالذات</b></p>

## المراجع



1. Jameton A. (1993). Dilemmas of moral distress : Moral responsibility and nursing practice. [التمريض وممارسة الأخلاقية المسؤولة: الأخلاقي الضيق معضلات] *AWHONN's Clinical Issues in Perinatal and Women's Health Nursing*, 4(4), 542–551.
2. Kröger, C. (2020). Shattered social identity and moral injuries: Work-related conditions in health care professionals during the COVID-19 pandemic. [الظروف: الأخلاقية والإصابات المحطمة الاجتماعية الهوية] [COVID-19، جائحة أثناء الصحية الرعاية مهني في بالعمل المتعلقة] *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S156–S158. <https://doi.org/10.1037/tra0000715>
3. Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Moral distress experienced by nurses: A quantitative literature review. [للأدبيات كمية مراجعة: الممرضات منها تعاني التي الأخلاقية الضائقة] *Nursing Ethics*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>



4. Maguen, S., & Price, M. A. (2020). Moral injury in the wake of coronavirus: Attending to the psychological impact of the pandemic. [للجائحة النفسية بالتأثير الاهتمام: كورونا فيروس أعقاب في المعنوي الضرر], *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S131–S132. <https://doi.org/10.1037/tra0000780>
5. Rittenmeyer, Leslie, RN, Psy.D & Huffman, Dolores. (2009). How professional nurses working in hospital environments experience moral distress: A systematic review. [المحترفون الممرضون يتعرض كيف], *JBI Library of Systematic Reviews*, 7, 1234-1291. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2009-209>
6. Shay, J. (1999). No escape from philosophy in trauma treatment and research [في الفلسفة من مفر لا], in B. Hudnall Stamm (Ed.) *Secondary Traumatic Stress: Self-Care Issues for Clinicians, Researchers, and Educators*, Lutherville, MD: Sidran Press.
7. Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Moral medical decision-making: Colliding sacred values in response to COVID-19 pandemic. [استجابة المقدسة القيم اصطدام: الأخلاقية الطبية القرارات اتخاذ], *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S128–S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>

## إجهاد التعاطف

### التعريف

يدخل معظم مقدمي الرعاية الصحية المجال بنية مساعدة الآخرين وتقديم رعاية تعاطفية للمرضى الذين لديهم احتياجات جسدية وذهنية وعاطفية وروحية ماسة. مع هذا، يمكن أن يتأثر مقدمي الرعاية الصحية بالإجهاد المستمر لتلبية الاحتياجات الهائلة المقدمة غالباً للمرضى وأسره والذي قد يؤدي إلى إجهاد التعاطف. لا يؤثر إجهاد التعاطف فقط على مقدم الرعاية الصحية من حيث الرضا عن العمل والصحة العاطفية والجسدية، بل أيضاً على بيئة العمل، وذلك بتقليل الإنتاجية وجودة العمل ورضا المريض وزيادة معدل عودته. ويؤدي إجهاد التعاطف (CF) إلى تقليل القدرة على التأقلم مع البيئة اليومية. وتم تعريفه على أنه حالة من الضيق والإرهاق العاطفي وخلل

لا يؤثر إجهاد التعاطف فقط على مقدم الرعاية الصحية من حيث الرضا عن العمل والصحة العاطفية والجسدية، بل أيضاً على بيئة العمل، وذلك بتقليل الإنتاجية وجودة العمل ورضا المريض وزيادة معدل عودته.

وظيفي وبيولوجي ونفسي واجتماعي ناتج عن:

1. إجهاد التعاطف
2. المتطلبات المزمنة المرتبطة برعاية المرضى الذين يعانون من ضيق عاطفي وجسدي هائل مثل الأفراد الذين عانوا من صدمات.
3. إجهاد الصدمة الثانوية (STS) مقروناً بالانطفاء المتراكم. ينتج إجهاد الصدمة الثانوية عن التعرض لتجارب المريض الصادمة/ بينما ينتج الانطفاء المتراكم عن ضغوط العمل التي تبعث على الشعور بالإحباط وفقدان السيطرة وانخفاض الروح المعنوية<sup>1, 2, 3</sup>.

يمكن أن يؤدي وجود إجهاد الصدمة الثانوية و/ أو الانطفاء إلى نشوء إجهاد التعاطف.



### العلامات والأعراض

الروحية	المرتبطة بالعمل	السلوكية	العاطفية والذهنية	الجسدية
<ul style="list-style-type: none"> <li>التساؤل عن المعنى من الحياة</li> <li>فقدان الهدف</li> <li>الافتقار للرضا عن الذات</li> <li>الغضب من الإله</li> <li>والتشكيك في المعتقدات الدينية</li> <li>ضياح الإيمان</li> <li>الشك</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تجنب أو الفرع من التعامل مع مرضى أو زملاء معينين</li> <li>انخفاض القدرة على التعاطف مع المرضى أو أسرهم</li> <li>الاستخدام المتكرر للإجازات المرضية</li> <li>التغيب عن العمل</li> <li>فقدان أو انخفاض السعادة والرضا عن العمل</li> <li>فقدان الإنتاجية</li> <li>انخفاض معايير الرعاية</li> <li>ارتكاب الأخطاء</li> <li>السريرية لدى معالجة المرضى</li> <li>الشعور بعدم الكفاءة أو الفعالية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الإفراط في استخدام المواد: النيكوتين والكحول والعقاقير غير المشروعة</li> <li>الانزعاج/ الانطواء</li> <li>زيادة الصراع الداخلي</li> <li>التشاؤم</li> <li>المزاجية</li> <li>اليقظة المفرطة</li> <li>زيادة الاستجابة الإيجابية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تقلب المزاج</li> <li>الأرق</li> <li>الغضب والانفعالية</li> <li>زيادة التحسس</li> <li>القلق</li> <li>الاكتئاب</li> <li>الغضب والاستياء</li> <li>فقدان الموضوعية</li> <li>مشاكل في الذاكرة</li> <li>ضعف التركيز والذاكرة</li> <li>الخلل في الحكم</li> <li>انخفاض التعاطف</li> <li>فرط النشاط/ واليقظة الزائدة</li> <li>صعوبة اتخاذ القرارات</li> <li>عدم القدرة على الفصل بين الحياة الشخصية والمهنية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الصداع</li> <li>المشاكل الهضمية: الاسهال، الإمساك، اضطراب المعدة</li> <li>شد عضلي</li> <li>اضطرابات في النوم: صعوبة الخلود إلى النوم أو استمراريته، زيادة معدل النوم، الكوابيس.</li> <li>التعب والإرهاق</li> <li>أعراض القلب: ألم/ ضغط في الصدر، خفقان، عدم انتظام ضربات القلب</li> <li>زيادة حدوث الأمراض أو الإصابات العرضية</li> </ul>



درست نور في كلية التمريض وخطت للعمل في مجال تمريض القلب. وبعد التخرّج، بدأت نور مسيرتها في وحدة مزدحمة بالعمل حيث تعرّض عدة مرضى لإدخالات متكررة للوحدة. كانت نور متحمسة تجاه عملها ونادراً ما تأخذ استراحات خلال يوم العمل. وتجلّى استثمارها في رفاه مرضاها بالعمل لساعات طويلة ومحاولة تقديم الدعم المعنوي لأفراد أسر المرضى. وسرعان ما اكتسبت المهارات اللازمة للعمل في هذه الوحدة وتمت ترقيتها إلى منصب قيادي داخلها.

وخلال فترة قصيرة من الزمن، توفي ثلاثة من مرضى نور الرئيسيين، وظل عبء عملها مكثفاً وبدأت تنتظر لعملها على أنه مقيت. وكانت بالكاد تستطيع الوصول للعمل في الوقت المناسب وتتجنب العمل مع المرضى الذين يستلزم مرضهم رعاية أكثر تطلباً. ولاحظ زملاء نور سلوكها المتغير وهي تكافح لإيجاد توازن بين العمل والحياة الشخصية. كما لاحظ مدير التمريض هذا السلوك المتغير فحاول تعديل جدول عملها لتعمل في نوبات أقصر. مع ذلك، لم يقلل الجدول الجديد من إفراط نور في الانخراط بمرضى معينين وأسرهم. كما واصلت نور رعاية مرضى الأمراض القلبية الذين يمرون بمراحل نهاية الحياة. في المحصلة، تركت نور منصبها بحثاً عن عمل أقل ضغطاً.

(تم تبني مثال الحالة من: لومباردو بي، إير سي. (2011). إجهاد التعاطف: تمهيد للمرض. *OJIN: المجلة الرقمية لقضايا التمريض*، 16 (1)، النسخة 3).

### عوامل الخطر



يمكن أن تكون عوامل خطر التعرّض لإجهاد التعاطف ناتجة عن عدة جوانب، يتجلّى أولها في مزيج من التعاطف وغياب الحدود. من الضروري لمقدمي الرعاية الصحية امتلاك علاقة تعاطفية مع مرضاهم، لكن في حال ترافق هذا مع غياب الحدود، يمكن لإجهاد التعاطف الحدوث.

يستلزم التعاطف فهم مقدم الرعاية تجربة مريضه من الناحيتين العاطفية والذهنية، والقدرة على إيصال هذا الفهم. إن هذا يقرب مقدّم الرعاية أكثر من المريض لكن يمكن أن يؤدي إلى اختباره ضيق المريض بشكل مباشر أكثر<sup>5</sup>. إن مقدّمي الرعاية الذين لا يستطيعون العثور على اتزان ما بين التعاطف الكافي مع المريض والحدود الحامية الملائمة لمشاعرهم الخاصة غالباً ما يكونون أكثر عرضة لإجهاد التعاطف.

تم تحديد عوامل إضافية تزيد من إمكانية العرّض لإجهاد التعاطف، وهي تشمل: 3.5


<ul style="list-style-type: none"> <li>• عبء عمل مكثف</li> <li>• مهام مضمّنية عاطفياً وجسدياً</li> <li>• أيام العمل الإضافية</li> <li>• تكرار المهام</li> <li>• فقدان السيطرة المتصوّر في مكان العمل/ الوظيفة</li> <li>• رضا منخفض عن العمل</li> <li>• عدم وضوح المخرجات أو النجاحات في العمل</li> </ul>	بيئة وعبء العمل
<ul style="list-style-type: none"> <li>• وقت راحة غير كافي خلال يوم العمل والإجازة من العمل</li> </ul>	التوازن بين الحياة الشخصية والعمل
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الافتقار للاعتراف الحقيقي</li> <li>• ضعف الدعم الإداري</li> </ul>	غياب الدعم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ضعف قدرات المرونة الشخصية والتأقلم</li> </ul>	الرعاية الذاتية الشخصية

يمكن أن تساعد ممارسات الرعاية بالذات في منع حدوث إجهاد التعاطف. لذلك يوصى بتحديد والانخراط في استراتيجيات الرعاية بالذات المجددة التي تعزز الرفاه الجسدي والعاطفي والروحي بشكل متعمد. بمجرد البدء في ممارسة عادات رعاية الذات الصحية بشكل روتيني، تصبح هذه الممارسات جزءاً من خطتك الوقائية الشاملة. فلا تعزز ممارسات رعاية الذات من قدرتك على التأقلم خلال تواجدك في اللحظة فحسب، بل تساعد جسدك على تذكر كيفية العودة إلى حالة أكثر صحية.<sup>3,6</sup>

من خلال التركيز على بناء نقاط القوة لديك وممارسة أنشطة رعاية الذات، أنت تساهم في بناء مرونتك السلوكية والذهنية والجسدية والروحية والعاطفية. إن الاستراتيجيات الواردة أدناه مفيدة من أجل المساعدة في بناء المرونة:

من خلال التركيز على بناء نقاط القوة لديك وممارسة أنشطة رعاية الذات، أنت تساهم في بناء مرونتك السلوكية والذهنية والجسدية والروحية والعاطفية.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ركّز على المكونات الأربع الرئيسية للمرونة: النوم الكافي، التغذية الجيدة، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والاسترخاء النشط (مثل اليوغا أو التأمل أو تمارين الاسترخاء).</li> <li>• شارك في أنشطة تزيد من تماسك الفريق. على سبيل المثال انخرط مع زملائك للاحتفال بالإنجازات والحداد على الأحزان كمجموعة.</li> <li>• قلل من شدة عبء العمل وتكراره وأدخل التنوع في عملك حيثما أمكن.</li> <li>• ابحث عن موجه، أو مشرف أو زميل مقدّم رعاية ذو خبرة ممن يفهم معايير وتوقعات عملك ويمكنه مساعدتك على تحديد استراتيجيات يمكنها مساعدتك على التأقلم مع وضع العمل الخاص بك الآن، وذلك بتحسين بيئة العمل وتعزيز الاتزان بين العمل والحياة الشخصية (مثل تغيير مهمة العمل، التوصية بأخذ إجازة أو تقليل ساعات العمل الإضافي، أو تشجيع حضور مؤتمر، أو المشاركة في مشروع ذو أهمية لديك).</li> <li>• خذ وقتاً بعيداً عن العمل حيثما أمكن ذلك.</li> <li>• حاول العثور على أمور تتطلع إليها حتى إن كانت صغيرة.</li> <li>• قم بتغذية العلاقات الشخصية والمهنية الإيجابية وطور دعماً اجتماعياً. أخلق وقتاً من أجل التواصل مع الأصدقاء والعائلة وقضاء وقت معهم.</li> <li>• اطلب الدعم من مختص.</li> <li>• كن منفتحاً أمام تعلّم مهارات جديدة لتعزيز الرفاه الشخصي والمهني.</li> </ul>	<p><b>السلوكية</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• استقطع وقتاً تكون فيه وحدك حتى تتمكن من التفكير والتأمل وممارسة التأريض والراحة.</li> <li>• قم بتحدي أي حوارات داخلية سلبية وركّز على تغيير الأفكار والمعتقدات السلبية التلقائية بحيث تعكس تطلعات أكثر إيجابية.<sup>3,6</sup></li> </ul>	<p><b>الذهنية</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خذ قسطاً كافياً من النوم أو على الأقل الراحة. إن هذا مهم جداً حيث أنه يؤثر على جميع جوانب عملك الأخرى: قوتك الجسدية واتخاذك للقرارات ومزاجك.</li> <li>• اشرب ما يكفي من السوائل لتبقى مرتويماً طيلة اليوم واتبع نظام غذائي صحي ومتوازن.</li> </ul>	<p><b>الجسدية</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• حاول قضاء الوقت بشكل منتظم في الطبيعة.</li> <li>• ابني قدرات الوعي الذاتي لديك (من خلال اليقظة الذهنية أو الممارسات التأملية على سبيل المثال).</li> <li>• مارس معتقداتك الروحية أو تواصل مع زعيم ديني للحصول على الدعم.</li> <li>• ابحث عن معنى أو هدف لأنشطتك اليومية واستخدم استراتيجيات لتذكير نفسك بمعنى عملك وذلك بوضع تذكير على هاتفك أو ملاحظة على مكتبك على سبيل المثال.</li> </ul>	<p><b>الروحية</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أخلق وقتاً لتتعرف فيه على الأشخاص الذين تعمل معهم. حيث أن تخصيص الوقت من أجل إجراء المحادثات سيساعد في تعزيز مشاعر الاحترام الإيجابي تجاه نفسك والآخرين.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• اصنع مراسم أو طقوس فردية. على سبيل المثال؛ اكتب أمر ما يزعجك ثم احرقه كرمز على الوداع. ركز تفكيرك على التخلي عن التوتر أو الغضب أو تكريم ذكرى ما حسب الموقف. يمكن أن تساعدك هذه الطقوس أيضاً على وضع حدود بين العمل والمنزل مثل تغيير الملابس لدى الوصول للمنزل والاستحمام أو الاستماع لأغنية محددة قبل العمل أو عند المغادرة منه.</li> <li>• مارس الرأفة على الذات</li> </ul>	 <p>العاطفية</p>
---	---

وأخيراً، يشير الرضا عن التعاطف (CS) إلى الاحساس بالإنجاز الذي تستشعره من العمل الي تقوم به. ويمكن أن يكون مصدراً للأمل والمرونة الجسدية والعاطفية. إن الرضا عن التعاطف، الذي يمكن تطويره عن قصد، يخدم كعامل واقى ضد إجهاد التعاطف. قم بالرجوع إلى نشرة "الرضا عن التعاطف" للحصول على تعريف ومناقشة حول الرضا عن التعاطف.

## 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. [الصحية الرعاية نظام سياق في الصحة لوزارة الذاتية والرعاية الموظفين رعاية عن كتيب]. GIZ, Amman, Jordan.
2. Antares Foundation (2012). Managing stress in humanitarian workers: Guidelines for good practice. [الجيدة للممارسة إرشادات: الإنساني المجال في العاملين في الإجهاد إدارة]. Retrieved from: [www.antaressfoundation.org](http://www.antaressfoundation.org)
3. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. [إجهاد التعاطف المفرط بين العاملين في مجال الرعاية الصحية والطوارئ وخدمة المجتمع]. [مراجعة منهجية]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618
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. [مستشاري من الأساليب مختلطة دراسة: الطوارئ رعاية في للتعاطف المفرط والإجهاد التعاطفي الرضا وعواقب وأسباب انتشار]. [المتحدة بالمملكة NHS], *Journal of Emergency Medicine*, 32, 588–594.
5. Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse's Primer. [تمهيد: الإرهاق من التعاطف]. [ممرضة], *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing*, 16 (1), Manuscript 3.
6. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). Tips for disaster responders: Understanding compassion fatigue. [فهم إجهاد التعاطف المفرط: نصائح للذين يستجيبون للكوارث]. Retrieved on January 2021 from <https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Compassion-Fatigue/sma14-4869>

## الملحق 2: نشرات حول المهارات الأساسية لرعاية الذات

### نومٌ أفضل



قد نمر جميعنا بلحظات من اضطراب النوم أو صعوبة في النوم الجيد لأسباب متنوعة يمكن أن تشمل الأحداث المجهدة التي نمر بها طيلة النهار، ومشاكل القلق، والمشاكل في العمل وفي حياتنا الخاصة. ويكون الأشخاص الذين يعملون في السياقات الإنسانية معرّضين بشكل خاص لتطوير اضطرابات في النوم، حيث أن العمل في بيئات شديدة أو عالية الخطورة أو بيئات لا يمكن التنبؤ بها مع عملاء مصابين بصدمات نفسية، يمكن أن يؤدي إلى حالات مثل الصدمة الثانوية أو غير المباشرة والانطفاء والبرود، حيث يكون تأثير النوم أمر شائع. علاوةً على ذلك، قد نعتبر أن النوم الجيد رفاهية و/ أو نشعر بالذنب لأن اللاجئيين أو غيرهم من السكان الذين نعمل معهم لا يستطيعون ذلك. ويمكن أن يؤدي هذا إلى تقليصنا من أهمية حاجتنا للنوم الجيد.

إن الحصول على قسط كافي من النوم أساسي للصحة العقلية والجسدية، وهو ضروري لمساعدة أجسامنا على التعافي والتجدد. ويتألف النوم الجيد من جانبين: المدة والاستمرارية. يحتاج أغلب البالغين ما معدله 8 ساعات من النوم وفي حال تقطع النوم بشكل متكرر، يبدأ بالتدخل مع دورة النوم الطبيعية لدينا.

إن الحصول على قسط كافي من النوم أساسي للصحة العقلية والجسدية، وهو ضروري لمساعدة أجسامنا على التعافي والتجدد.

وتتفق جميع الأبحاث على أن أخذ قسط كافي من النوم ضروري أيضاً من أجل تحسين قدرتنا على التعلم، وذاكرتنا، وتحقيق الاستقرار في المزاج، بينما يمكن أن يؤثر علينا نقص النوم بالكثير من النواحي. فمباشرةً بعد ليلة واحدة من النوم الضعيف، قد تنخفض القدرة على التركيز ونشعر بانخفاض في طاقتنا. ومع مرور الوقت، يمكن للحرمان من النوم التأثير على جميع أنظمة الجسم بحيث تزيد من خطر تطوّر حالات مزمنة مثل السكري والاكتئاب وأمراض القلب والسكتة الدماغية وغيرها من المشكلات الجهازية.

علامات وجود مشاكل في النوم	علامات النوم الجيد <sup>23</sup>
الشعور بالتعب أو الخمول بعد الاستيقاظ	الشعور بالانتعاش بعد الاستيقاظ
استغراق أكثر من 30 دقيقة كل ليلة للغرق في النوم.	امتلاك الكثير من الطاقة طيلة اليوم.
الاستيقاظ باستمرار عدة مرات كل ليلة ثم المعاناة من صعوبة النوم مجدداً، أو الاستيقاظ في وقت مبكر جداً في الصباح.	الشعور بالصفاء الذهني
صعوبة التركيز أو الحفاظ على الانتباه خلال اليوم	
الشعور بـ "الضبابية" أو الاحباط بالإضافة إلى مشاكل في التركيز والذاكرة.	
سهولة الغضب والانفعال.	
الرغبة في النوم أو الاستغراق في النوم خلال اليوم.	

<sup>23</sup> ليمان إي، فيشتن سي، كريتي إل، كورنود كيه، تران دي إل، جراد آر، جورجسن إم، أمسيل آر، ريزو دي، بالتزان إم، بافيلانيس أ، وبيليس إس (2016). النوم المنعش واستمرارية النوم يحددان الجودة المتصورة. دورية اضطرابات النوم، 2016، 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>



من أجل الحصول على نوم صحي ومنعش، هناك بعض الأمور التي يمكنك فعلها وأمر عليك تجنب فعلها. فيما يلي قائمة مرجعية لمساعدتك على الحصول على نوم أفضل ليلاً:

### افعل



- ✓ **روتين:** اصنع روتيناً لنفسك. على سبيل المثال، يمكن لطقس صغير تقوم به قبل النوم مساعدتك على النوم مثل اغلاق جميع الأجهزة الإلكترونية، أو تمنى ليلة سعيدة للأحبة، أو ارتداء ملابس مريحة، أو الاستماع للموسيقى أو التحدث بهدوء مع شخص ما.
- ✓ **أغلق نافذة العمل:** توقف عن العمل أو التفكير بالعمل في وقت محدد. بالنسبة لبعض الأشخاص، يكون إعداد خطة أو جدول لليوم التالي مفيداً في توقع ما ينتظره في اليوم التالي.
- ✓ **بيئة النوم:** قلل قدر الإمكان من العوامل البيئية التي يمكنها أن تؤدي إلى اضطراب نومك. مثلاً، جهز غرفة معتمة وهادئة أو دع أحد أصدقائك أو أفراد أسرتك ينام برفقتك إذا كان ذلك ما تفضله. أنظر في استخدام سدادات الأذن أو قناع النوم. وتحقق من أن تكون درجة حرارة الغرفة مناسبة لك. واستخدم فرشاة ووسائد مريحة وداعمة قدر الإمكان.
- ✓ **استخدم سريرك للنوم:** يُفضّل استخدام السرير للنوم فقط وليس للقيام بأنشطة أخرى مثل مشاهدة التلفاز، أو استخدام حاسوب محمول أو الأكل. بهذه الطريقة، يرتبط السرير لديك بالنوم.
- ✓ **انهض إن لم تستطع النوم:** في حال عدم غرقك في النوم خلال 20-30 دقيقة، انهض وافعل أمر ما يبعث على الاسترخاء خارج غرفة النوم ثم عد للسرير عندما تشعر بالتعب. ويمكن أن يتضمن هذا تمريناً مساعداً على الاسترخاء. وتجنّب مراقبة الساعة عند مواجهتك صعوبة في النوم.
- ✓ **تقنيات الاسترخاء:** في حال احتجت للبقاء في السرير، استخدم تمارين استرخاء مثل التنفس، أو التأريض أو استرخاء العضلات التدريجي (شاهد النشرات).
- ✓ **ممارسة الرياضة يومياً:** مارس ببعض التمارين الرياضية يومياً لمدة 30 دقيقة لرفع معدل نبضات القلب. لكن، تجنّب ممارسة التمارين الرياضية الثقيلة قبل النوم حيث يمكن أن يوقظ هذا جسمك. من الأفضل ممارسة تمارين خفيفة ومرخية مثل تمارين الإطالة والتمدد.
- ✓ **القراءة:** يجد بعض الناس أن القراءة مفيدة قبل النوم.
- ✓ **جدول النوم:** ضع لنفسك جدولاً للنوم وحاول الالتزام به قدر الإمكان. على سبيل المثال، النوم والاستيقاظ في نفس الوقت يومياً.

### تجنّب



- ✗ **الشاشات:** قم بإطفاء جميع الأجهزة الإلكترونية والحواسيب والهواتف الذكية، والأجهزة اللوحية، وألعاب الفيديو قبل نحو ساعة من النوم. تحفّز هذه الأجهزة جهازك العصبي، وهو عكس ما أنت بحاجة له من أجل النوم. ولنفس السبب يفضّل عدم النوم بينما شاشة التلفاز أو الحاسوب الشخصي مضاءة.
- ✗ **الطعام:** تجنّب تناول الوجبات الدسمة قبل النوم مباشرة، حيث أن هذا يتطلب من جسمك العمل بجد من أجل هضم الطعام. إذا احتجت لتناول الطعام قبل النوم، يفضّل تناول وجبة صغيرة خفيفة.
- ✗ **الكافيين:** تجنّب الكافيين وغيره من المنبهات قبل النوم مثل الشاي الأسود، والقهوة، والشوكولاته، ومشروبات الطاقة. كما يفضّل التوقف عن شرب هذه السوائل قبل بضعة ساعات.
- ✗ **برامج التلفاز/ وسائل التواصل الاجتماعي الموترّة:** تجنّب مشاهدة أو الاستماع إلى الأخبار والبرامج التلفزيونية أو وسائل التواصل الاجتماعية التي تجدها موترّة قبل الذهاب للنوم، خاصةً إذا كنت تعيش في منطقة نزاع أو منطقة توتر عالي.
- ✗ **القبولة خلال النهار:** قد يكون من المفيد تجنّب النوم خلال النهار حيث يكون جسمك بذلك مرهقاً أكثر في الليل.



إن الألم أو عدم الراحة عوامل شائعة تسهم في ضعف النوم. فيما يلي بعض الاقتراحات البسيطة حول الوضعيات التي قد تساعد في منحك المزيد من الراحة والسماح لك بالحصول على نوم أفضل.

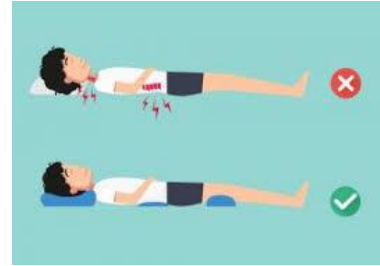
## النوم على الجانب

يمكن لوضع وسادة بين رجليك مساعدتك على الوقاية من آلام الظهر والوركين التي يتسبب بها التقلب أثناء النوم.



## النوم على الظهر

ضع وسادة أسفل ركبتيك وتحت رأسك لدعم رقبتك. كما يمكنك وضع منشفة صغيرة ملفوفة تحت الجزء السفلي من الظهر.



## النوم على البطن

يمكن أن تكون هذه الوضعية قاسية بشكل خاص على الظهر. للمساعدة في التخفيف من الضغط على ظهرك يمكنك وضع وسادة تحت وركيك. كما يمكنك استخدام وسادة تحت الرأس إذا كان ذلك مريحاً.



في حال كانت الوسائد محدودة لديك، يمكنك دائماً استخدام منشفة ملفوفة أو مسند صغير بدلاً من ذلك.

المراجع والمطالعات الإضافية 

1. Healthy Sleep In Adults. [البالغين عند الصحي النوم]. American Thoracic Society
2. <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/healthy-sleep-in-adults.pdf>
3. How to get to sleep [النوم الى نصل كيف]; NHS (National Health Service – UK) - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>
4. Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). Refreshing Sleep and Sleep Continuity Determine Perceived Sleep Quality. [المتصورة النوم جودة يحددان النوم واستمرارية المنعش النوم]. Sleep disorders, 2016, 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>



5. National Heart Lung and Blood Institute. (2011, September). In Brief: Your Guide to Healthy Sleep. [صحى نوم إلى دلبك باختصار], Retrieved December 21, 2020, <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>

## الحدود بين العمل والحياة الشخصية

### مقدمة

يكافح الكثير من الناس الذين يعملون بمهن الرعاية، بما في ذلك المتخصصون بالرعاية الصحية في وضع حدود بين العمل والحياة الشخصية. حيث لا تنتهي الحاجة لهذه الخدمات بحلول الساعة 5 مساءً ومن غير الممكن حل كل موقف صعب يواجهه المتخصص المقدم للرعاية. وقد يبدو انه من الطبيعي العمل لساعات طويلة أو الاستمرار في التفكير بالعمل بعد العودة للمنزل، حيث يقوم الكثير من الناس في مهن الرعاية بهذا النوع من العمل لأنهم يشعرون أنه رسالتهم أو مهمتهم وأن العمل يمنح لحياتهم معنى. ويمكن لهذا الشعور بالمعنى والغاية أن يكون مساهماً مهماً في شعورنا بالرضا عن التعاطف. مع ذلك، فإنه سينتج عن غياب وجود حدود جيدة تمنح أجسادنا وعقولنا فرصة للراحة، إجهاد واستثمار عاطفي غير محدود يمكن أن يؤثر سلباً على أجسادنا وعقولنا وعلاقاتنا.

ويتمثل الهدف من وضع الحدود في تحقيق التوازن بين التزاماتنا تجاه العمل وتلك تجاه أسرنا وأصدقائنا وأنفسنا. فبالحفاظ على صحة شبكات الدعم الاجتماعي الخاصة بنا ومواردنا الشخصية - تماماً مثل بطارية مشحونة شحناً تاماً- نسمح لأنفسنا بأن نكون أفضل نسخة مركزة وحيوية عن أنفسنا ما يتيح لنا تقديم رعاية متسقة وعالية الجودة دون الإنطفاء. إن الأسبوع مكونٌ من 168 ساعة: يجب علينا تحديد كيف نقسم هذا الوقت بين العمل والاحتياجات الاجتماعية والشخصية بحيث نستطيع البقاء في صحة جيدة. وقد يتغير توازن الحياة الصحية لديك خلال مسار حياتك؛ حيث تتغير أدوارك في العمل وبينما يتغير وضعك والتزاماتك الأسرية. كما يمكن أن تؤدي أحداث شخصية مثل المرض أو فقدان عزيز، إلى الإخلال مؤقتاً بتوازنك، فقد تحتاج لتخصيص المزيد من الوقت للعناية بنفسك وتملك طاقة أقل لتوجيهها للعمل. إن هذا طبيعي. وقد تغير الأحداث المهنية أيضاً توازننا مؤقتاً، مثل ازمة أو كارثة تزيد من عبء العمل. إنه لمن المهم أن نكون واعيين بتوازننا وكيفية تأثره، بحيث نكون واعين بحاجتنا للعودة لحدودنا الطبيعية بمجرد انحلال الحدث الحرج.

فبالحفاظ على صحة شبكات الدعم الاجتماعي الخاصة بنا ومواردنا الشخصية - تماماً مثل بطارية مشحونة شحناً تاماً- نسمح لأنفسنا بأن نكون أفضل نسخة مركزة وحيوية عن أنفسنا ما يتيح لنا تقديم رعاية متسقة وعالية الجودة دون الإنطفاء.

### الخطوات

#### الحدود في العمل

قد يكون من الصعب وضع حدود في مكان العمل، خاصةً حين لا يفعل زملائك ذلك بشكل جيد. وقد تكون هناك ثقافة "بطولية" أو تضحية بالذات وضغط على النفس لأقصى حد لكسب الانتباه والاحترام. إن الدفاع عن نفسك يتطلب الشجاعة وقد تشعر بالإنانية أو حتى الضعف بفعلك ذلك. من المهم تذكر أن المصباح الذي يحترق بشكل معتدل لكن مستمر أكثر نفعاً وكفاءةً من ذلك الذي يحترق بإشراق شديد ثم ينطفئ. إن الاعتناء بالذات عكس الإنانية والضعف: يمكنك تقديم أفضل خدمة لمنظمتك وزملائك وأولئك الذين تهتم بهم إذا وضعت حدوداً جيدة واعتنيت بنفسك بما يمكنك من القيام بعملك بشكل منسق ومستدام. وحتى تفعل هذا، من الضروري أن تقول لا حين تحتاج إلى ذلك. وقد يكون ذلك على شكل قول لا أمام الأعمال أو المهام الإضافية التي ستتقل عليك، أو تحديد أوقات واضحة من اليوم/الأسبوع لن تقوم خلالها بالتحقق من بريدك الإلكتروني أو هاتفك (يمكنك وضع رد مؤتمت خلال هذه الأوقات). وقد يكون هذا أيضاً على شكل استخدام وقت إجازتك والتأكد من الانفصال تماماً عن العمل خلال هذه الفترة حتى يتسنى لك العودة للعمل مشحوناً بالطاقة.

#### الحدود في المنزل

قد يكون من المستحيل أن تكون أخصائي الرعاية الصحية الذي توده وأن تكون الزوج/الوالد/الابن/الأخ/الصديق الذي توده في جميع الأوقات. ستكون هناك أوقات ينبغي لك توجيه القدر الأكبر من طاقتك وقدرتك العقلية والعاطفية للعمل، وأوقات ينبغي توجيهها لحياتك الشخصية. عندما يكون عليك توجيه المزيد من التركيز نحو العمل، يجب أن توصل هذا بوضوح لأولئك الذين تهتم لهم ولشبكة الاجتماعية. ضع خطة للمهام التي يلزم عليك أدائها في المنزل والتي ستحتاج للمساعدة من أجل اتمامها في هذا الوقت، وإذا أمكن، قدم لمن تهتم لأمرهم جدول زمني يوضح متى يمكنهم توقع عودة توازنك لما هو عليه بالوضع الطبيعي. وقد يكون من المفيد التخطيط لأخذ أيام إجازة بعد انتهاء فترة العمل المكثف في حال كان ذلك قابلاً للتنبؤ، بحيث يتسنى لك قضاء وقت خاص مع أحبائك لاستعادة التوازن. كما أنه من المهم بمكان أن تحصل على وقت خاص لتلبية احتياجاتك الخاصة حتى تتمكن من أن تكون عاملاً في رعاية صحية وعضو في الأسرة فعال. وهذا يعني الاعتراف وتقبل وخلق الوقت لاحتياجاتك العاطفية والروحية: أنشطة تثري حياتك، قضاء الوقت بالخارج في الطبيعة، كما يعني هذا الاعتراف وتقبل وخلق الوقت لاحتياجاتك العاطفية والروحية: أنشطة تثري حياتك، قضاء الوقت بالخارج في الطبيعة، واتباع ممارساتك الروحية الخاصة (إن كانت لديك ممارسات خاصة)، والاتصال بمنفذ إبداعي مثل الاستماع للموسيقى أو عزفها، أو القراءة أو الكتابة أو الرسم أو البناء أو البستنة، إلخ. من المهم وضع أولوية لنفسك واحتياجاتك الخاصة في بعض الأحيان؛ فهذا جزء أساسي من البقاء بحالة صحية جيدة.

## الحدود بين العمل والمنزل

إن الوضع الخاص بأخصائني الرعاية الصحية لدينا (الكفاءة، والتركيز، وغياب العاطفية) يخدمنا جيداً في العمل، لكنه غالباً ما لا يكون مفيداً في حياتنا الشخصية بل وقد يسبب التوتر في علاقاتنا. من أجل مساعدة عقولنا وأجسامنا على التحول من "وضع العمل" إلى "وضع الحياة الشخصية" من الضروري وضع حدود رمزية بين العمل والمنزل. إن هذا أمثل بوضع مفتاح إطفاء وتشغيل في عقلك: يمكنك تخيل مفتاح إضاءة، حيث يمكنك "تشغيل" أخصائي الرعاية الصحية بداخلك في بداية يوم العمل و"إغلاقه" عند انتهاء يوم العمل عند وصولك للمنزل. إن هذه الأفعال الرمزية مفيدة من أجل بناء طقس تقوم به عند ابتدائك العمل وآخر عليك فعله عند الانتهاء منه. ومن الضروري ممارسة هذه الطقوس بانتظام حتى تترمج عقلك وجسدك عليها.

تتمثل العوامل المهمة في طقوس الحدود فيما يلي:

### استخدم أكبر قدر ممكن من أحاسيسك، وتحديدًا الصوت، اللمس/ الحركة والشم

○ قد تكون من الأمثلة على هذا تشغيل أغنية محددة عند انتقالك بين العمل والمنزل أو بمجرد وصولك للمنزل أو تغيير ملابسك، أو حتى الاستحمام لدى الوصول للمنزل واستخدام نوع محدد من الصابون أو العطر أو البخور ذو رائحة تبعث على الاسترخاء أو الراحة لديك.

### طوّر عادة "محفزة"





○ إن العادة المحفزة هي الفعل أو السلوك الذي تفعله في كل مرة تغادر العمل أو تدخل المنزل. قد يكون هذا ببساطة إغلاق مكتبك أو فتح باب المنزل أو قد يكون أكثر تعقيداً مثل المشي/ القيادة بنفس الطريق للمنزل يومياً أو شرب كوب من القهوة أو الشاي أو العصير بمجرد وصولك.




### تمرن بشكل مقصود

○ كن منتهياً أثناء ممارسة طقس الحد بين العمل والحياة الشخصية وقم بكل يفعل بنية التخلي عن العمل، مثلاً بينما تقفل مكتبك، تخيل حفظ أخصائي الرعاية الصحية بداخلك في المكتب حتى تحتاجه في اليوم التالي. أو عندما تقوم بتغيير ملابسك، تخيل خلع ذاكك اخصائية الرعاية الصحية ووضعها جانباً، ثم ارتداء ذاكك الشخصية. أو بينما تقوم بالاستحمام، تخيل تنظيف نفسك من جميع تجارب اليوم.

## الحدود عند العمل من المنزل

إن العمل من المنزل يشكل بعض التحديات أمام الحفاظ على الحدود بين العمل والحياة الشخصية؛ فأنت الآن تعمل بنفس المساحة التي تعيش فيها، وقد يتعين عليك الانتقال ذهاباً وإياباً بشكل أكثر تكراراً بين "وضع العمل" و"وضع الحياة الشخصية" خلال اليوم. إن الإجراءات التالية مفيدة في وضع حدود صحية في بيئة عمل من المنزل:

	خصص مكان محدد للعمل	يفضّل أن تكون هذه غرفة منفصلة في المنزل، لكن في حال تعذر ذلك، جهّز زاوية يمكنك وضع جميع أدوات العمل فيها كما يمكنك القيام بغالبية العمل فيها. إن هذا يساعد في إنشاء حدود مكانية بين العمل والحياة الشخصية.
	حاول ارتداء ملابس خاصة بالعمل	يساعدك تغيير ملابسك على الدخول في عقلية العمل، وتغييرهم مجدداً في نهاية اليوم يساعدك في دخول عقلية المنزل. إن هذا يساعد في إنشاء حدود نفسية بين العمل والحياة الشخصية.
	وضع روتين	نظّم يومك بتقسيمه إلى أجزاء من الساعات المخصصة للعمل وأجزاء أخرى مخصصة للأنشطة المنزلية. وضع حدوداً لساعات العمل حتى لا تعمل 24 ساعة في اليوم. وقم بتخطيط أوقات الاستراحة بما في ذلك الوجبات (بعيداً عن مكتبك)، بالإضافة إلى وقت تواصل اجتماعي ووقت خاص. إن هذا يساعد على وضع حدود زمنية بين العمل والحياة الشخصية.
	ممارسة طقوس وضع الحدود	قد لا يكون من العملي ممارسة طقس خاص بالحدود في كل مرة، لكن حاول امتلاك عادات صغيرة أو أمور تقولها لنفسك عندما تنتقل بين الوضعين، مثلاً: "أنا والد الآن"، خلال انتقالك من مساحتك المخصصة للعمل إلى مساحتك الشخصية، أو "أنا أخصائيي رعاية صحية الآن" بينما

تنتقل من مساحتك الشخصية للعودة إلى مساحة العمل. إن هذا يساعد في وضع حاجز نفسي بين العمل وحياتك الشخصية.	
إن كنت تعيش مع الآخرين، ناقش وأنشئ قواعد واضحة ومشتركة لوقت العمل الخاص بك ومساحة لمنع الانقطاع. يساعد هذا في إنشاء حدود اجتماعية بين العمل والحياة الشخصية.	ضع قواعد واضحة ومشتركة 
سيساعد هذا في ضمان وضوح مسؤولياتك وأنت تستطيع جدولتها بشكل مناسب. قم بتخطيط وقت العمل حول الأوقات التي توجد فيها أعمال منزلية أقل، ومهامك المنزلية عندما لا يكون لديك أمور عاجلة مرتبطة بالعمل. يساعد هذا في وضع حدود زمنية بين العمل والحياة الشخصية.	أنشئ روتيناً من أجل مشاركة المهام اليومية مع الآخرين في منزلك. 
إن الأهداف الصغيرة القابلة للتحقيق فيما يتعلق بعملك وكذلك الأهداف الصغيرة القابلة للتحقيق لحياتك الشخصية المرتكزة على السؤال "ما الذي أستطيع إنجازه اليوم؟"، تساعد في بناء شعور بالإنجاز. إن الأهداف المنفصلة في كل مجال (الإنجاز في العمل والجانب الاجتماعي والشخصي) تساعد في وضع حدود نفسية بين العمل والحياة الشخصية.	ضع أهدافاً واقعية لنفسك 

تذكّر أن وضع حدود بين عملك وحياتك الشخصية والحفاظ عليها هي

- ✓ عملية مستمرة. ستكون هناك أوقات يكون هذا أسهل وأوقات يكون أصعب، وهذا طبيعي تماماً.
- ✓ ضع أولوية للأمور التي تقدرها وخطط لها.
- ✓ أعط نفسك الوقت لتكون حاضراً في اللحظة؛ وليس مشغولاً بأي مهمة أو تركض من مكان لآخر.
- ✓ تمرّن على رعاية الذات، وذلك باستخدام خطوات صغيرة قابلة للتنفيذ حتى تتمكن من القيام بها بانتظام.

### المراجع والمطالعات الإضافية

1. How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets. [أمثلة 10: صحية حدود تعيين كيفية]. [PDF عمل أوراق], Joaquín Selva, Bc.S., Psychologist. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
2. Work and Personal Life Boundary Management: Boundary Strength, Work/Personal Life Balance, and the Segmentation-Integration Continuum. [الحدود قوة: الشخصية والحياة العمل حدود إدارة]. [والتكامل الانقسام وسلسلة ، الشخصية والحياة العمل بين والتوازن ، الحدود قوة: الشخصية والحياة العمل حدود إدارة]. Journal of Occupational Health Psychology, November, 2007. <https://www.researchgate.net/publication/5893241>

## التنفس

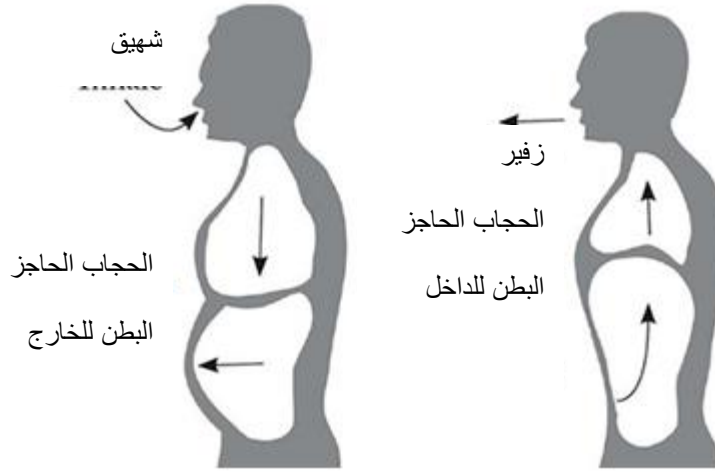
### مقدمة

عندما نبدأ الشعور بالقلق، أو الاستياء، أو عدم الراحة، يكون تنفسنا أحد الأمور الأولى التي تتغير. وغالباً ما يصبح التنفس أسرع، وأكثر سطحية وأقل سلاسة. ويحدث هذا استجابةً لإطلاق مواد كيميائية في أجسامنا تهيننا للتعامل مع تهديد ما. لذلك، يعدّ تغير نمط تنفسنا إشارة إلى أدمغتنا بأن هناك خطراً ما. ومن خلال ملاحظة التغير في تنفسنا، وإدراك عدم وجود خطر محقق، وإحداث تغيير واعي بمعدّل وعمق تنفسنا، نحن نرسل إشارة لأدمغتنا وأجسادنا بأننا في مأمن، ما يسمح لنظامنا بأكمله بالهدوء. ويدعى هذا بالتنظيم. يسمى هذا النوع من التنفس العميق والبطيء بالتنفس الحجابي، أو التنفس البطني. وقد أطلق عليه هذا لأنه يستخدم عضلة تمتد بين رئتينا والبطن، وتساعد في تمدد وتقلص رئتينا ولرسل رسالة إلى دماغنا بتهدئة جسداً.

إن التنفس بهذه الطريقة بسيط، لكنه تمرين قوي لصحتنا الجسدية والعقلية

### الخطوات

<p>قد تكون هذه الوقوف مع المباشرة بين قدميك قدر المسافة بين وركيك، والكففين للوراء والأذرع معلقة بحرية إلى الجانب. وقد تكون الجلوس بشكل مريح مع وضع قدميك على الأرض ودعم ظهرك على الكرسي. وقد تكون أيضاً استلقاءً على الظهر على سطح مستوي وركبتك مثنيتان، والقدمين مسطحتين على الأرض. ابدأ بالشعور بالوعي تجاه جسداً، وتحديد أي مناطق توتر بالإضافة إلى نقاط الاتصال بين جسداً والأرض.</p>	<p>الخطوة 1: أعتز على وضعية مريحة تسمح لصدرك بالشعور بأنه مفتوح وليس مقيد</p>
<p>والآن، صب تركيزك على تنفسك. لاحظ سرعة تنفسك. هل تتحرك اليد الموضوعة على صدرك للأعلى والأسفل أثناء تنفسك؟ هل تتحرك اليد الموضوعة على معدتك؟ يجد أغلب الناس في هذه المرحلة أن اليد الموضوعة على صدرهم تتحرك أكثر من تلك الموضوعة على معدتهم، وأن نفسهم سريع نسبياً.</p>	<p>الخطوة 2: ضع يد واحدة على معدتك والأخرى على صدرك برفق</p>
<p>استنشق بسلاسة قدر الإمكان. قم بالاستنشاق من خلال أنفك واستشعر مرور الهواء للأسفل وصولاً لمعدتك بحيث ترتفع يدك بينما يتوسع بطنك. أنظر للرسم التوضيحي أدناه. يمكنك تخيل أن معدتك بالوناً يمتلئ بالهواء بينما تقوم بالشهيق. عند امتلائه، اسمح لمعدتك بالعودة لوضعها الأول بينما تقوم بالزفير بسلاسة قدر الإمكان، لتفريغها من الهواء. يمكنك اختيار الزفير إما من خلال أنفك أو فمك. توقف، ثم خذ شهيقاً مجدداً مدخلاً الهواء بالكامل لأسفل معدتك. قد تلاحظ أنه باستطاعتك الشهيق لفترة أطول هذه المرة، مدخلاً المزيد من الهواء إلى جسداً. وفي حين أنك في المرة الأولى التي تجرّب فيها هذا التمرين، قد تشعر بالغرابة لأن عضلاتك تتحرك بطريقة جديدة، وقد لا تكون معتادين على شعور الإبطاء والاسترخاء، إلا أنه يجب أن يزداد شعورك بانه طبيعي وسهل مع كل نفس. ويجب أن تلاحظ أنك بهذا النوع من التنفس، تتحرك اليد الموضوعة على معدتك أكثر من تلك على صدرك. كما يمكنك أن تلاحظ أن نفسك تباطأ كلما أصبح أعمق.</p>	<p>الخطوة 3: والأن ركز على إدخال المزيد من نفسك إلى معدتك</p>
<p>قم بملاحظة شعورك بعد التدريب على التنفس الحجابي.</p>	<p>الخطوة 4: واصل التنفس بهذه الطريقة لمدة 5 دقائق على الأقل. حاول التدريب على التنفس الحجابي لـ 5 أنفاس على الأقل، ثلاث مرات في اليوم.</p>



نصائح

- يجد بعض الناس أنه من المفيد:
- ✓ **العد في عقلهم** بينما يقومون بالشهيق والزفير. إن العد الشائع هو الشهيق لأربعة والزفير لأربعة والتوقف لثانيتين.
  - ✓ **تخيّل مثلث** أثناء التنفس، حيث يحركهم الشهيق لأعلى أحد جوانب المثلث، والزفير أسفل الجهة الثانية، بينما التوقف السريع بينهما هو الشلع السفلي للمثلث.
  - ✓ **التخيّل** أثناء أخذهم الشهيق أنهم يتنفسون ضوء أبيض بارد، وبينما يطلقون الزفير أنهم يطلقون ثقل غامق ساخن.

**التنفس والألم:** عندما نتوقع الألم، نميل إلى كتم أنفاسنا، ويمكن لهذا فعلياً أن يزيد الشعور بالألم حيث تنتشج العضلات حول تلك المنطقة. يمكن للتركيز على التنفس المساعدة في إبعاد تركيز دماغنا عن الألم والمساعدة في استرخاء المنطقة ما يقلل من الشعور بالألم. كما يمكنك تخيّل استنشاق الرعاية والدفء إلى المنطقة من الجسم التي تحتاجها واطلاق الألم والتوتر بالزفير.

1. Baranowsky, Gentry, & Schultz: Trauma Practice: Tools for Stabilization and Recovery ممارسات (2005) (p. 25). Hogrefe publishers.
2. <https://www.health.harvard.edu/lung-health-and-disease/learning-diaphragmatic-breathing>
3. [https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing\\_exercises\\_0.pdf](https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing_exercises_0.pdf)

## التجّنب المتعمد والتركيز



إن من القدرات المذهلة التي قد تكون فريدة عند البشر هي القدرة على التفكير بأفكارنا. إن هذه القدرة تمنحنا بعض الأدوات القوية من أجل التعامل مع طريقة استجابتنا لتجارب مؤلمة ومرهقة بما في ذلك عملنا.

وتتجسّد إحدى هذه الأدوات في القدرة على ملاحظة أي من جوانب عالمنا يتلقى أكبر قدر من انتباهنا، وأيهما نعطيها انبهاً أقل. تذكر أن عالمنا يشمل كلاً من عالمنا الخارجي (البيئة، والأشخاص، والأصوات، وغيرها من الأمور المحيطة بنا) وعالمنا الداخلي (الأحاسيس في أجسامنا، وأفكارنا ومشاعرنا). هل نركز على الأمور في عالمنا (الخارجي والداخلي) التي تلهمنا وتجدد نشاطنا؟ أم أننا نركز على الأمور التي تزيد من تعاستنا وإرهاقنا؟

### ملاحظة

إن التجنّب المقصود والتركيز ليسا نفس الإنكار والتجنّب. يحدث الإنكار حين نتظاهر لأنفسنا بأن المشاكل الخطيرة غير مهمة وبالتالي لا نعمل شيئاً حيالها. والتجنّب هو حين نفشل في حل المشكلات الخطيرة لأننا نخشى من النزاع أو نشعر بالحرج أو لأسباب أخرى. إن التجنّب المقصود والتركيز غير متعلقين بتجنّب أو إنكار مشاكلنا.

إن التجنّب المتعمد يعني أننا نقلل عن قصد من مقدار الانتباه الذي نوليه لأمر غير هامة تزيد فقط من التوتر والتعاسة في حياة العمل. أما التركيز فهو التأكد بأننا نهتم بتلك الجوانب من حياتنا التي تجعلنا نشعر شعوراً جيداً حيال عملنا وأنفسنا. فيما يلي أدواتان يمكنك التدرّب على استخدامهما لمساعدك لكي تصبح أكثر وعياً بكيفية توجيهك لانتباهك، وكيف تحوّل هذا التركيز عن قصد لزيادة رضاك عن التعاطف، وتقليل مخاطر الإنطفاء والبرود، والصدمة الثانوية والضيق المعنوي.

إن التجنّب المتعمد يعني أننا نقلل عن قصد من مقدار الانتباه الذي نوليه لأمر غير هامة تزيد فقط من التوتر والتعاسة في حياة العمل. أما التركيز فهو التأكد بأننا نهتم بتلك الجوانب من حياتنا التي تجعلنا نشعر شعوراً جيداً حيال عملنا وأنفسنا.

### الإغلاق والتشغيل

يشعر الكثير من الأشخاص الذين يعملون في وظائف تجعلهم على اتصال بمعاناة الغير بأنه من المفيد إعداد أنفسهم عاطفياً قبل الدخول إلى مكان العمل. ويدعى هذا في بعض الأحيان بالإغلاق حيث أنه يتضمن التقليل من ضعفنا العاطفي تجاه العالم. من أجل "الإغلاق" عن قصد قبل الدخول للعمل، أو مكان أو مهمة صعبة بوجه خاص، يمكنك الاستفادة من أفكارك، وصورك، وأفعالك.

#### الأفكار

\* قد يكون لديك عبارة معينة تكرر  
لنفسك في رأسك (أفكار)



#### صورة

\* قد تكون لديك صورة تحتفظ بها بعقلك  
(صورة)



#### فعل

\* قد تكون هناك بعض الأمور التي تفعلها  
عن قصد لتحضير نفسك للعمل الصعب  
الذي ينتظرك.



يستخدم كل شخص أفكاراً وصوراً وأفعالاً مختلفة اعتماداً على شخصياتهم ومعتقداتهم وثقافتهم. قم بتجربة أفكاراً مختلفة حتى تشعر على ما يناسبك. في نهاية اليوم من المهم استخدام نفس العملية من أجل التشغيل " مجدداً.

خذ ليلي كمثال، هي ممرضة تقويم عظام تعمل مع الأطفال. إنه لمن الصعب للغاية رؤية الأطفال الصغار يعانون من الألم وعدم القدرة على التحرك، وهي تعلم أن مشاهدة معاناتهم كل يوم يمكن أن يكون له تأثير سلبي على حياتها. هي تستخدم المفتاح بشكل مقصود لمساعدتها خلال اليوم على "الإغلاق". وقبل دخولها لوحدة إعادة التأهيل تتوقف للحظة وتفعل ثلاثة أمور.

1. تكرر لنفسها " لدي بئر عميق من القوة يتدفق داخلي استمدته من الله (فكرة).
2. تغلق عينيها وتتخيل بركة من السائل الذهبي المليء بالطاقة مثل العسل (صورة).
3. تعلق شارة كبيرة بوجهه مبتسم على ملابسها (فعل). فهي تجعل الأطفال يبتسمون، ويذكرها أيضاً بأنها على وشك بدء العمل.

بينما تقوم ليلي بهذه الأمور، هي تركز على مشاعر الهدوء الفعال والاسترخاء التي تتدفق من هذه اللحظة قبل البدء بالعمل. وحين تتاح لها فرص خلال اليوم للحصول على استراحة قصيرة، تستخدم الأفكار والصورة عن قصد من أجل تجديد تركيزها على قوتها الداخلية ومرورتها.

عندما تنتهي ليلي من عملها، تقوم باستخدام المفتاح من جديد للعودة لحالتها الطبيعية قبل العودة لمنزلها إلى زوجها وأطفالها (التشغيل). مجدداً، هي تستخدم الأفكار والصور والأفعال لتحويل تركيزها بشكل مقصود.

1. تكرر لنفسها "أنا إنسان يزدهر في علاقات الود المحبة" (فكرة)
2. تغلق عينيها وتتخيل زهرة جميلة تنمو تحت شتاء دافئ وناعم (صورة)
3. تزيل الشارة الكبيرة ذات الوجه المبتسم، وهي إشارة لنفسها على أنها انتهت من العمل في هذا اليوم (فعل).

وبينما تفعل ليلي هذا، تسمح لنفسها بالشعور بالتعب الذي تراكم خلال النهار وتتطلع للعودة إلى أسرته ومنزلها.



ملاحظة  
إن من الضروري أن يكون هناك مفتاحان دائماً. لا يمكن لأحد أن يكون "مشغلاً" أو "مغلقاً" طيلة الوقت. نحن نحتاج للتركيز أكثر على احتياجاتنا الداخلية للسماح للأشخاص المحيطين بنا برعايتنا، وهناك أوقات نكون فيها بالعمل ونحتاج للتركيز على احتياجات الآخرين. إن هذه المهارة تهدف بشكل مقصود إلى الانتقال بين طريقتي التفاعل هذه مع العالم. ومثل جميع المهارات، تحتاج هذه للتدريب.

"التجاهل" و"التناغم"

إن العقل البشري مصمم بشكل خاص على الانتباه للأجزاء غير السارة في بيئتنا. ويعود السبب في هذا إلى أن هذه الأحاسيس غير السارة غالباً ما تكون تحذيرات من الخطر ونحن بحاجة للانتباه للبقاء في أمان. بالطبع، هناك الكثير من المشاعر غير السارة في أماكن عملنا والتي لا تعد إشارات خطر فعلية، بل مجرد مستثيرات مستمرة غير سارة- مثل الأصوات المزعجة، الروائح الكريهة، الأضواء الساطعة بشكل مفرط، أو الألم المستمر في ظهرنا. إن هذه الجوانب غير السارة لبيئة العمل تضيف الكثير من التوتر ليومنا وللأسف لا يزال الدماغ ينجذب لمنحها بعض الاهتمام. وبالنتيجة، يمكن أن تأخذ هذه المستثيرات السلبية مساحة أكبر بكثير لتجربتنا للعالم مما تستحقه.

إلا أننا بسبب قدرتنا الخاصة على التفكير بأفكارنا، يمكننا جعل أنفسنا أكثر وعياً لهذه الأنماط وتغييرها. للقيام بهذا، حاول اتباع الخطوات التالية:



5. ضع قائمة بالمشاعر المزعجة في بيئة العمل التي تضيف لتوترك اليومي.



1. قد تكون هناك بعض الأمور الموجودة على تلك القائمة التي يمكن اصلاحها، في تلك الحالة افعل ذلك وقم بإلغائها من القائمة.



4. لكن ستكون هناك بعض الامور التي لا تستطيع تغييرها، لذلك ابدأ بالانتباه عندما تبدأ إحدى هذه الأمور المزعجة بجذب اهتمامك بشكل مستمر وتضيف إلى توترك.



3. عندما تلاحظ حدوث هذا، اعمل على تركيز انتباهك بعيداً عن الإحساس غير السار (التجاهل) وتجاه أمر مرتبط بمشاعر جيدة (التناغم)



2. بينما تتمرن على هذا ستجد أنك تستطيع السيطرة أكثر على بعض الجوانب الباعثة على التوتر في بيئة العمل.



ملاحظة

تأكد من عدم "تجاهلك" للتحذيرات الفعلية مثل تلك القادمة من الشاشات الطبية.



1. Distraction and Humor in Stress Reduction [التوتر من الحد في والفكاهة الإلهام] [https://www.gulfbend.org/poc/view\\_doc.php?type=doc&id=15671](https://www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15671)
2. How to Reframe Situations So They Create Less Stress [أقل ضغوطاً تخلق بحيث المواقف صياغة إعادة كيفية] <https://www.verywellmind.com/cognitive-reframing-for-stress-management-3144872>
3. Improve Your Life by Paying Attention [الاهتمام إعارة خلال من حياتك تحسين] <https://fs.blog/2013/10/improve-your-life-by-paying-attention/>
4. Quick Stress Relief [السريع الضغط تخفيف] <https://www.helpguide.org/articles/stress/quick-stress-relief.htm>
5. Why Attention Matters for Stress Management & How to Train it [تدريبه وكيفية الإجهاد لإدارة مهم الاهتمام لمانا] <https://www.stressresilientmind.co.uk/articles/why-attention-focus-key-for-stress-management>

## تقنيات التأريض



إن التأريض هو مجموعة من الاستراتيجيات المفيدة التي يمكن استغلالها عندما نشعر بالإرهاق أو الضيق. يساعد التأريض في إعادة توجيه العقل والجسد، وإعادتك إلى اللحظة الحالية حيث يمكنك أن تستشعر بحالة من السلامة الأنوية وتبتعد عن علامات الضيق. إن الضيق والقلق الذي تشعر به قد يكون نتيجة لذكرات مؤلمة لتجربة صادمة (بما في ذلك الصدمة الثانوية) أو مجرد عاطفة شديدة وصعبة. يعد التأريض وسيلة فعالة من أجل تهدئتك، واستعادة الاحساس بالسيطرة، وكذلك تحسين قدرتك على تحمل المشاعر غير المريحة.

. بعد التأريض وسيلة فعالة من أجل تهدئتك، واستعادة الاحساس بالسيطرة، وكذلك تحسين قدرتك على تحمل المشاعر غير المريحة.

### ملاحظة

يعد التأريض تقنية قصيرة الأجل من أجل السيطرة على عدم الراحة واستعادة السيطرة على الذات في الحين واللحظة عند الشعور بالإرهاق أو القلق. وهو ليس بديلاً عن العلاج الذي يمكن أن يساعد في معالجة المسائل الكامنة التي قد تسبب الشعور بالإرهاق والقلق.



### توجيهات عامة حول التأريض










يتمثل الهدف من التأريض في تهدئة أفكارك ومشاعرك من خلال تهدئة جسدك عند مرورك بحالة من الضيق. على سبيل المثال، تخيل يوماً عاصفاً تكون فيه الغيوم سميقة ويوجد رعد. يمكن أن تبدو مخاوفنا مثل ذلك. يمكن أن نشعر أنها غيوم سميقة تحيط بنا. يساعد التأريض في تفتت الغيوم وسطوع الشمس من خلالها. إننا نبدأ بالشعور بهدوء أكثر وتمر العاصفة. تتضمن بعض التوجيهات العامة التي يمكن اتباعها من أجل التأريض ما يلي:

يمكنك ممارسة التأريض في أي مكان	أين
كما يمكن القيام بالتأريض في أي وقت تثيرك فيه عاطفة سلبية. ويمكن استخدامه كطريقة عامة للتهدئة لإعادتك إلى اللحظة الحالية.	متى
يمكن القيام بالتأريض بعدة طرق لكن العنصر الأساسي يتمثل في تحويل انتباهك إلى الشعور بقدميك تلامسان الأرض، وبالشعور بأنك مدعوم من الأرض (الأرض أو الكرسي أو البساط حيث تجلس). إن هذا يعيد توجيه الدماغ والعقل إلى حالة أنية من الأمان ويبعدهما عن أعراض الضيق.	كيف

### اللعب بالحواس الخمسة

من الطرق البسيطة لممارسة التأريض هي اشراك حواسك الخمسة.







الإعداد	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أولاً، أعثر على مساحة هادئة يمكنك الجلوس فيها بكل أريحية.</li> <li>• خذ بعض الأنفاس العميقة ولاحظ تنفسك</li> </ul>
ما الذي تراه	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بعد ذلك، أنظر ببطء في أنحاء الغرفة التي أنت فيها وابدأ بملاحظة ما يحيط بك.</li> <li>• ما الذي تراه؟ لاحظ الألوان والأغراض.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• توقف للحظة وركّز على أمر يبدو مثيراً للاهتمام بالنسبة لك مثل بقعة على السقف، أو أي غرض تختاره. قم بتسمية الغرض بعقلك بينما تواصل النظر إليه وأوصف لنفسك لونه ولمعانه ولمسه. تخيل أنك رسام وترغب في رسم هذا الغرض من ذاكرتك، لذلك استمر بالنظر إليه وحاول التقاط جميع خصائصه المادية.</li> <li>• انتقل إلى غرضٍ آخر وكرر هذا التمرين مع <b>خمس أغراض</b> في الغرفة.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خذ نفساً آخر، مستنشفاً للداخل بعمق وبطئٍ وركّز على الزفير ببطئٍ وتفرغ الهواء تماماً من رئتيك.</li> </ul>	<p>تنفّس</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• والآن، ركّز على الأصوات التي تسمعها.</li> <li>• تخيل أنك موسيقار وتود إعادة إنتاج هذه الأصوات لاحقاً في أغنية. لاحظ ما إذا كانت تلك الأصوات مألوفة لديك، واستكشف ما يبدو عليه صوتها، وإذا كانت مفاجئة أو مستمرة، وإذا كانت في الخلفية أو أكثر بروزاً.</li> <li>• لاحظ موقع الصوت، من أين يأتي؟ ولاحظ نغمته وعلوّه ووقت ظهوره واختفائه.</li> <li>• استمع لإيقاع الأصوات، وكيف ترتبط ببعضها، ونوع الموسيقى التي تتواجد بينها، وما هي مساحات الصمت بينها.</li> <li>• قم بهذا لمدة <b>ثلاث دقائق</b>، مستكشفاً الأصوات التي تأتي إليك</li> </ul>	<p>ما الذي تسمعه</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خذ نفساً آخر، مستنشفاً للداخل بعمق وبطئٍ وركّز على الزفير ببطئٍ وتفرغ الهواء تماماً من رئتيك.</li> </ul>	<p>تنفّس</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ركّز على الأحاسيس التي لديك.</li> <li>• لاحظ ملمس ملابسك على جسدك، وما إذا كان القماش ناعماً أو خشناً. في حال كنت جالساً، استشعر ملمس مقعدك. إن جلدك محيط بك تماماً، لاحظ ما يبدو عليه ما يلامس الجلد عند قدميك وأرجلك ووركيك وجذعك وصدرك وذراعيك ورقبتك ورأسك.</li> <li>• لاحظ درجة حرارة الغرفة، هل تشعر بالبرودة أم الدفء بشكل عام، وما إذا كان أحد أعضاء جسمك أبرد أو أدفأ من بقيته على وجه الخصوص. يمكنك إحضار غرض معك مثل بطانية أو دمية محشوة أو أي شيء آخر مثل كوب. المس تلك الأغراض واستشعر بقوامها وشكلها ودرجة حرارتها ورجة رطوبتها.</li> <li>• قم بهذا لمدة ثلاث دقائق على الأقل، مستكشفاً جميع القوام ودرجات الحرارة المحيطة بك أو الشيء الذي اخترته.</li> </ul>	<p>ما الذي تشعر به/ تلامسه</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خذ نفساً آخر، مستنشفاً للداخل بعمق وبطئٍ وركّز على الزفير ببطئٍ وتفرغ الهواء تماماً من رئتيك.</li> </ul>	<p>تنفّس</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ركّز الآن على الرائحة والنكهة.</li> <li>• لاحظ وجود أي روائح مميزة تحيط بك. في بعض الأحيان، يمكنك ملاحظة ما إذا كانت الغرفة رطبة أو جافة باستخدام حاسة الشم.</li> <li>• لاحظ ما إذا كان بإمكانك التعرف على رائحتك الخاصة. ولاحظ النكهة في فمك. اقض بعض الوقت في محاولة اكتشاف الروائح والنكهات، حتى إن كنت لا تستشعر بها في البداية. يمكنك أخذ أمر ما صغير لتناوله مثل قطعة من الحلوى أو علكة أو عشب (مثل النعناع).</li> <li>• أولاً، قرّب الغرض من فمك وشمه. ثم حاول وصف الرائحة. بعد ذلك ضمه في فمك، واتركه فيه دون مضغه، حركه في فمك بواسطة لسانك. لاحظ ملمسه ورائحته ونكهته في فمك. يمكنك مضغه قليلاً وملاحظة كيف يتغيّر، وما إذا كانت النكهة تزداد قوة.</li> <li>• خذ وقتك عند القيام بهذا، في حال كانت علكة، قم بمضغها ببطء، وإذا كانت قطعة حلوى، دعها تذوب في فمك.</li> </ul>	<p>ما الذي تشمه/ تذوقه</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• واخيراً، خذ نفساً عميقاً واخرج الهواء ببطء. لاحظ كيف تشعر بعد هذا التمرين. حرّك ذراعيك وكتفيك لإطلاق أي توتر أو شد، وافتح واغلق فمك لإطلاق أي توتر هماك أيضاً.</li> </ul>	<p>تنفّس</p> 

يمكنك القيام بهذا التمرين أيضاً أثناء ممارستك نشاط ما. مثلاً، في حال كنت تقوم بالحياسة، يمكنك إبطاء العملية ومشاهدة ما يبدو عليه الخيط وصوته وملمسه ورائحته. خذ وقتاً لملاحظة الحركة التي تقوم بها بالصنارات والخيط وانتبه لأكثر قدر ممكن من التفاصيل. خذ وقتك، قم بذلك ببطء.

## ربط العقل والجسم معاً من خلال التنفس

إن من الطرق الأخرى الممكنة للتأريض هي تمرين يربط جسمك بعقلك من خلال التنفس. يمكنك اختيار إما الجلوس بشكل مريح على كرسي لمدة 20 دقيقة أو الوقوف أيهما تفضل.

قف أو اجلس وكلتا قدميك مثبتتان على الأرض. استشعر باتصال قدميك التام بالأرض، بحيث تستطيع الاستشعار بالأرض من تحتك. تخيل أن جذوراً تنمو من قدميك إلى الأرض وتجعلك تشعر بالقوة والثبات.	24 
عدّل وضعيتك بحيث تكون جالس بشكل مستقيم لكن مريح. استشعر بدعم المقعد لجسدك. لاحظ أماكن اتصال أرجلك وظهرك بالكرسي.	
أرح عينيك برفق ودعهما تستقران عند نقطة أمامك على الأرض.	
خذ شهيقاً من الأنف وأخرج الهواء من الفم وخذ بعض الأنفاس مع ملاحظة تنفسك.	25 
لاحظ شهيقك ومن ثم زفيرك. والآن للأنفاس الخمسة التالية، اضغط بكعبيك إلى الأرض عند الزفير مستشعراً أن قدميك تتجذران في الأرض.	26 
خذ وقتاً للاسترخاء تماماً بينما تشعر بدعم الأرض والمقعد.	

اتمام عملية التأريض، خذ بعض الوقت للتفكير في:

- ما الذي شعرت به أثناء قيامك بهذا التمرين؟
- هل لاحظت زيادة في شعورك بالدعم من الأرض؟ ومن الكرسي؟
- هل لاحظت أي تغييرات في جسدك؟ هل أنت واعٍ بإحساس الاستقرار والهدوء في جسدك.
- هل لاحظت أي تغييرات على أفكارك؟

## ملاحظة

قد يصيبك شعور بالقلق أثناء قيامك بهذا التمرين في البداية، وهو رد فعل طبيعي يصبح أسهل عادة مع التمرن. إذا شعرت بالقلق، خذ نفساً عميقاً وأخبر نفسك أنك تقوم بهذا للاعتناء بنفسك ثم تابع التمرين.



## توصيات إضافية

- إن التأريض أسلوب يتعمق أكثر مع الممارسة المنتظمة لذلك خصص وقتاً لممارسة التأريض قدر استطاعتك.

<sup>24</sup> تم تصميم الأيقونة بواسطة Freepik عبر الموقع الإلكتروني [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

<sup>25</sup> تم تصميم الأيقونة بواسطة Freepik عبر الموقع الإلكتروني [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

<sup>26</sup> تم تصميم الأيقونة بواسطة Freepik عبر الموقع الإلكتروني [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

- قد تتباين مدة تمرين التأريض؛ مع هذا فإنه من المقترح أن تتم ممارسته لمدة 20 دقيقة على الأقل.
- جرّب أكثر من طريقة واحدة حتى تعثر على طريقة تشعر أنها مناسبة لك.
- بمجرد حصولك على بعض الخبرة، يمكنك إنشاء طريقتك الخاصة.
- يوصى ببدء تمرين التأريض بمجرد احساسك بمشاعر سلبية أو مؤلمة.
- يمكنك ممارسته وحدك أو يمكنك اشراك صديقة أو قريب.

### المراجع والمطالعات الإضافية

1. 30 Grounding Techniques to Quiet Distressing Thoughts [المؤلمة الأفكار لتهدئة (تأريض) والآن هنا تقنية ثلاثين] <https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#mental-techniques>
2. Detaching from Emotional Pain (Grounding) [التأريض) العاطفي الألم عن الانفصال] [http://www.vsias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115\\_Kevin-Koffler-Detaching-From-Pain\\_NoBranding.pdf](http://www.vsias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115_Kevin-Koffler-Detaching-From-Pain_NoBranding.pdf)
3. Grounding Techniques [التأريض) والآن هنا تقنيات] <https://www.therapistaid.com/worksheets/grounding-techniques.pdf>
4. Grounding exercises [التأريض) والآن هنا تمارين] <https://www.livingwell.org.au/well-being/mental-health/grounding-exercises/>
5. How to Ground Yourself during an Anxiety Attack [القلق نوبة أثناء نفسك تهدئ كيف] Anxiety Treatment Wisconsin <https://shermanconsulting.net/grounding-methods-anxiety-attacks/>

## الأفكار الإقتحامية واسترجاع الذكريات

مقدمة



### ما هي الأفكار الإقتحامية؟

في بعض الأحيان، تزور الأشخاص الذين تعرّضوا لقصص مؤلمة أفكاراً إقتحامية، وهي أفكار وذكريات مقلقة تتبادر إلى الذهن بشكل مفاجئ وغير متوقع وتحفز استجابة من الخوف والقلق أو الحزن.

### ما هو استرجاع الذكريات؟

في بعض الأحيان، يمكن أن تكون الأفكار والذكريات قوية للغاية بحيث تبدو وكأنها تحدث بالفعل أو أن الشخص قد انتقل إلى الحدث الصادم. يدعى هذا استرجاع الذكريات. في بعض الأحيان، يملك الأخصائيين خيالاً شديد الوضوح، لذلك عند تحدث شخص ما عن تجربة صادمة، تدور القصة في دماغه "مثل الفلم". ثم تتكرر الصور بشكل إقتحامي. وفي حين أن استرجاع الذكريات ليس شائعاً في الصدمة الثانوية، فإن تكرار السيناريوهات في أدمغتنا من الأمور التي شاركها معنا مستفيدينا هو أكثر شيوعاً.

### لماذا تحدث؟

تحدث الأفكار الإقتحامية واسترجاع الذكريات عندما نحاول معالجة المعلومات الصعبة. إن أدمغتنا تحاول الفهم ورؤية المنطق في حدث ما لكنها لا تستطيع ذلك. وقد تحدث أيضاً استجابةً للمحفزات التي قد يصعب أيضاً تحديدها بذاتها، حيث يمكن أن تحدث بسرعة كبيرة. في بعض الأحيان، تفعل المحفزات والأفكار الإقتحامية واسترجاع الماضي الاستجابة الطارئة في نظامنا، بحيث يبدو وكأننا في خطر حتى إن كان الوضع الحالي آمناً تماماً.

تحدث الأفكار الإقتحامية واسترجاع الذكريات عندما نحاول معالجة المعلومات الصعبة. إن أدمغتنا تحاول الفهم ورؤية المنطق في حدث ما لكنها لا تستطيع ذلك

### ما الذي يمكن فعله حيالها؟

أولاً، راقب مدى حدتها. يمكنك ملاحظة ما إذا كانت الأفكار الإقتحامية تؤثر على عملك أو وقت فراغك وإذا ما كانت تؤثر على الأنشطة التي كنت تفعلها. وحتى إن لم تكن كذلك، فإنها قد تكون مفاجئة للغاية عند حدوثها. إذا كان هذا صحيح، فإن أفضل ما يمكن فعله هو طلب المساعدة. يمكن أن يقدم المستشار المطلع على الصدمات المشورة الداعمة باستخدام بعض الأدوات والتقنيات الموضحة أدناه. يمكنك أيضاً تجربة بعض الاستراتيجيات الموضحة أدناه بنفسك، مع تأكيد طلب المساعدة والدعم عند الحاجة لهما.

الأدوات



فيما يلي بعض الأدوات والتقنيات الأساسية التي ستجهزك للتعامل مع الأفكار الإقتحامية واسترجاع الذكريات. قبل محاولة أي من هذه الأدوات، من المهم إعداد نفسك والتأكد من أنك تشعر بحال وصحة جيدتان.

### إعداد نفسك

إن جميع الصدمات الثانوية وتحديداً الأفكار الإقتحامية واسترجاع الذكريات هي طرق يحاول فيهما عقلك وجسدك مواجهة التحدي الذي تنتطوي عليه الذكرى الصادمة. قبل الاطلاع على الأدوات الممكن استخدامها لإدارة الأفكار، من الضروري البدء بجسمك. تخيل أنك ستشارك في ماراتون، فإنك لن تقوم بذلك دون التدريب أو الاستعداد ومن التأكد بأنك جاهز. إن الاقتراحات أدناه مصممة لإعدادك بديناً بحيث تصبح جاهزاً للعمل على التحديات التي تواجهك من الصدمة الثانوية.

إن أي نشاط بدني يشغل قلبك وعقلك ويسبب التعرق يمكن أن يكون مفيداً في ضمان حصولك على ما يكفي من الرياضة يومياً. إن الرياضات الهوائية هي الأمثل لهذا (على العكس من رفع الأثقال على سبيل المثال). وإذا كانت الرياضة خفيفة، مثل المشي، قد يلزمك نحو 40 دقيقة

### النشاط البدني




<p>للوصول لهذه الحالة. أما إذا كانت أكثر شدة، مثل الهرولة فإن 15 دقيقة تكون كافية. كما يمكن أن يكون أي نشاط يرفع معدل نبضات القلب مثل السباحة والرقص وركوب الدراجة، مفيداً.</p> <p>في حال البدء بممارسة الأنشطة الرياضية بعد فترة من الإنقطاع، كن صبوراً وابدأ ببطء اعتماداً على مستوى لياقتك. إن من الجيد استشارة طبيبك إن كانت لديك إصابات أو حالات مرضية خاصة يمكنها التأثير على نشاطك البدني.</p>	
<p>يمكن أن تؤثر الصدمة الثانوية على شهيتك وقد تجد نفسك إما تأكل أقل أو أكثر من المعتاد. يوصى تناول خيارات صحية من الأطعمة لضمان حصول جسمك على غذاء متوازن. حاول تجنب السكريات البسيطة مثل الطحين المكرر، والأطعمة والمشروبات ذات المحتوى العالي من السكر. وعند تناولك للسكر، حاول دمجها بأطعمة تحتوي على ألياف مثل الفواكه والمكسرات.</p> <p>إن سبب ضرورة تجنب السكر هو أنه يتم معالجته بسرعة كبيرة في الجسم ويعطيك "شعوراً عالياً" يمكن أن يحقّر نظام الاستجابة الطارئة. يمكن أن يجعل هذا الأفكار الإقحامية واسترجاع الذكريات أسوأ. من خلال دمج السكر بالألياف، تتم معالجة السكر في الجسم ببطء أكبر معطياً تأثير مختلف.</p>	<p><b>الاكل الجيد</b></p> 
<p>في حال كانت الأفكار الإقحامية واسترجاع الذكريات أسوأ خلال المساء، قد يكون النوم هو المشكلة. حاول تحسين عادات النوم مثل النوم في نفس الوقت وتجنب الشاشات قبل ساعة من النوم وممارسة نشاط يبعث على الاسترخاء قبل النوم مباشرة مثل الاستحمام أو التأمل أو قراءة كتاب.</p>	<p><b>النوم الجيد</b></p> 

### مهارات أساسية

فيما يلي مجموعة من المهارات الأساسية التي قد ترغب بتجربتها من أجل التعامل مع الأفكار الإقحامية واسترجاع الذكريات. يوصى بأن تمشي خطوة تلو الأخرى في هذه الأدوات، وألا تنتقل لأدوات جديدة حتى تتقن المهارة السابقة. كما يوصى بأن تجرب هذه التمارين في وقت محدد من اليوم تعلم أنك تستطيع أن تكون أكثر استرخاءً خلاله. قد ترغب بأخذ بعض الوقت وسط النهار للقضاء على التوتر والانخراط في القليل من العناية بالذات.



قبل أن تباشر بأي تمرين، ابدأ بالتنفس والتأريض. بعد ذلك قم ببدء تمرينك المختار. في حال راودتك الأفكار أو الصور في وقت آخر من اليوم، ذكر نفسك بأنك تفعل شيئاً حياها، وأنت تعتني بنفسك، وأن هناك وقت متاح لمعالجتهم خلال اليوم. وفي حال استمرارها، يمكنك القيام بتمارين التنفس والتأريض على النحو الموجز. إن من المهم تخصيصك بعض الوقت من أجل التمرن بانتظام وعدم تفويت الوقت الذي خصصته من أجل اتمام التمارين. شيئاً فشيئاً، وبمرور الوقت، ستقل الأفكار والصور.

في حال شعرت بالإرهاق أو ازدادت الأفكار أو استرجاع الذكريات سوءاً، من المهم الحصول على مساعدة من شخص متخصص.

<p>إيقاف الأفكار</p>	
<p>يمكن أن تظهر الأفكار المؤلمة عند إثارتها أو تظهر في بعض الأحيان دون ملاحظتها. في حال حاولت مقاومتها بشدة، قد تصبح الأفكار أقوى ويصبح التخلص منها أكثر صعوبة. بدلاً من ابعاد الأفكار بسرعة، تتمثل الخطوة الأولى في الاعتراف بها.</p>	
<p>يمكنك القيام بهذا بثلاث تكرارات:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. عند امتلاكك أفكاراً مؤلمة، قل لنفسك "أنا أفكر..." وكرر ذلك ثلاث مرات.</li> <li>2. ومن ثم تنتقل إلى الأشياء التي تلاحظها في جسدك. قل لنفسك، "أنا أشعر..." وكرر ذلك ثلاث مرات</li> </ol>	<p><b>ثلاث تكرارات</b></p>

<p><b>تخلى عنها</b></p>	<p>إن الفكرة الرئيسية هي أن الأفكار تأتي وتذهب، وعندما نلاحظها، يمكننا الانتقال لأمر آخر نلاحظها على أجسادنا. قد تكون لديك أفكار أخرى تبرز. في كل مرة نكرر التكرارات الثلاثة ثم تخلى عنها.</p> <p>إن الأمر المهم هو أن تعود لجسدك في كل مرة، بالتركيز على ما تشعر به أو تحسه. كلما تمرّنت أكثر، ستلاحظ ظهور أفكار أقل، وستصبح قادراً أكثر على ملاحظة ما تتصوره داخل وخارج جسدك. إن هذه طريقة جيدة أيضاً للبدء بممارسة التأريض.</p>
-------------------------	--

<p><b>التأريض: أدوات تعيدك إلى اللحظة الحالية</b></p>	
<p>كما هو موضّح في المقدمة، يمكن أن تحدث الأفكار الإقتمامية وتسترجع الذكريات بعد أن تكون قد تعرّضت لقصاص صادمة. إن هذه الأفكار والصور والذكريات المولمة يمكن أن تحدث بشكل مفاجئ وغير متوقّع، ويتفاعل معها جسمك بنفسك استجابته لها وكأنها تحدث في الوقت الحاضر. من خلال التأريض، أنت تعيد جسمك وعقلك إلى اللحظة الحالية.</p> <p>من أجل الحصول على مخطط كامل لأدوات التأريض، يرجى الاطلاع على نشرة التأريض لمزيد من النصائح حول ممارسة هذه المهارة.</p>	




<p><b>التحكم بالصور</b></p>	
<p>إن تخيل القصص التي يرويها لنا مستفيدونا غالباً ما يخدم كطريقة لتوليد التعاطف. مع ذلك، قد تصبح الصور الإقتمامية وقد تختبر ظهور الصور في أوقات استفزازك. ولأن الصور ما هي إلا شيء ولدناه داخل عقولنا (على عكس الذكريات التي تتولد من الصور التي شاهدناها بأنفسنا)، من الضروري تعلّم أننا قادرون على التحكم في هذه الصور. يمكن القيام بالتمرين التالي كإجراء وقائي، ولاحقاً كطريقة للتحكم في الصور التي قد تظهر من القصص التي نسمعها.</p>	
<p>(مقتبس من روتشايلد ب. 2006. ص. 154)</p>	<p><b>تمرين التلفاز</b></p> 
<p>أولاً، قم بتأريض نفسك بحيث تصبح حاضراً تماماً في اللحظة.</p> <p>ثانياً، تخيل أنك في غرفة هادئة وتسترخي بوجود التلفاز.</p> <p><b>الخطوة 1:</b> تخيل تفاصيل الغرفة، ما هو نوع المقاعد فيها، ومصدر الإضاءة وكيف يبدو التلفاز. أنت تحمل جهاز التحكم عن بعد بالتلفاز بيدك.</p> <p><b>الخطوة 2:</b></p> <p>قم بتشغيل التلفاز وتخيل أنك تشاهد برنامجاً لطيفاً أو محايداً. إنك تحمل جهاز التحكم عن بعد بالتلفاز بيدك ويمكنك تعديل أو تغيير الصورة واللون وسرعة الأشكال كما يحلو لك.</p> <p><b>الخطوة 3:</b></p> <p>تمرّن على تغيير الأشكال والصور وجودة الشكل وسرعته حتى تشعر أنك تتحكم في الأشكال.</p>	
<p>عند حدوث استرجاع للذكريات أو ظهور صور إقتمامية، استخدم المهارات التي تمرّنت عليها.</p> <p><b>الخطوة 1:</b></p> <p>شاهد الصور التي تحدث وأبعد نفسك عنها.</p> <p><b>الخطوة 2:</b></p> <p>استخدم المهارات التي تعلّمتها من تمرين التلفاز. جرّب تقنيات مثل تغييب الصورة والابتعاد عنها أو إغلاق الصورة.</p>	
<p><b>عندما يحدث استرجاع للذكريات</b></p> 	



استمر في ممارسة تمارين التأريض واسعى للحصول على مساعدة مختص إذا وجدت نفسك غير قادر على التحكم في الصور.

#### استخدام الفنون التعبيرية

يمكن للفنون التعبيرية أن تكون أدوات مفيدة جداً من أجل معالجة الأفكار والصور المؤلمة. يمكنك تجربة هذه التقنيات وحدك أو يمكنك العمل مع استشاري أو معالج بالفنون التعبيرية.

<p>قد ترغب في محاولة كتابة قصيدة. لا يجب أن تكون معقدة جداً، فقط تأمل أفكارك وصورك وكتب ما تشعر به باستخدام الاستعارة أو التشبيه. على سبيل المثال "عندما أشاهد هذه الصور، أشعر وكأن...". أو "هذه الأفكار مثل...".</p>	<p><b>الكتابة</b></p> 
<p>قد يكون التلوين والرسم طريقتان فعالتان من أجل معالجة الصور كما يمكنهما أن تكونا طرق مهدنة وتزيد من اليقظة الذهنية. إذا كنت تشعر بالضيق، قد يساعد استخدام أقلام التعليل الملونة أو أقلام الرصاص لإنشاء صور تجريدية في تخفيف وتهدئة التوتر.</p> <p>في حال رغبتك برسم ومعالجة الصور الصادمة التي ترواها، يوصى بأن تقوم بهذا مع مستشار أو معالج بالفنون التعبيرية.</p>	<p><b>التلوين والرسم</b></p> 
<p>قد يكون من المفيد امتلاك مكان في ذهنك تستطيع الذهاب إليه حيث تشعر فيه بالأمان. يمكنك استحضار صورة هذا المكان في كل مرة تشعر فيها بالاستفزاز أو عدم الأمان. من أجل المساعدة على تذكر صورة المكان الآمن، قد ترغب في رسمه أو تلوينه أو الكتابة عنه. ويمكنك أن تحتفظ بالصورة بعد ذلك بالقرب منك وتأملها عند شعورك بالاستفزاز، والتنفس والتأريض وتذكر أنك بأمان.</p> <p><b>الخطوات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. تخيل مكاناً (حقيقي أو خيالي) تشعر فيه بالأمان التام.</li> <li>2. ما الذي تشاهده من حولك؟</li> <li>3. ما الذي تستطيع لمسه، رؤيته؟</li> <li>4. كيف تشعر بينما تتخيل نفسك فيه؟</li> <li>5. في أي مكان من جسديك تشعر بهذا؟</li> <li>6. هل يمكنك اطلاق كلمة على مكانك الآمن؟</li> <li>7. تخيل نفسك هناك الآن وتنفس بعمق، واستشعر بالهدوء والسلام.</li> </ol> <p>بعدها، ارسم أو لون أو أكتب عن الصورة بحيث تكون موجودة كلما احتجت إليها.</p>	<p><b>تكوين صورة مكان آمن</b></p> 

أخيراً وليس آخراً، إذا شعرت أن هذه الصور أو الأفكار:



- تؤثر على طريقة عملك، عيشك أو قضاءك وقت فراغك،
- تقاطع أو تعقد علاقاتك،
- تؤثر على استخدامك (أو فرط استخدامك) للمشروبات الكحولية وغيرها من المواد (مثل السكر والماريجوانا وغيرها من المخدرات).

يرجى طلب المساعدة من مستشار خبير بنعالجة حالات الصدمات.



1. Gregerson, M. B. J. (2007). Creativity enhances practitioners' resiliency and effectiveness after a hometown disaster. [يعزز الإبداع الصلابة النفسية لممارسي المهنة وفعاليتهم بعد وقوع كارثة في بلدتهم], *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 596.
2. Rothschild, B. (2006). *Help for the helper: The psychophysiology of compassion fatigue and vicarious trauma*. [الفسولوجيا النفسية لإجهاد التعاطف المفرط والصدمات غير المباشرة: مساعدة الشخص المساعد], WW Norton & Company.
3. Van Dernoot Lipsky, L. (2010). *Trauma stewardship: An everyday guide to caring for self while caring for others*. [دليل يومي للعناية بالنفس والاهتمام بالآخرين: الإشراف على الصدمات], ReadHowYouWant.com.

تستخدم أجسامنا وأدمغتنا إشارات كيميائية وكهربائية من أجل التواصل. وهذا يعني أننا حين نفكر بأمر موتر أو مرعبة أو مزعجة، تبدأ أجسادنا بالتوتر ويصبح هضمنا أصعب ونعاني من صعوبات في النوم. ومن ثم يعيد التنشج الحاصل في أجسامنا إرسال إشارات إلى أدمغتنا تشير لهذا التنشج، ما يمكن أن يزيد بدوره من مستوى الإجهاد العقلي. ويمكننا كسر هذه الدورة في الجسم باستخدام تمارين مثل التنفس والإطالة والتمدد واسترخاء العضلات التدريجي (PMR)، أو يمكننا كسرها باستخدام اليقظة الذهنية، أو التأمل أو تمارين التأريض. ستوجهك هذه النشرة عبر مبادئ وممارسات اليقظة الذهنية.

إن اليقظة الذهنية تعني الانتباه عن قصد للحظة الحالية. وقد يشمل هذا الانتباه لما يحيط بك والأمور خارج جسدك أو الانتباه لحالتك الداخلية، وما يحدث لك على الصعيد العقلي والعاطفي والجسدي. تعني اليقظة الذهنية (أو التيقظ) ملاحظة أفكارنا ومشاعرنا وما نسمعه ونراه ونشمه وأحاسيس جسدنا. ومع التدريب، تساعدنا اليقظة الذهنية لأن نكون واعيين لأنماط التفكير والشعور والتصرف المعتادة لدينا وترك هذه الأنماط عندما لا تكون صحية لنا.

إن جانب مهم من اليقظة الذهنية هي ملاحظة حالتك وبيئتك الأنية دون إطلاق الأحكام. إن الوسوم مثل "جيد" أو "سيء" أو "اعجبني" أو

### إن اليقظة الذهنية تعني الانتباه عن قصد للحظة الحالية

"لم يعجبني" جميعها أحكام. عند ممارستك لليقظة الذهنية، حاول الابتعاد عن هذه والتركيز فحسب على ما هو موجود دون إضافة تقييمك له. انتبه بطريقة ودودة ومنفتحة وفضولية. مثلاً، حاول النظر للألم والانزعاج والضيق كطريقة تواصل جسدك أو عقلك معك دون أن تعلق في حقيقة أنه أمر غير مريح.

إن اليقظة الذهنية عملية انعكاس للداخل تسمح لنا بالتمهل لفترة من الزمن وامتلاك الوضوح في اللحظة الحالية. إنها تساعدنا على عدم التركيز كثيراً على الأحداث أو التجارب الماضية أو التفكير بشكل مفرط أو القلق حول ما هو قادم في المستقبل. يمكننا العثور على لحظة صحية وأمنة في الوقت الحاضر، ما يمنح أجسادنا وعقولنا استراحة من أنماط التوتر الخاصة بنا. إن هذا يساعدنا في إدارة مشاعرنا وعندما نمارسه بانتظام يمكنه التقليل من شعورنا بالضيق ويمكننا على تحسين قدرتنا على التركيز.

### إن اليقظة الذهنية عملية انعكاس للداخل تسمح لنا بالتمهل لفترة من الزمن وامتلاك الوضوح في اللحظة الحالية




توجد العديد من الطرق لممارسة اليقظة الذهنية. سنقدم سبع تمارين تيقظ يمكنك تجربتها، كل واحدة منها تركز على أمر مختلف حتى تتمكن من العثور على التمرين الذي يلائمك.

#### تقرير الطقس الشخصي

لأجل هذا التمرين، سنقوم بالتركيز على أحاسيسك ومشاعرك الشخصية، مع ذلك، ستحاول وصفها لنفسك باستخدام كلمات غالباً ما تستخدمها لوصف الطقس. إن هذا يساعد في التخلص من إطلاق الأحكام ويسمح لنا بملاحظة هذه المشاعر بطريقة مختلفة.




اتخذ وضعية جلوس مريحة مع دعم جسدك بالكروسي أو الأرض. يمكنك إغلاق عينيك أو خفضهما للأسفل لنقطة على الأرض.



خذ 3 أنفاس عميقة.	
والآن، وجه تفكيرك للداخل ولاحظ كيف تشعر. هل داخلك مظلم أم مشرق؟ مشمس؟ غائم؟ عاصف؟ شديد الرياح؟ ثابت؟ هل الطقس مختلف في أماكن مختلفة من جسدك؟ حرك انتباهك خلال جسدك للتحقق من الطقس في كل مكان، مع التأكد من تحقق من معدتك/ بطنك، وقلبك/ صدرك، وحلقك/ رقبته، ووجهك/ رأسك.	
أنظر ما إذا كان بإمكانك العثور على مكان في جسدك يعد الطقس فيه أكثر بهجةً من الأماكن الأخرى وابقَ هناك لبضعة دقائق.	
عندما تصبح جاهزاً، أعد تركيزك للعالم الخارجي.	



### الرؤيا بتيقظ

يمكنك القيام بهذا التمرين في أي مكان لكنه من المفيد القيام في الخارج وسط الطبيعة.

اعثر على مكان يمكنك الجلوس أو الاستلقاء فيه بآريحية مع وجود شيء ما يتحرك بهدوء في محيطك. على سبيل المثال قد تكون الغيوم في السماء أو أوراق الشجر التي تطير مع الهواء أو المياه في مجرى مائي.	
انتبه للحركات، ولاحظ الألوان والقوامات والسرعات والأنماط الكثيرة المختلفة التي تشاهدها. لاحظ الضوء والظلال الناتجة عن الحركة. انتبه حقاً: هل تلاحظ أمر ما مختلف، ربما أمر لم تلاحظه من قبل.	
إذا بدأت الأفكار تراودك، تخلى عنها وعد للتركيز على بيئتك الطبيعية. افعل هذا لمدة 5 دقائق على الأقل.	
ملاحظة: يمكن القيام بهذا التمرين بوضاً كـ "مشي تأملي" حيث تمشي بصمت في محيطك وتنتبه جيداً لكل شيء تراه، من الحصى أو الرصيف على الأرض إلى ألوان النباتات أو المبنى، إلى قوام الغيوم في السماء. وجه انتباهك ببطء من الأرض إلى السماء ثم عد للأرض مجدداً، وكرر ذلك.	


### الاستماع اليقظ




في هذا التمرين، يمكنك استخدام جرس أو آلة موسيقية أو تطبيق للنغمات على هاتفك.

ابحث عن مكان هادئ نسبياً يمكنك الجلوس فيه بشكل مريح. يمكنك أن تفتح عينيك أو تغلقهما، ولكن يجب أن تشعر بأكبر قدر ممكن من الراحة.	
أقرع الجرس أو الآلة أو قم بتشغيل تطبيق الصوت. حاول الاستماع بعناية إلى الصوت: لاحظ كيف يتغير، إذا تغيرت النغمة، إذا بدأ بصوت مرتفع ثم أصبح أكثر هدوءاً. استمع جيداً إلى أن تصبح غير قادر على سماع الصوت. توقف لحظة واستمع إلى الصمت بدون الصوت. ثم قم بتشغيل الصوت مرة أخرى.	
كرر هذا 3 مرات على الأقل	<b>X 3</b>

### الاحساس اليقظ




يركز هذا التمرين على الأحاسيس المادية التي نشعر بها في أجسادنا.

ابدأ بتركيز انتباهك على باطن قدميك. كيف تشعر؟ هل هم في أحذية أم حفاة؟ هل لديهم مساحة للتحرك أم أنهم مغطون بإحكام؟ هل يلامسون الأرض؟ هل ضغط الأرض على قدميك متساوي أم أنه أكبر على إحدى قدميك مقارنةً بالأخرى؟	
---	---






الآن، وجه انتباهك للعلی عند أرجلك. كيف تشعر؟ هل يلامسان المقعد أم ملابسك أو هل تستطيع الشعور بالهواء على جلدك؟ هل هما دافنين أم باردين؟ هل تشعر بالألم فيهما أم الراحة وهل العضلات مرتخية أم مشدودة؟	
وجه تركيزك لأعلى جسديك ببطء وصولاً للوركين وأسفل الظهر ثم للبطن والمعدة ثم لصدرك وقلبك ثم ليدك ثم ذراعك، وأعلى ظهرك وكتفيك ثم إلى رقبتيك وحلقك وأخيراً لوجهك ورسك. لكل جزء من جسمك، قم بالتركيز حقاً كيف تشعر في ذلك الجزء دون الشعور بالحاجة لتغيير ذلك الشعور.	
في حال معناتك من الألم في بعض أجزاء جسمك يمكن اختيار قضاء المزيد من الوقت في التركيز على الأماكن المريحة منه x فيمكن أن يساعد هذا في التخفيف من شعورك العام بالألم.	

### المشي اليقظ



لهذا التمرين، ستقوم بالمشي ببطء: يمكن القيام بهذا إما في الداخل أو الخارج.




ابدأ بالوقوف ثابتاً.	
ثم حاول خطوة واحدة بالقصد. بينما تخطو، حاول التركيز على الأحاسيس في عضلاتك بينما ترفع رجلك. هل تستطيع الشعور بالعضلات وهي تُشد؟ هل تغيّر مركز وزنك؟ هل تتغير وقتك؟	
ثم أنزل قدمك وانتبه حقاً للاحساس في باطنها على الأرض. أي جزء يلامس الأرض أولاً؟ أين هو أكبر قدر من الضغط؟ كيف تشعر أرجلك بينما تخفض تلك القدم؟ كيف يتغير تركيز وزنك بعد أن أصبحت كلتا قدمك على الأرض؟	
كرر هذا لخمس خطوات على الأقل.	<b>X 5</b>

### الأكل اليقظ

اتخذ وضعية جلوس مريحة مع دعم جسديك بالكروسي أو الأرض.	
ضع قطعة من الطعام بحجم قضمة أمامك. أنظر للطعام: ما هو لونه؟ ما هو قوامه؟ لاحظ الرائحة. ما هي الأحاسيس التي تتوغل داخل جسديك بينما تنتظر وتشم الطعام؟	
الآن، ارفع الطعام ببطء. يمكنك القيام بهذا بأصابعك أو استخدام أداة ما. كيف تشعر بالطعام في يدك؟ ما هي درجة حرارته؟ ووزنه؟ وقوامه؟ هل هو ناعم أم خشن؟ طري أم قاسي؟ مبلل أم جاف؟ بارد أم ساخن؟ والآن قرب الطعام من شفتيك ببطء وضعه داخل فمك. لا تقضم الطعام بعد، خذ لحظة للاحساس بالطعام على لسانك: الحرارة والقوام والطعام.	
ثم قم بقضمه ببطء؛ لكن لا تتبلعه بعد. ما الذي تغيّر؟ هل تغيّرت نكهته؟ هل تغيّر قوامه؟ انتبه كيف يتغير الطعام داخل فمك بينما تقوم بمضغه. الآن، ابتلع الطعام. استشرع بالطعام وهو يتحرك أسفل حلقك أثناء ابتلاعك له. لاحظ الأحاسيس التي تأتي من حلقك ومعدتك.	
يمكنك اختيار تكرار التمرين مع قضمة أخرى من الطعام أو بدء وجبة واحدة في اليوم على الأقل بقضمة يقظة للطعام.	

### الامتنان اليقظ

اعثر على مكان هادئ واتخذ وضعية جلوس مريحة مع دعم جسديك بالكروسي أو الأرض.	
يمكنك إغلاق عينيك أو فتحهما أو تركهما للاستراحة بالنظر للأسفل باتجاه الأرض. خذ ثلاث أنفاس عميقة، مع الانتباه إلى الشعور بالهواء النازل عبر أنفك والذي يملأ رئتيك.	

والآن، خذ لحظة للملاحظة نبض قلبك.	
قم بالتفكير بأمر احد تشعر بالامتنان له في حياتك. يمكن أن يكون هذا أمر عظيم أو أمر صغير، قد يكون شخصاً أو مكاناً أو فرصة. فكّر في جميع جوانب ذلك الشيء. ما هي المشاهد والروائح والأصوات والأحاسيس التي تربطها به؟ كيف يجعلك ذلك الأمر تشعر؟	
امض ثلاث دقائق على الأقل بالتفكير بذلك الشيء مع التركيز على الشعور بالامتنان لوجوده في حياتك.	 3 Min

### المراجع والمطالعات الإضافية

1. Alidina, S. (2019). *Nine Ways Mindfulness Reduces Stress*. [من طريقها عن نقل الذهن لليقظة طرق تسع]. Mindful.org. Retrieved from <https://www.mindful.org/9-ways-mindfulness-reduces-stress/> [التوتر]
2. Mayo Clinic (2020). *Mindfulness exercises*. [الذهنية اليقظة تمرين]. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>
3. National Health Service (2018). *Mindfulness*. [الذهنية اليقظة]. Retrieved from <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>
4. Powell, A. (2018). When science meets mindfulness. [اليقظة مع العلم يجتمع عندما]. *The Harvard Gazette*. Retrieved from <https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/>

تعتبر الكوابيس مشكلة شائعة بين الناجين من الصدمات. فبالإضافة إلى الذكريات المسترجعة وغير المرغوبة، فإن الكوابيس هي إحدى الطرق التي يمكن لناج من الصدمة إعادة عيش الصدمة لأشهر أو حتى سنوات بعد وقوعها.

تعرف الكوابيس ما بعد الصدمة الناتجة عن الإجهاد والتوتر على أنها أحلام مهددة أو مخيفة يمكن أن توظف الشخص وتتسم بمشاعر سلبية قوية مثل الخوف أو الغضب أو الحزن. إن هذه الكوابيس تسبب الشعور بالضيق (أثناء الحلم وبعد الاستيقاظ) وقد تحدث عدة مرات في الأسبوع.

تعد الكوابيس إحدى أكثر أعراض ما بعد الصدمة المرتبطة بإعادة التجربة، والمعروفة باسترجاع الذكريات. وهذا يحدث عندما يتم إعادة استرجاع ذكرى صدمة لا إرادياً إما في البيضة على شكل ذكريات مسترجعة أو ليلاً على شكل كوابيس. إن ذكريات الصدمة الإقتحامية هذه يمكن أن تكون واضحة بشكل مذهل، وعاطفية بشكل مرهق، ويتم اختبارها كأنها تحدث حقاً في الآن واللحظة. وهي ترتبط بمشاعر قوية من الخوف والغضب غالباً ما تكون مشابهة للمشاعر التي انتابت صاحبها خلال الحدث الصادم نفسه. ويقوم الجسم باستجابة إجهاد أثناء تذكر الحدث: ينبض القلب بسرعة، ويبدأ التعرق، وقد تظهر أحاسيس مؤلمة في الجسم. قد تعود الذكريات بشكل متكرر مهما حاول الشخص عدم تذكرها. إن الكوابيس توظف الأشخاص من النوم وتسبب اضطرابات في النوم. وغالباً ما يكون الشخص غير قادر أو خائف من العودة للنوم، لذلك فإنها تسبب مشاكل حرمان من النوم مع الأرق اللذان لهما آثاراً وخيمة على الصحة والرفاه.

الدماع طريقة من جزء هي الأحلام أن الخبراء من الكثير يعتقد. للكوابيس رؤيتنا سبب على اجماع وعدم مستمر نقاش هناك الذاكرة وتقوية المشاعر معالجة في.

هناك نقاش مستمر وعدم اجماع على سبب رؤيتنا للكوابيس. يعتقد الكثير من الخبراء أن الأحلام هي جزء من طريقة الدماغ في معالجة المشاعر وتقوية الذاكرة. بالتالي قد تكون الأحلام السيئة والكوابيس مكون من مكونات الاستجابة العاطفية للخوف والصدمة، لكن يلزم إجراء المزيد من الأبحاث لشرح سبب حدوث الكوابيس بشكل قطعي. وضعت ديردري باريت (1996)، وهي عالمة نفس في جامعة هارفرد، نظرية مفادها أن الكوابيس مهمة لنجاتنا وإلا لثم القضاء علينا بفعل التطور. وهي تقول أن الكوابيس تعمل كطريقة الدماغ لتركيز انتباه الشخص على الأمور التي ينبغي عليه معالجتها.

لحسن الحظ هناك خطوات تستطيع أنت ومستشارك، إن كنت تعمل مع واحد، القيام بها من أجل تقليل مدى تكرار كوابيسك وتأثيرها على حياتك. أولاً، هناك تغييرات سلوكية وخطوات يمكنك القيام بها بنفسك لتقليل تكرار الكوابيس تشمل:

حافظ على جدول منتظم للاستيقاظ والنوم. هذا يعني النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم



مارس التمارين الرياضية بانتظام ، حيث يمكنها التخفيف من حدة القلق والتوتر اللذين يسببان الكوابيس



قد يكون من المفيد ممارسة شكل من أشكال التأمل



ممارسة عادات نوم جيدة. يتضمن ذلك جعل غرفة نومك مكاناً مخصصاً للنوم يتسم بالهدوء والراحة، وتوخي الحذر بشأن شرب الكحول والكافيين والنيكوتين، الذين يمكنهم تعطيل أنماط النوم، وعدم مشاهدة التلفاز أو استخدام الأجهزة الإلكترونية (مثل الهاتف والكمبيوتر) قبل النوم مباشرةً. من الأفضل التوقف عن مشاهدة التلفاز واستخدام الأجهزة الإلكترونية قبل ساعة واحدة على الأقل من موعد النوم؛ وتجنب تناول العشاء والوجبات الخفيفة بالقرب من وقت النوم.



## فيما يلي بروتوكولين طورهما خبراء للمساعدة في مكافحة الكوابيس:

### بروتوكول الكوابيس 1:

إعداد باييت روثشايلد (2000)







إن هذا دليل خطوة بخطوة لوقف الذكريات المسببة للصدمة. عند استخدامه للمرة الأولى، يفضل القيام بذلك بتوجيه مستشار صحة عقلية والتمرّن عليه في جلسة مشورة. بعد ذلك، يمكنك قراءة البيان بصوت عالٍ قبل النوم (القراءة بصوت عالي هو الأفضل) واتباع البروتوكول في حال استيقظت ليلاً بسبب كابوس. إن التقليل من الكوابيس يأخذ وقتاً لكنه ممكن مع التمرّن: اقرأ الجمل التالية بصوت عالٍ مع ملئ الفراغات:

1. كنت أشعر اليوم بالقلق/ الخوف من \_\_\_\_\_.
2. لذلك، قد يراودني كابوس واستيقظ وأنا أشعر \_\_\_\_\_ (قم بتسمية الشعور: مثلاً خائف أو مريض أو غاضب أو حزين)
3. إذا حدث ذلك، سأخبر نفسي أنه راودني كابوس لأنني أتذكر \_\_\_\_\_ (سمي الحدث لكن بدون تفاصيل، مثلاً "الأمر السيء الذي حدث"، "الشخص السيء").
4. سأقوم بعد ذلك بتشغيل الضوء والنظر في أنحاء غرفتي وتسمية 5 أمور أراها في الغرفة.
5. وسأخبر نفسي بعدها أنه قد راودني كابوس وأن \_\_\_\_\_ (الحدث) لا يحدث معي الآن ولن يحدث مجدداً.
6. إذا لزم الأمر، سأغادر سريري وأفعل شيء ما لمدة 10 دقائق أو أكثر (على سبيل المثال أشرب كوب من الماء، أنظر إلى وأسمي 5 أغراض، استمع للموسيقى، أتحدث لشخص ما). من شأن هذا مساعدتي على تذكر أين أنا وفي أي وقت وأن ما أتذكره لا يحدث فعلياً الآن.
7. عندما أشعر بالراحة المناسبة، سأعود للسرير.
8. سأكرر هذا البروتوكول كل مرة أشاهد فيها كابوساً.



## بروتوكول الكوابيس 2

من نشرات وأوراق عمل DBT للتدريب على المهارات، الإصدار الثاني ن إعداد مارشا إم لينهان.  
خطوة بخطوة عندما تمنعك الكوابيس من النوم

1. مارس الاسترخاء، التخيل السار، ومهارات التأقلم أولاً، للتأكد من أنك جاهز للعمل على تغيير كوابيسك. مارس تمارين الاسترخاء التدريجي و/ أو تقنيات التنفس البطيء والعميق، واستمع للموسيقى أو جلسة التخيل الموجه.	
2. اختر كابوساً متكرراً ترغب بالعمل عليه. سيكون هذا كابوسك المستهدف. اختر كابوساً تستطيع العمل عليه الآن، وقم بتأجيل الكوابيس الناتجة عن صدمات حتى تصبح جاهزاً للعمل عليها.	
3. اكتب كابوسك المستهدف، وقم بتضمين توصيفات حسية (المشاهد والروائح والأصوات والنكهات، إلخ). واكتب أيضاً أفكارك ومشاعرك والافتراضات حول نفسك في الحلم.	
4. اختر نتيجة مختلفة للكابوس. يجب أن يتم التغيير قبل وقوع حدث صادم و سيء لك أو للآخرين في الكابوس. بشكل أساسي، عليك أن تتوصل لتغيير سيمنع النتيجة السيئة للكابوس المعتاد من الحدوث. اكتب نهاية تمنحك الشعور بالسلام عندما تستيقظ. ملاحظة: يمكن للتغييرات على الكوابيس أن تكون غير معتادة وخارجة عن المألوف (مثلاً، يمكن أن تصبح إنسان ذو قدرات خارقة قادر على الهروب للأمان أو محاربة المهاجمين). يمكن أن تتضمن النتائج المتغيرة أفكار أو مشاعر أو افتراضات مغيرة حول نفسك.	
5. اكتب الكابوس كاملاً مع التغييرات.	
6. تمرّن واسترخي كل ليلة قبل الذهاب للنوم. قم بالتمرّن على الكابوس الذي تغيّر من خلال تصور الحلم بأكمله مع التغييرات الطارئة عليه كل ليلة وقبل ممارسة تقنيات الاسترخاء.	
7. قم بالاسترخاء والتمرّن خلال النهار. تصوّر الحلم بأكمله مع التغيير، ومارس الاسترخاء قدر الإمكان خلال النهار.	

i

1. Barrett, D., ed. (1996) Trauma and dreams. [والأحلام الصدمة], Harvard University Press. [MBI, aAR, MSc]
2. Linehan MM. *DBT® Skills Training Manual, Second Edition*. [السلوكي العلاج مهارات على التدريب دليل]. [الثاني الإصدار، الجدلي], New York, NY: Guilford Press; 2015. [Google Scholar]
3. ROTHCHILD, B. (2000). The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment. [وعلاجها للصدّات النفسية الجسدالفيزيولوجيا ذاكرة], New York: Norton

## استرخاء العضلات التدريجي

### مقدمة

تستخدم أجسامنا وأدمغتنا إشارات كيميائية وكهربائية من أجل التواصل. وهذا يعني أننا حين نشعر بالتوتر، يمكن أن تنتشج عضلاتنا. ومن ثم يعيد التشنج الحاصل في عضلاتنا إرسال إشارات إلى أدمغتنا تشير لهذا التشنج، ما يمكن أن يزيد بدوره من مستوى الإجهاد العقلي. ويمكننا كسر هذه الدورة باستخدام التيقظ، أو التأمل أو تمارين التأريض، أو يمكننا كسر الدورة عن طريق الجسد باستخدام تمارين مثل التنفس والإطالة واسترخاء العضلات التدريجي (PMR).







قد يكون من الصعب عليك أن تخير عضلاتك بالاسترخاء، وحتى يكون من الصعب عليك معرفة مكان التشنج في جسمك. لكن، يعد استرخاء العضلات التدريجي تمريناً نقوم من خلاله بشد كل مجموعة عضلات في جسمنا ومن ثم إطلاقها. ويؤدي هذا إلى إرخاء المجموعة العضلية كما يمكنه مساعدتك على التعرف على الفرق بين الشعور بشد أو إرخاء تلك العضلات. من أجل هذا التمرين، نود أن تقوم بشد كل مجموعة عضلية برفق ومن ثم إطلاقها. يجب ألا تشعر بأي حال من الأحوال بإجهاد في عضلاتك. في حال كنت تعاني من إصابة أو ألم شديد في منطقة ما من جسمك، قد يكون من الأفضل تجاوز تمرين تلك المنطقة حتى تشفى تماماً أو يخف الألم.





يعد استرخاء العضلات التدريجي تمريناً نقوم من خلاله بشد كل مجموعة عضلات في جسمنا ومن ثم إطلاقها.

### الخطوات

يمكن ممارسة استرخاء العضلات التدريجي أثناء الوقوف أو الجلوس أو التمدد على الظهر على فرشاة متينة أو أي سطح آخر مريح لكن داعم. وقد تكون ممارسة جيدة للقيام بها قبل النوم حيث يمكنها المساعدة على النوم. كما يمكن أن يكون من المفيد أن يسبق استرخاء العضلات التدريجي تمرين تأريض سريع أو أخذ نفساً عميقاً ثلاث مرات.

إن من الضروري التنفس بشكل طبيعي أثناء القيام بالتمرين؛ لا تحبس أنفاسك. وقد يكون من المفيد مزامنة شد عضلاتك مع أخذ شهيق وإرخائها مع الزفير. قم بالتركيز بشكل خاص على شعور إرخاء العضلات. كما يمكنك أن تتأمل مغادرة التشنج لجسمك أثناء الزفير.

أبدأ بأقدامك. بينما تأخذ شهيقاً، اثني أصابع رجلك وادفعهم للأمام والأسفل مع الشعور بالشد في قوسي القدم وحتى الكاحلين. ابق قدميك على هذه الوضعية لمدة 5 ثواني بينما تقوم بالعد ببطء. الآن ارخ أصابع قدمك ودع أقدامك تسترخي بينما تقوم بالزفير.	
الآن، خذ شهيقاً واسحب أصابع قدميك للأعلى والخلف باتجاهك وقم بشد عضلة الربلة (البطة). حافظ على هذا الشد لمدة 5 ثواني. الآن ارخ قدمك ودع عضلة الربلة تسترخي بينما تقوم بالزفير.	
تالياً، خذ شهيقاً وقم بشد فخذيك. يمكنك القيام بهذا من خلال دفع الجزء الخلفي من الركبتين باتجاه الأرض. حافظ على هذا الشد لمدة 5 ثواني.	
الآن ارخ فخذيك واسشعر بارتخائهم بينما تقوم بالزفير بعد ذلك، خذ شهيقاً وشد الأرداف. حافظ على هذا الشد لمدة 5 ثواني. الآن، ارخ عضلة الورك واسمح للمنطقة بالاسترخاء مع الزفير.	
والآن، خذ شهيقاً وشد عضلات المعدة والبطن من خلال سحب معدتك للدخل والخلف. حافظ على هذا الشد لمدة 5 ثواني. قم بإرخاء عضلات المعدة واطرها تسترخي بينما تقوم بالزفير.	
بعدها، قم بشد عضلات الظهر والكتفين من خلال سحب لوح الكتف معاً والانحناء للخلف بينما تأخذ شهيقاً. حافظ على هذا الشد لمدة 5 ثواني.	
الآن، ارخ أكتافك ودع عضلات ظهرك ترتاح بينما تقوم بالزفير تالياً، ضع يديك في قبضتين وشد جميع العضلات في ذراعيك بينما تقوم بالشهيق. ابقهم مشدودين هكذا لمدة 5 ثواني. الآن، اطلق يديك وارخ أكتافك باعادتهم إلى جانبيك ودعهم يتدلون بحرية بينما تطلق زفيراً.	

<p>فيما يلي، شد عضلات الكتفين والرقبة من خلال رفع كتفيك إلى أذنيك بينما تأخذ شهيقاً وابقهم على هذه الوضعية لمدة 5 ثواني. الآن اطلق كتفيك ودعهم يسترخون بعيداً عن أذنيك بينما تقوم بالزفير.</p>	
<p>والآن، قم بشد عضلات وجهك، بشد فكك وضغط شفتيك على بعض وضغط عينيك لإغلاقهما بإحكام بينما تأخذ شهيقاً. حافظ على هذا الشد لمدة ثواني. الآن، دع عضلات الوجه ترتخي وترتاح، وقم بارخاء فكك بحيث يكون فمك مفتوحاً قليلاً بينما تطلق الزفير.</p>	
<p>أخيراً، شد جسدك بأكمله من خلال شد ذراعيك ورجليك معاً مشكلاً كرة بينما تأخذ شهيقاً. حافظ على الشد في جميع أنحاء جسدك لمدة ثواني. الآن، اطلق زفيراً ودع أطرافك ترتخي. واسمح لجسدك كله بالاسترخاء والشعور وكأنه يذوب إلى الأرض أو الكرسي أو البساط. أستشعر الشد يغادر جسدك ببطء. انتبه لشعور الاسترخاء. ولاحظ كيف يشعر جسدك بشكل مختلف الآن بعد أن تركته يرتخي. ابق مع هذا الشعور لمدة 10 ثواني على الأقل.</p>	
<p>إذا لم تكن متوجهاص للنوم. ابدأ بتحريك جسدك ببطء، وخذ وقتاً للشعور بعضلاتك تستيقظ. عندما تشعر بأنك مستعد، مد ذراعيك وأرجلك وإذا كانت عيناك مغلقتان فافتحهما الآن.</p>	

### المراجع والمطالعات الإضافية

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Relaxation Fact Sheet. [الاسترخاء وقائع صحفية], Retrieved from [https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient\\_Education\\_Handouts/Relaxation\\_Fact\\_Sheet\\_2013.pdf](https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Relaxation_Fact_Sheet_2013.pdf)
2. Pelvic Obstetric and Gynaecological Physiotherapy (2018). *The Mitchell Method of Physiological Relaxation: A simple technique for all* [لجميع بسيطة تقنية: الفسيولوجي للاسترخاء ميثشل طريقة] POPG. Retrieved from [https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication\\_files/POGP-Mitchell.pdf](https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POGP-Mitchell.pdf)
3. Sutton, J. (2021). *Progressive Muscle Relaxation: A Positive Psychology Guide*. [العضلات استرخاء], PositivePsychology.com. Retrieved from <https://positivepsychology.com/progressive-muscle-relaxation-pmr/>

تستخدم أجسامنا وأدمغتنا إشارات كيميائية وكهربائية من أجل التواصل. وهذا يعني أننا حين نشعر بالتوتر، يمكن أن تنتشج عضلاتنا. ومن ثم يعيد التشنج الحاصل في عضلاتنا إرسال إشارات إلى أدمغتنا تشير لهذا التشنج، ما يمكن أن يزيد بدوره من مستوى الإجهاد العقلي. ويمكننا كسر هذه الدورة باستخدام التيقظ، أو التأمل أو تمارين التأريض، أو يمكننا كسر الدورة عن طريق الجسد باستخدام تمارين مثل التنفس والإطالة واسترخاء العضلات التدريجي (PMR). سنتناول في هذه النشرة التمدد والإطالة. يعد العصب الحائر أحد أهم خطوط التواصل بين العقل والجسم. فهو يمتد خلال العمود الفقري ويتصل بجميع الأعضاء والعديد من المجموعات العضلية. إن العصب الحائر أساسي لجهازنا العصبي اللاإرادي ويتحكم باستجاباتنا التلقائية ويمكنه إطلاق استجابتنا العصبية

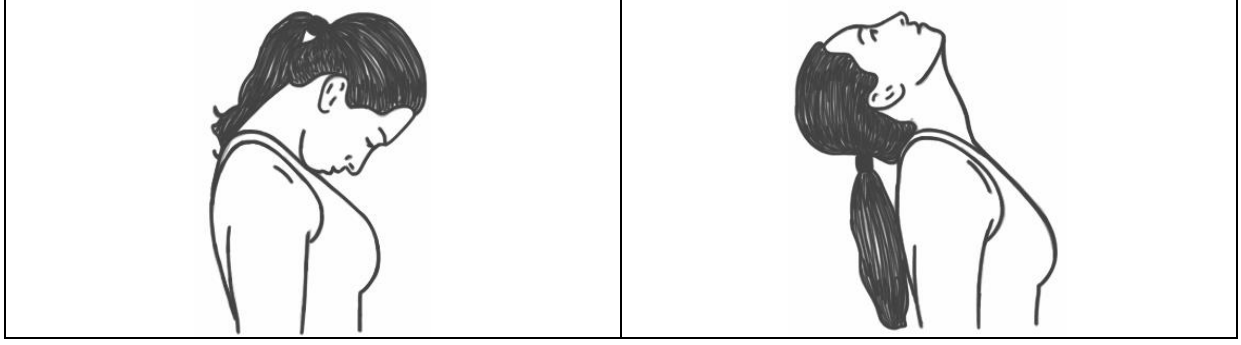
يمكننا كسر دورة التشنج والقلق من خلال الانتباه لوضعية جسدنا والقيام بتمارين تمدد وإطالة لأجسادنا.

الودية (تيقظ عالي، الكر/ الفر) واستجابتنا العصبية النظير ودية (الاسترخاء، الراحة والهضم). عندما تكون عضلاتنا مشدودة ومتشنجة، يساهم هذا في إبقاء العصب الحائر في حالة التيقظ العالي الودية، والذي له تبعات على صحة ورفاه عقولنا وأجسامنا. إن تحفيز العصب الحائر للانتقال للنظير ودي يوقف النشاط الالتهابي داخل أعضائنا ويساعد أجسامنا وعقولنا على الهدوء والعودة لحالة أكثر صحية. يمكننا القيام بهذا من خلال بعض تمارين التمدد والإستطالة البسيطة التي تركز على الرقبة والأكتاف. أولاً، إن الانتباه لوضعية الجسم يمكنه المساعدة. عندما نكون في حالة الاستجابة الودية نميل لدفع رأسنا للأمام وتحديب أكتافنا. إن ملاحظة جلوسنا أو وقوفنا كهذا والتوقف قليلاً من أجل التأكد من أن رأسنا ورقبتنا متسقين مع كتفينا يمكنه المساعدة في تغيير اشارات التوتر التي يرسلها جسدنا إلى دماغنا. في حال واجهت صعوبة في تحديد ما إذا كان رأسك وكتفك متسقان، يمكنك الاستلقاء على ظهرك على سطح مستوي وثابت واترك رأسك ليستريح، مع التأكد من أن ذقنك مستقيم وليس موجه للأعلى باتجاه السماء أو موجه للأسفل باتجاه قدميك. إذا رغبت، يمكنك تشبيك أصابعك ووضعها خلف رأسك حول قاعدة الجمجمة، وتثبيت رأسك وسحبه برفق لإعطاء رقبتك المزيد من المساحة. بمجرد التأكد من أن رأسك في وضعية متسقة، قم بتجربة بعضاً من التمارين التالية. إن تعلم أي حركات جديدة دائماً ما يتطلب بعض التمرين قبل أن تصبح هذه الحركات مريحة. ابدأ بتجربة ما بين واحدة إلى ثلاثة في اليوم وعند شعورك بالراحة في القيام بهذه، أضف تمريناً جديداً.

### الخطوات

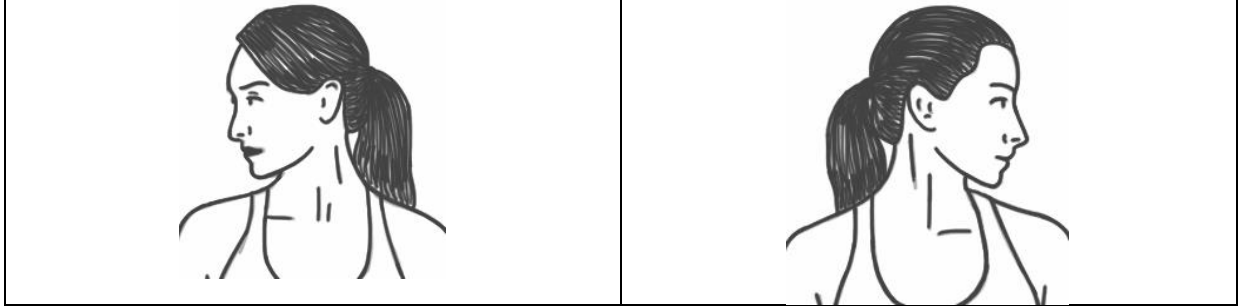
#### الحركة 1: استطالة وشد الرقبة

1. قف منتصباً ويفضّل أن تكون مواجهاً للجدار.
2. أنظر مباشرةً للجدار ثم قم بإمالة رأسك للخلف ببطئ (دون تحديب ظهرك) بحيث تتحرك عيناك أعلى الجدار وصولاً للسقف.
3. حاول البقاء في هذه الوضعية لمدة خمس ثواني.
4. أعد ميل رأسك ببطئ مع تتبع عيناك للجدار بحيث تعود للوضع الحيادي السابق.
5. والآن، قم بميل رأسك للأسفل ببطئ، سامحاً لعينيك بتتبع الجدار حتى تنظر للأرض بالقرب من قدميك.
6. حاول البقاء في هذه الوضعية لمدة خمس ثواني.
7. قم بميل رأسك للأعلى ببطئ، بحيث تتبع عيناك الجدار حتى تعود لوضعك الحيادي السابق.
8. قم بخمس تكرارات



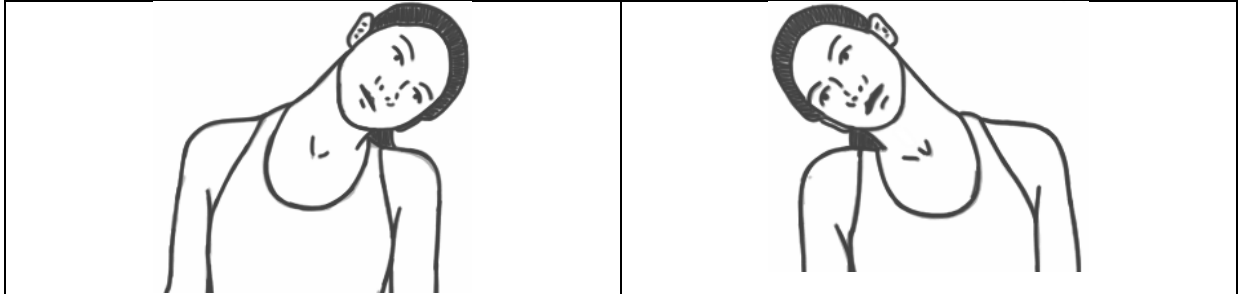
### الحركة 2: دوران الرقبة

1. مع إبقاء كتفك موجهان للأمام
2. حرك رأسك ببطئ لليمين
3. حافظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثواني
4. كرر الأمر للجانب الأيسر
5. قم بخمس تكرارات



### الحركة 3: استطالة جانبية

1. ابدأ بإبقاء رأسك مستقيماً ومتسقاً.
2. حاول تجنب ترجيح كتفك بينما تقوم بميل رأسك ببطئ نحو اليمين.
3. قد تجد أنه من المفيد إضافة بعض الضغط من خلال وضع يدك اليمنى على صدغك الأيسر وتطبيق شد خفيف.
4. حافظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثواني
5. كرر الحركة للجهة اليسرى.
6. قم بخمس تكرارات



### الحركة 4: شد مع ميل للأمام

1. قم بإمالة رأسك لليمين (كما في التمرين السابق)
2. أنزل رأسك ببطئ باتجاه صدرك
3. حافظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثواني

4. كرر الحركة للجهة اليسرى.
5. قم بخمس تكرارات



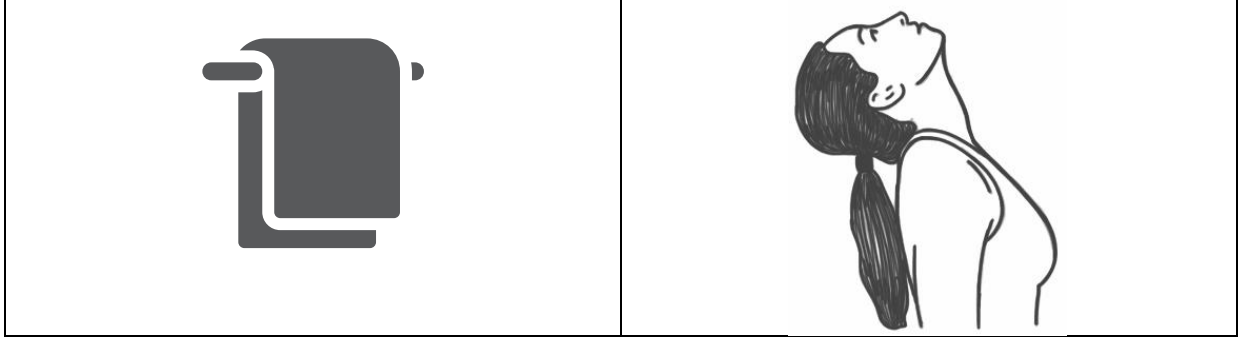
#### الحركة 5: استطالة وتمديد عميق

1. اجلس على كرسي وابقِ ظهرك ورقبتك ورأسك مستقيمين.
2. أسقط رأسك باتجاه كتفك الأيمن
3. استخدم يدك اليمنى بوضعها على أذنك اليسرى من أجل سحب رأسك للأسفل أكثر. يمكنك تثبيت يدك اليسرى على ذراع الكرسي من أجل الدعم.
4. جَرِّب الاستمرار في التمرين لمدة 10 ثواني.
5. كرر التمرين للجهة اليسرى.
6. قم بثلاث تكرارات.



#### الحركة 6: الضغط على منشفة

1. قم بلف منشفة وثبتها خلف رقبتك ممسكاً بطرفيها بيديك.
2. قم بأمالة رأسك قليلاً للخلف بحيث تنظر للأعلى.
3. بينما يضغط رأسك على المنشفة، قم بالضغط بشكل بسيط على المنشفة واستخدمها لدعم رقبتك.
4. عُد لنقطة البداية دون الإبقاء على الإطالة.
5. قم بخمس تكرارات.



### نصائح

- يجب أن تشعر بشد قوي أثناء القيام بكل واحدة من هذه التمارين، لكن إن شعرت بإحساس أشبه بالقرص في الجانب الآخر من الرقبة أو أي إجهاد حاد، قم بالإرخاء قليلاً لترى ما إذا كان ذلك يخفف من الشعور بعدم الراحة. أوقف تمرين الإطالة إذا لم يختفي شعور عدم الراحة.
- حاول زيادة المدة الزمنية التي تحافظ فيها على الإطالة تدريجياً بحيث تصل في النهاية للإبقاء على كل عملية إطالة لمدة 30 ثانية.



1. Dana, D. (2018). *A Beginner's Guide to Polyvagal Theory, from The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation*. [إشراك: العلاج في Polyvagal نظرية من Polyvagal لنظرية المبتدئين دليل]. [التنظيم إيقاع Retrieved from [https://14dbc715-19a4-4ae3-8e9a-f14071401acd.filesusr.com/ugd/8e115b\\_f304b2d8bd4144bda80e837fec08e2f4.pdf](https://14dbc715-19a4-4ae3-8e9a-f14071401acd.filesusr.com/ugd/8e115b_f304b2d8bd4144bda80e837fec08e2f4.pdf)
2. National Health System (2021). *Flexibility Exercises*. [المرونة تمارين], Retrieved from <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises/>
3. Physiopedia (2021). *Stretching*. [الإستطالة], Retrieved from <https://www.physio-pedia.com/Stretching>



تستخدم أجسامنا وأدمغتنا إشارات كيميائية وكهربائية من أجل التواصل. وهذا يعني أننا حين نفكر بأمر موترة أو مرعبة أو مزعجة، تبدأ أجسادنا بالتوتر ويصبح هضمنا أصعب ونعاني من صعوبات في النوم. ومن ثم يعيد التنشج الحاصل في أجسامنا إرسال إشارات إلى أدمغتنا تشير لهذا التنشج، ما يمكن أن يزيد بدوره من مستوى الإجهاد العقلي. ويمكننا كسر هذه الدورة في الجسم باستخدام تمارين مثل التنفس والإطالة والتمدد واسترخاء العضلات التدريجي (PMR)، أو يمكننا كسرها باستخدام اليقظة الذهنية، أو التصوّر أو تمارين التأريض. ستتحدث هذه النشرة عن التصوّر. يعد التصوّر تقنية مفيدة من أجل كسر دورة التوتر في عقلك عندما يساهم محيطك المادي بشعورك بالتوتر. إن التصوّر يمنحك استراحة من وسطك الحالي ومعه من حالتك العاطفية الحالية. هناك الكثير من تمارين التصوّر التي يمكنك القيام بها؛ سنناقش في هذه النشرة تقنيات بسيطة لمساعدتك في البدء.

يعد التصوّر تقنية مفيدة من أجل كسر دورة التوتر في عقلك عندما يساهم محيطك المادي بشعورك بالتوتر.

## الخطوات

لجميع تمارين التصوّر هذه، ابدأ بالجلوس في وضعية مريحة حيث يكون جسدك وظهرك مدعومين بكرسي أو بالأرض. اغلق عينيك إذا كان ذلك يشعرك بالراحة أو دعهما تستريحان دون تركيز على بقعة على الأرض. استشرع ارتباط قدميك الوثيق بالأرض. ارخ كتفيك وفكك بحيث يكون فمك مفتوحاً قليلاً. خذ 3 أنفاس عميقة وانتبه لشعور الهواء الداخل عبر فمك والذي يملأ رئتيك ثم ينطلق خارجاً عبر فمك.

### تصوّر لون مهدئ



إن هذا تمرين تصوّر بسيط يمكنك بدء التمرن عليه. يمكن أن تساعدك الألوان في استرخاء عقلك دون أن يصاحبها أي أفكار مرتبطة. في حال وجدت أي لون/ ألوان مستفضة أو أنها تذكرك بأمر مزعج، تجاوز عن ذلك اللون. إذا كانت أي ألوان محددة مهدئة بشكل خاص، اقض المزيد من الوقت مع تلك الألوان.

ابدأ بالتركيز على اللون الأحمر. تخيّل هذا اللون بدرجاته المتعددة: الأحمر الغامق، والأحمر الساطع والأحمر الباهت. اختر درجتك المفضلة من الأحمر ودع ذلك اللون ينتشر في أنحاء المجال البصري لعقلك، بحيث يغلف دماغك بأكمله بهذا اللون. استمتع بهذا اللون الأحمر.	
والآن، اسمح للون الأحمر بالتحول تدريجياً للون البرتقالي. تخيّل هذا اللون بدرجاته المتعددة: البرتقالي الغامق، والبرتقالي الساطع والبرتقالي الباهت. اختر درجتك المفضلة من البرتقالي ودع ذلك اللون ينتشر في أنحاء المجال البصري لعقلك، بحيث يغلف دماغك بأكمله بهذا اللون. استمتع بهذا اللون البرتقالي.	
والآن، اسمح للون البرتقالي بالتحول تدريجياً للون الأصفر. تخيّل هذا اللون بدرجاته المتعددة: الأصفر الغامق، والأصفر الساطع والأصفر الباهت. اختر درجتك المفضلة من الأصفر ودع ذلك اللون ينتشر في أنحاء المجال البصري لعقلك، بحيث يغلف دماغك بأكمله بهذا اللون. استمتع بهذا اللون الأصفر.	
والآن، اسمح للون الأصفر بالتحول تدريجياً للون الأخضر. تخيّل هذا اللون بدرجاته المتعددة: الأخضر الغامق، والأخضر الساطع والأخضر الباهت. اختر درجتك المفضلة من الأخضر ودع ذلك اللون ينتشر في أنحاء المجال البصري لعقلك، بحيث يغلف دماغك بأكمله بهذا اللون. استمتع بهذا اللون الأخضر.	
والآن، اسمح للون الأخضر بالتحول تدريجياً للون الأزرق. تخيّل هذا اللون بدرجاته المتعددة: الأزرق الغامق، والأزرق الساطع والأزرق الباهت. اختر درجتك المفضلة من الأزرق ودع ذلك اللون ينتشر في أنحاء المجال البصري لعقلك، بحيث يغلف دماغك بأكمله بهذا اللون. استمتع بهذا اللون الأزرق.	
والآن، اسمح للون الأزرق بالتحول تدريجياً للون البنفسجي. تخيّل هذا اللون بدرجاته المتعددة: البنفسجي الغامق، والبنفسجي الساطع والبنفسجي الباهت. اختر درجتك المفضلة من البنفسجي ودع ذلك اللون ينتشر في أنحاء المجال البصري لعقلك، بحيث يغلف دماغك بأكمله بهذا اللون. استمتع بهذا اللون البنفسجي.	
واسمح لجميع الألوان الآن بالتلاشي للون الأبيض. أشعر بانتشار اللبياض، محيطاً جسدك بالضوء. خذ ثلاثة أنفاس عميقة، وعندما تكون جاهزاً افتح عينيك.	



## تصوّر الضوء الحامي:

يمكن أن يكون تمرين التصوّر هذا مفيداً عندما تشعر بالضعف. يمكن أن يكون هذا نتيجةً لأمر ما حدث خلال يومك جعلك تشعر بالاضطراب أو حتى ألمك، أو قد يكون نتيجةً لتعرضك للألم أو حزن أو صدمة أحدهم الفاهر.

<p>بينما تأخذ شهيقاً، تخيّل ضوءاً أبيض يلمع أعلى رأسك. ومع كل نفس تأخذه، تخيّل ذلك الضوء ينتشر للأسفل عبر جبينك ووجهك ومؤخرة رأسك ثم نزولاً للأسفل عنقك وفوق كتفيك وحول جسمك.</p>	
<p>خذ زفيراً، وتخيّل الضوء يتوسع من حولك مثل الفقاعة مع جسمك بداخلها. ومع كل نفس تأخذه، تزداد الفقاعة سطوعاً وقوةً، بينما كل الألم والخوف عالقٌ خارجها. ستشعر داخل الفقاعة بالسلام والهدوء والقوة. ابقَ هناك قدر ما تحتاجه مستشعراً الحماية من حدودك الصحية، مستنشقاً الضوء البارد الأبيض للداخل وتاركاً أي شيء مؤلم أو موثر يطفو بعيداً عنك ويدفع خارج الفقاعة.</p>	
<p>عندما تصبح جاهزاً، خذ ثلاثة أنفاس عميقة وافتح عينيك. احمل صورة حدودك الحامية معك خلال بقية يومك. إن هذه الحدود لا تعني أنك لا تهتم بالآخرين، بل أنك قادرٌ على إبقاء نفسك محمياً وقوياً حتى تكون قادر على دعمهم.</p>	

## تصوّر المشي في الطبيعة

إن هذا التصوّر جيد من أجل تجديد انتعاش جسمك وعقلك. اختر موقعاً تجده مسالم وجميل: ليعض الناس قد يكون هذا المكان غابة أو مكان قرب المياه كشاطئ أو نهر بالنسبة للآخرين، أو قد يكون الجبال أو حتى الصحراء بالنسبة لغيرهم. الأمر المهم هو أنه مكان تشعر فيه بالهدوء والسعادة.

<p>تخيّل نفسك على طريق في مكان ما في الطبيعة. إن الأرض ناعمة أسفل قدميك. إن هذا هو وقتك المفضل من اليوم والضوء يلمع برفق من حولك، وتشعر به كدفء لطيف على جلدك. بينما تتنفس للداخل تستطيع أن تشم الانتعاش في الهواء.</p>	
<p>وتبدأ المشي الآن على طول الطريق. إن درجة الحرارة من حولك مريحة. تستطيع الاستماع لأصوات المكان، صوت النسيم وربما الطيور. ومع كل خطوة تخطوها عبر الطريق، تشعر أن بعض من مشاغلك وتوترك يسقط خلفك، وتتساقط جميع أحمال اليوم على الطريق خلفك، وتشعر بخفة وراحة أكبر بجسدك. يمكنك الشعور بالعضلات في ذراعيك وأرجلك تتمدد وتستطيل بكل أريحية. وتشعر أن رقبتك وظهرك أطول أيضاً، فتحمّل توتراً ووزناً أقل.</p>	
<p>أنت تتأمل المشاهد من حولك، وتلاحظ جميع الأمور التي تحبها حول هذا المكان: ألوان السماء والأرض، القوامات المختلفة في المشهد الطبيعي، والنباتات وربما الحيوانات. تشعر أقدامك بالراحة والدعم بينما تخطو على التراب الناعم على الطريق.</p>	
<p>واصل المسير لتصل لنقطة جميلة في هذا المكان، لمشهد تعشقه. أعرّ على مكان مريح للجلوس من أجل تأمل جمال وسكون هذا المكان. لاحظ تفاصيل ما تستطيع رؤيته وشمه وما تستطيع الاستماع إليه والشعور به هنا. النسيم يداعب بشرتك بلطف. وصوت الرياح أو المياه بالقرب منك. إذا كنت في غابة، يمكنك مشاهدة أوراق الشجر تتطاير مع الرياح وتسمع لزعزعة العصافير. وإذا كنت بالقرب من المياه، يمكنك مشاهدة الأمواج تتحرك ببطء وتستمتع لصوتها بينما تتخبط على الحجارة أو الرمل. وإذا كنت على جبل، يمكنك مشاهدة الغيوم تتحرك في السماء وتستمتع للرياح. وإذا كنت في الصحراء، يمكنك مشاهدة ألوان الغروب على الرمل وبزوغ النجوم اللامعة فوقك. أنت بأمان ومحمي في هذا المكان ابقَ هنا قدر ما تحتاج.</p>	  
<p>عندما تكون مستعداً، خذ ثلاث أنفاس عميقة وحرك أصابع يديك وقدميك قليلاً لتوقظ جسدك. ثم افتح عينيك ببطء. خذ لحظة لتجلس بهدوء بينما تعود للعالم وانتبه لشعور الهدوء في جسدك وعقلك. يمكنك حمل سلام وأمن هذا المكان معك طيلة ما تبقى من يومك.</p>	



1. Center for Integrated Healthcare (2013). Visualization/Guided Imagery. [الموجه التخيل/التخيّل]. Retrieved from [https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient\\_Education\\_Handouts/Visualization\\_Guided\\_Imagery\\_2013.pdf](https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Visualization_Guided_Imagery_2013.pdf)

2. MentalHelp.Net. *Visualization and Guided Imagery Techniques for Stress Reduction* [التصور تقنيات]: American Addictions Center. Retrieved from <https://www.mentalhelp.net/stress/visualization-and-guided-imagery-techniques-for-stress-reduction/>
3. Star, K. (2020). Using Visualization to Reduce Anxiety Symptoms [القلق أعراض لتقليل التخيل استخدام]: Verywellmind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/visualization-for-relaxation-2584112>

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 وزارة الصحة لرعاية الموظفين ورعاية الذات ضمن سياق نظام الرعاية الصحية] GIZ, Amman, Jordan.
2. Antares Foundation (2012). Managing stress in humanitarian workers: Guidelines for good practice. [إدارة الضغوطات لدى العاملين في المجال الإنساني: مبادئ توجيهية من أجل الممارسات الحسنة] Retrieved from: [www.antaesfoundation.org](http://www.antaesfoundation.org)
3. Arvay, M.J. (2002). Secondary traumatic stress among trauma counselors: What does research say? [ضغوطات الصدمة الثانوية لدى المستشارين الخبراء بمعالجة حالات الصدمات: ما الذي تطلعنا عليه الأبحاث؟] *International Journal of the Advancement of Counselling*, 23, 283-293.
4. 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 التوتر والانطفاء لدى أطباء أمراض النسائية والتوليد] *BJOG*, 114, 94-98.
5. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. [إجهاد التعاطف بين العاملين في الرعاية الصحية والطوارئ وخدمة المجتمع: مراجعة] *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618
6. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Physician burnout: The hidden health care crisis. [انطفاء الأطباء: أزمة] [الرعاية الصحية الخفية] *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16, 311-317.
7. Pearlman, L. (2013). Preventing burnout.[تجنب الانطفاء] The Headington Institute. Retrieved from <https://www.headington-institute.org/resource/preventing-burnout/>
8. Pearlman, L. (2012). What to do about burnout: Identifying your sources. [ماذا تفعل بخصوص الانطفاء: تحديد] [مصادر] The Headington Institute. Retrieved from <https://www.headington-institute.org/resource/what-to-do-about-burnout-identifying-your-sources/>
9. 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. [تعريف الصدمة غير المباشرة ووضع تقييمات وتدخلات موجهة: دروس متفاداة من الأبحاث وأبرز الخبراء] *Traumatology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>
10. Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2<sup>nd</sup> Ed.[دليل بروكول الموجز: الطبعة الثانية]. Pocatello, ID: ProQOL.org.
11. Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Moral distress experienced by nurses: A quantitative literature review. [الضائقة الأخلاقية التي يعاني منها الممرضون: مراجعة كمية للأدبيات] *Nursing Ethics*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>
12. Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Moral medical decision-making: Colliding sacred values in response to COVID-19 pandemic. [اتخاذ القرارات الأخلاقية الطبية: تصادم القيم المقدسة في الاستجابة لجائحة] [كوفيد-19] *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S128–S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>
13. van Mol MMC, Kompanje EJO, Benoit DD, Bakker J, Nijkamp MD (2015) The Prevalence of Compassion Fatigue and Burnout among Healthcare Professionals in Intensive Care Units: A Systematic

Review. [انتشار إجهاد التعاطف والانطفاء بين أخصائيي الرعاية الصحية في وحدات العناية المركزة: مراجعة منهجية]. *PLoS ONE* 10(8): e0136955. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0136955>

14. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Professional quality of life in nurses: Compassion satisfaction and compassion fatigue. [جودة الحياة المهنية لدى الممرضين: الرضا عن التعاطف وإجهاد التعاطف]. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 205-211.

### الدعم المتصور (PS)

1. Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Compassion Fatigue and perceived of social support among polish nurses. [إجهاد التعاطف و الدعم الاجتماعي المتصور بين الممرضين البولنديين]. Retrieved from Research Gate, July 2021. [https://www.researchgate.net/publication/341716162\\_Compassion\\_Fatigue\\_and\\_Perceived\\_of\\_Social\\_Support\\_Among\\_Polish\\_Nurses](https://www.researchgate.net/publication/341716162_Compassion_Fatigue_and_Perceived_of_Social_Support_Among_Polish_Nurses)
2. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. [النطاق متعدد الأبعاد للدعم الاجتماعي المتصور]. *Journal of Personality Assessment* 1988;52:30-41.
3. Setti, I., Lourel, M., & Argentero, P. (2016). The role of affective commitment and perceived social support in protecting emergency workers against burnout and vicarious traumatization. [دور الالتزام الفعال] *Traumatology*, 22(4), 261–270. <https://doi.org/10.1037/trm0000072>
4. Hou T, Zhang T, Cai W, Song X, Chen A, Deng G, et al. (2020) Social support and mental health among health care workers during Coronavirus Disease 2019 outbreak: A moderated mediation model. [الدعم الاجتماعي والصحة النفسية بين العاملين في مجال الرعاية الصحية خلال تفشي مرض فيروس كورونا 2019: نموذج التأثيرات] *PLoS ONE* 15(5): e0233831. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233831>
5. Ruisoto Pablo, Ramírez Marina R., García Pedro A., Paladines-Costa Belén, Vaca Silvia L., Clemente-Suárez Vicente J. (2021) Social Support Mediates the Effect of Burnout on Health in Health Care Professionals. [الدعم الاجتماعي يقلل من أثر الانطفاء لدى العاملين المختصين في مجال الرعاية الصحية]. *Frontiers in Psychology*, Volume 11. 38-67. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020.623587>
6. Leena Mikkola, Elina Suutala & Heli Parviainen (2018) Social support in the workplace for physicians in specialization training, [الدعم الاجتماعي في مكان العمل للأطباء خلال التدريب من أجل الاختصاص]. *Medical Education Online*, 23:1, 1435114, DOI: 10.1080/10872981.2018.1435114

### الرضا عن التعاطف (CS)

1. Jarrad, R.A. & Hammad, S. (2020). Oncology nurses' compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction. [إجهاد التعاطف والانطفاء لدى ممرضات الأورام والرضا عن التعاطف]. *Annals of General Psychiatry*, 19(22), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00272-9>
2. Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2<sup>nd</sup> Ed. [دليل بروكول الموجز: الطبعة الثانية]. Pocatello, ID: ProQOL.org.

3. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Professional quality of life in nurses: Compassion satisfaction and compassion fatigue. [جودة الحياة المهنية لدى الممرضين: الرضا عن التعاطف وإجهاد التعاطف] *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 205-211.

### الانطفاء (BO)

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 وزارة الصحة لرعاية الموظفين ورعاية الذات ضمن 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 obstetric and gynaecology residents. [أعراض التوتر والانطفاء لدى أطباء أمراض النسائية والتوليد] *BJOG*, 114, 94-98.

3. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Physician burnout: The hidden health care crisis. [انطفاء الأطباء: أزمة الرعاية الصحية الخفية] *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16, 311-317.

4. Pearlman, L. (2013). Preventing burnout. [تجنب الانطفاء] 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 بخصوص الانطفاء: 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 دعم نفسي اجتماعي] Psychosocial Centre. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. Denmark

### ضغوط الصدمة الثانوية (STS)

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 وزارة الصحة لرعاية الموظفين ورعاية الذات ضمن سياق نظام الرعاية الصحية] GIZ, Amman, Jordan.

2. Arvay, M.J. (2002). Secondary traumatic stress among trauma counselors: What does research say? [ضغوطات الصدمة الثانوية لدى المستشارين الخبراء بمعالجة حالات الصدمات: ما الذي تطلعنا عليه الأبحاث؟] *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. [تعريف الصدمة غير المباشرة ووضع تقييمات وتدخلات موجهة: دروس متفاداة من الأبحاث وأبرز الخبراء] *Traumatology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>

### الضائقة الأخلاقية (MD)

1. Jameton A. (1993). Dilemmas of moral distress : Moral responsibility and nursing practice. [معضلات الأخلاقية: الضائقة الأخلاقية: المسؤولية الأخلاقية وممارسة التمريض] *AWHONN's Clinical Issues in Perinatal and Women's Health Nursing*, 4(4), 542-551.

2. Kröger, C. (2020). Shattered social identity and moral injuries: Work-related conditions in health care professionals during the COVID-19 pandemic. [الهوية الاجتماعية المحطمة والضرر الأخلاقي: الظروف المتعلقة بعمل المهنيين الصحيين خلال جائحة كوفيد-19] *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S156-S158. <https://doi.org/10.1037/tra0000715>

3. Oh, Y., & Gastmans, C. (2015). Moral distress experienced by nurses: A quantitative literature review. [الضائقة الأخلاقية التي يعاني منها الممرضون: مراجعة كمية للأدبيات] *Nursing Ethics*, 22(1), 15-31. <https://doi.org/10.1177/0969733013502803>
4. Maguen, S., & Price, M. A. (2020). Moral injury in the wake of coronavirus: Attending to the psychological impact of the pandemic. [الضرر الأخلاقي في أعقاب فيروس كورونا: الاهتمام بالتأثير النفسي للجائحة] *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S131–S132. <https://doi.org/10.1037/tra0000780>
5. Rittenmeyer, Leslie, RN, Psy.D & Huffman, Dolores. (2009). How professional nurses working in hospital environments experience moral distress: A systematic review. [كيف يعاني الممرضون المختصون] *JBI Library of Systematic Reviews*, 7, 1234-1291. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2009-209>
6. Shay, J. (1999). No escape from philosophy in trauma treatment and research, [لا مهرب من الفلسفة في] *Secondary Traumatic Stress: Self-Care Issues for Clinicians, Researchers, and Educators*, Lutherville, MD: Sidran Press.
7. Shortland, N., McGarry, P., & Merizalde, J. (2020). Moral medical decision-making: Colliding sacred values in response to COVID-19 pandemic. [اتخاذ القرارات الأخلاقية الطبية: تصادم القيم المقدسة في الاستجابة لـ19-كوفيد-19] *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S128–S130. <https://doi.org/10.1037/tra0000612>

#### إجهاد التعاطف لدى العاملين في الرعاية الصحية

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 وزارة الصحة لرعاية الموظفين ورعاية الذات ضمن سياق نظام الرعاية الصحية] GIZ, Amman, Jordan.
2. Antares Foundation (2012). Managing stress in humanitarian workers: Guidelines for good practice. [إدارة الضغوطات لدى العاملين في المجال الإنساني: مبادئ توجيهية من أجل الممارسات الحسنة] Retrieved from: [www.antaressfoundation.org](http://www.antaressfoundation.org)
3. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. [إجهاد التعاطف بين العاملين في الرعاية الصحية والطوارئ وخدمة المجتمع: مراجعة منهجية] *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618
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. [انتشار وأسباب وعواقب الرضا عن التعاطف وإجهاده في الرعاية الطارئة: بحث مختلط الأساليب لمستشاري نظام الرعاية الصحية في المملكة المتحدة] *Journal of Emergency Medicine*, 32, 588–594.
5. Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse's Primer. [إجهاد التعاطف: تمهيد] *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing*, 16 (1), Manuscript 3.
6. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). Tips for disaster responders: Understanding compassion fatigue. [نصائح للمستجيبين للكوارث: فهم إجهاد التعاطف] Retrieved on January 2021 from <https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Compassion-Fatigue/sma14-4869>

#### نوم أفضل

1. Healthy Sleep In Adults. [النوم الصحي لدى البالغين] American Thoracic Society <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/healthy-sleep-in-adults.pdf>

2. How to get to sleep; [كيف تخذ إلى النوم] NHS (National Health Service – UK) - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>
3. Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). Refreshing Sleep and Sleep Continuity Determine Perceived Sleep Quality. [النوم المنعش واستمرارية النوم يحددان جودة النوم المتصورة] Sleep disorders, 2016, 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>
4. National Heart Lung and Blood Institute. (2011, September). In Brief: Your Guide to Healthy Sleep. [المختصر: دليلك إلى النوم الصحي] Retrieved December 21, 2020, <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>
5. Your Guide to Healthy Sleep; [دليلك إلى النوم الصحي] <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>

### الحدود بين العمل والحياة الشخصية

1. How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets. [كيف تضع حدوداً صحية: 10 أمثلة+] [PDF أوراق عمل] Joaquín Selva, Bc.S., Psychologist. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
2. Work and Personal Life Boundary Management: Boundary Strength, Work/Personal Life Balance, and the Segmentation-Integration Continuum. [إدارة الحدود بين العمل والحياة الشخصية: قوة الحدود، والتوازن بين إدارة الحدود بين العمل والحياة الشخصية، وامتتالية التجزئة والتكامل] Journal of Occupational Health Psychology, November, 2007. <https://www.researchgate.net/publication/5893241>

### التنفس

1. Baranowsky, Gentry, & Schultz: Trauma Practice: Tools for Stabilization and Recovery [ممارسات] (2005) (p. 25). Hogrefe publishers. <https://www.health.harvard.edu/lung-health-and-disease/learning-diaphragmatic-breathing>
2. [https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing\\_exercises\\_0.pdf](https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/breathing_exercises_0.pdf)

### التجنب المقصود والتركيز

1. Distraction and Humor in Stress Reduction [التشتيت والفكاهة من أجل الحد من التوتر] [https://www.gulfbend.org/poc/view\\_doc.php?type=doc&id=15671](https://www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15671)
2. How to Reframe Situations So They Create Less Stress [كيف تعيد تأطير المواقف بحيث تخلق ضغطاً أقل] <https://www.verywellmind.com/cognitive-reframing-for-stress-management-3144872>
3. Improve Your Life by Paying Attention [حسن حياتك من خلال الانتباه] <https://fs.blog/2013/10/improve-your-life-by-paying-attention/>
4. Quick Stress Relief [تخفيف الضغط السريع] <https://www.helpguide.org/articles/stress/quick-stress-relief.htm>
5. Why Attention Matters for Stress Management & How to Train it [لماذا يعد الانتباه مهماً لإدارة التوتر وكيف تتدرب عليه] <https://www.stressresilientmind.co.uk/articles/why-attention-focus-key-for-stress-management>

### تقنيات التأريض

1. 30 Grounding Techniques to Quiet Distressing Thoughts. [30 طريقة للتأريض لتهدئة الأفكار المؤلمة]

<https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#mental-techniques>

2. Detaching from Emotional Pain (Grounding) [الانفصال عن الألم العاطفي (التأريض)]  
[http://www.vsias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115\\_Kevin-Koffler- Detaching-From-Pain\\_NoBranding.pdf](http://www.vsias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115_Kevin-Koffler- Detaching-From-Pain_NoBranding.pdf)
3. Grounding Techniques [تقنيات التأريض]  
<https://www.therapistaid.com/worksheets/grounding-techniques.pdf>
4. Grounding exercises [تمارين التأريض]  
<https://www.livingwell.org.au/well-being/mental-health/grounding-exercises/>
5. How to Ground Yourself during an Anxiety Attack [كيف تؤرض نفسك خلال نوبة قلق] Anxiety Treatment Wisconsin  
<https://shermanconsulting.net/grounding-methods-anxiety-attacks/>

#### الأفكار الإقتحامية واسترجاع الذكريات

1. Gregerson, M. B. J. (2007). Creativity enhances practitioners' resiliency and effectiveness after a hometown disaster. [الإبداع يعزز مرونة وفعالية العاملين بعد وقوع كارثة في موطنهم]. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 596
2. Rothschild, B. (2006). *Help for the helper: The psychophysiology of compassion fatigue and vicarious trauma*. [المساعدة لمقدم المساعدة: الفيزيولوجيا النفسية لإرهاق التعاطف والصدمات غير المباشرة]. WW Norton & Company.
3. Van Dernoot Lipsky, L. (2010). *Trauma stewardship: An everyday guide to caring for self while caring for others*. [رعاية الصدمات: دليل يومي للعناية بالنفس والاهتمام بالآخرين]. ReadHowYouWant. com.

#### الكوابيس

1. Barrett, D., ed. (1996) *Trauma and dreams*. [الصدمة والأحلام] Harvard University Press. [MBI, aAR, MSc]
2. Linehan MM. *DBT® Skills Training Manual, Second Edition*. [دليل تدريبي لمهارات العلاج السلوكي الجدلي،  
الطبعة الثانية] New York, NY: Guilford Press; 2015. [Google Scholar]
3. ROTHSCHILD, B. (2000). The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment. [الجسد يتذكر: الفيزيولوجيا النفسية للصدمات وعلاجها] New York: Norton