

ژکارکهفتن

پیناسه

ژکارکهفتن دهیته پیناسه کرن وهک هستکرن ب نمانا عاتیفی یان خه لاسبونا وئ، و دبیت دروست بیت پشتی مارهیکئی دریز ژ نهیما گریډای ب کاری فه. سئ لایمنین همرسه رمکی بین همین بو ژکارکهفتنی بین کو دبیت تو تیدا ب بووری ب پلین جیاواز. 2,3

ژکارکهفتن دهیته پیناسه کرن وهک هستکرن ب نمانا عاتیفی یان خه لاسبونا وئ، و دبیت دروست بیت پشتی مارهیکئی دریز ژ نهیما گریډای ب کاری فه.

دبیت ژکارکهفتن نهفین ل خورئ بخوفبگریټ:	
1. ماندیبونا عاتیفی	هستی وئ چندی کو وزا ته یا تابهت نهمایه یان یا تمامبووی
2. نمانا کسایهتی و سینیزم	هستکرن کو تو یی ژ کارئ خو ژیفه بووی، و نمانا هاندیری یان حمزی
3. هستین کیماتیا خو	هستکرن ب بیهیزی یان بی ئومیدی بهرامبر کارئ خو و هستهکی سمر نهکهفتنی د گهشتنا نارمانجین خو بین گریډای ب کاری فی بین تابهت

نیشان و سمپتوم

گریدای ب کاری فه	رهفتاری	هستی و تیگه هستنی	جهستی
<ul style="list-style-type: none"> خودانه پاش یان ترس ژ کار کرن ل گهل هندک جورین نهخوشان یان ههفکاران خوفه کیشان ژ ههفکاران نزمبوونا ناستی کاری هملو بستی نمرینی بهرامبر ریخراوئ، و/یان نهخوشان نمانا کسایهتی نخاماده بوون نجموونا رازیبوونی ل سمر دهستکهفتان نزمبوونا هستنی دهستکهفتن کسایهتی هستکرن ب نهمایه هاریکاری بیهیبیوون نزمبوونا پابه ندبوونی بکاری فه نزمبوونا هاندیری بو کاری رازیبوونهکا نزم ل سمر پیشا خو هست ب زیده کاری و زیده کار کرن زیده بوونا خه لمتین پزیشکی 	<ul style="list-style-type: none"> زیده بکار نینانا ماددمیان: نیکوتین، کحول، دهرمانین نه یاسایی وهرگرتنا متریسیان 	<ul style="list-style-type: none"> په نشانا هسته موری (وهک، هست ب دلگرائینی، خمووکی) تورده بوون و هستیاری رمخه بیا ناراسته مری بو ناخوو زیده بوونا سینیزمی یان نمرینی زیده بوونا گومانان و نه پشتر استنی 	<ul style="list-style-type: none"> ماندیبوون/وستیانا گران سمر نیش ناریشمین خموئ: زحمهتی د خموئتی دا یان د بهردو امیا خموئ دا، نفستنا کیم/زیده بووی ناریشین گریډای ب همرسا خورانی فه زیده بوونا گازنده بین جهستی بین

نموونا کھسی

محکمہ پزیشکی نہخوشیہیں سیستمی ہر سا خوارنی بہ، و ژبی وی 35 سالہ. سمرپرشتی وی پیروندی پی کر پستی گفتوگویہکا گہرم دناف ہمینا وی و نشترگہرکی دا. وانا گفتو ل سمر کہیسہکا خودان چاقتانہکا ہستیار دکر، کو نمو ژی نہخوشہکا 26 سالی بو ب جورمکی نالوز پی نہخوشیا کرون، یا کی پاشی گیانی خو ژدہستدای ب نہخوشیا رزیبونا خوینی. ہفکارین محمہدی وی چندی د دہنہ ناشکر اکرن کو بو ماویہکی یہ نمو پی توندہ ل گہل ہفکارین خو ژ پزیشک و پسرستاران، و ہست دکہن کو رمفتارین وی ل گہل وان نہ بین گونجای نہ. ناف و دہنگی محمہدی پی ب وی ٹیکی چوی کو گہلہک کار دکہت و پزیشکہکی نایابہ. بہرا پترا دمہی خو د نہخوشخانہی قہ د بوورینیت ژ نگہری پابہندیا خو ل گہل نہخوشین خو و کار وی پی کلینیکی. محمہدی ہفژینی یا پیک ثنای و ہفژینا وی یا ب دوگیانا ب زاروکی وان پی ٹیکی. ہفژینا وی ترسا خو دہبری بو ہفژینا پزیشکہکی دی سہارہت محمہدی، و باسی وی چندی کر کو پی ہستبارہ و ہستداری د ژینا خیزانی دا ناکت دہما ل مائی بیت. دہما محمہدی پیگہ کوم دبیت ل گہل سمرپرشتیاری خو بو دانوستاندنی سہارہت مملانی ل گہل ہفکاری وی، و ٹینکارا ہبونا ناریشا دکہت. محمہدی وسا د دہریت کو وی چ کاریگہریہکا ہرچاف ہبوو بو ہاریکاری کرنا وی نہخوشی نمو گیانی خو ژدہست دای یان گہلہک نہخوشین دی. ہست ب ژدہستدانا ناراستہی دکہت، و مملانی یا وی ل گہل ہفکارین وی بزار کر. محمہدی باسی وی چندی دکہت کو ہست ب ماندیبونہکا زور دکہت و کو نہ د شیانیت وی دایہ تہتہکی ہرچاف نہجامدہت د کار وی خو دا.

فاکتہرین لاوازیں

فاکتہرین گریڈای ب کاری قہ و بین ریخراوی رادبن ب زیدہکرنا لاوازیں ہرامبر ژکار کہفتنی. ٹہف فاکتہرہ ٹہفین خورای بخوقہدگرن:

<ul style="list-style-type: none"> • دمژمیرین درپژ بین کاری • ژینگہہکا کاری یا ب زحممت • ہبونا گہلہک ناستہنگان د کار وی تہ دا • ہبونا کیماسی د کونترولی د ل سمر بارودوخین خو • نہیما گریڈای ب کاری قہ یا ہر دہوام • داخازین قورس بین کاری 	<p>دمژمیرین کاری و ژینگہہ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • نہبونا سنوران دناف ہمینا کاری و بیہتفہدانی دا • دملیقین سنوردار بو بیہتفہدان و قہگہرانا وزی • مہلہلا ہر دہوام (دبیت ٹہفہ ٹیک ژ نگہریں دروستبونا ژکار کہفتنی بیت یان سمپتومہکی وی بیت) 	<p>بہ لانساکار/ژیان</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وسفہکا کاری یا نہروون یان نہبونا وی، یان رولی نہدیار د تیمی دا • نامادہکرن و دانا زنیار یانین گریڈای ب نہرکین کاری قہ ب شیومکی لاواز • ہر دہوامبونا ہبونا فالاہیہکی دناف ہمینا پیشبینیان ژ کاری و شازہابی، شبان، و/یان زانینا مروقی • پیکینانہکا لاواز دناف ہمینا کاری و کہسی دا • ہبونا کیماسی د نشانانین کاریگہری یان پیشکہفتنی دا د کار وی مروقی دا • ہبونا ناستہنگان د بہ لانسکرنا ٹومیدین ریقبہرا، ہفکاران، بہخشران، نہخوشان، و خیزانی • ہر پر سہارمتی ہرامبر وان تہتین تو نہکاری کونترول کہی یان ٹہزموونکرنا نہبونا کونترولی ل سمر کار وی خو. 	<p>رول یان ٹومیدین نہروون</p>
<ul style="list-style-type: none"> • سمرپرشتیاریا نہریختی یان یا نہگونجای • نہبونا دادپہروہری یان فیدبہکی • دبیت نہبونا پستہقانی بیہتہ ٹہگہری دروستکرنا ناکوکین نہچار سمر کری و مہترسیہکا مہزنتر بو ژکار کہفتنی • خورقبہر نہکا سنوردار د کاری دا و پلہیہکا ہرزا دستتپور دانی 	<p>نہبونا پستہقانی یان سمرپرشتیاریا گونجای</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وستیان تہ نہہیتہ نہرخاندن و ریژلینان • ہست ب ژدہستدانا نہرخی خو دکہی و نہ ہنیہ خہ لاتکرن ہرامبر کاری خو 	<p>نہبونا نہرخی بو ساخلمہی</p>

ريگرتن و فهگه‌رين

د بېت چالاكېن چاقدانا خو د هاريكاربن د ريگرتنې دا بهرامېر دروستبوونا ژكاركهفتنې. ب شيوهكې بهردوام بهشداربه د دروستكرنا ستراتيژين چاقدانا خو بين كو هانا ساخلمهيا جهستهيې، هستي، و روحي ددن. ل دهما تو ب شيوهكې روتين راهينانې ل سر عادهتېن ساخلم بين چاقدانا خو دكهي، نهو عادهته دبنه بهشهك ژ پيلانا ته يا گشتي يا ريگرتنې. راهينانين چاقدانا خو نه بتنې شيانين ته بين خوگونجاندنې د وي دهمي دا بهيز د نيخن، بلكو هسروسا هاريكاريا لهشي ته دكهن كو بمينته بيرا وي چاوانيا فهگه‌رينې بو دوخهكې ساخلمتر.

ب شيوهكې بهردوام بهشداربه د دروستكرنا ستراتيژين چاقدانا خو بين كو هانا ساخلمهيا جهستهيې، هستي، و روحي ددن.

ب ريبا ديقهتداني ل سر نفاكرنا هيزين خو و نهجامدانا چالاكېن چاقدانا خو، تو پشكدار دبي د بهرخوهدانا خو دا يا رهفتاري، تيگه‌هشتنې، جهستهيې، روحي، و هستي، كو نهف چنده زي پشتهفانېا ريگرتنې ل ژكاركهفتنې دكمت. زيدهباري في چهندي، چالاكي و پروتوكولين ريخراوي بين كرنكن بو ريگرتنې ل ژكاركهفتنا كارمندان. نهف ستراتيژه نهفين ل خوارې بخوفه‌دگرن:

چالاكېن ريخراوي:

<ul style="list-style-type: none"> • دهمژميرين كاري بين بهرناقل • به‌لانسې ب دانه بو تونديا كاري و دوپاتكه كو دهمي ههې بو سست كرنا كاري 	<ul style="list-style-type: none"> • باشتركرنا دهمژميرين كاري و ژبنگه‌هي
<ul style="list-style-type: none"> • هاندانا نافرېن بېهغه‌داني بكه و هركرتنا كارمندان بو روژين پشويې، ناسانكارېي بكه بو كهلتورمكې ريخراوي كو تيپا چاقدانا خو دهپته نرخاندن و دهپته دپتن ومك پندقيهك بو داينكرنا كارمكې كواليتي بهرز 	<ul style="list-style-type: none"> • هاندانا به‌لانس كار/زيان
<ul style="list-style-type: none"> • دانانا وسفين كارا بين روون و دوپاتكرنا هه‌بوونا تيگه‌هشتنه‌كا روون دهف كارمندان سه‌به‌هت بهرپرسيارميتين وان • دوپاتكرنا وي چهندي كو كارمند ب شيوهكې گونجاي دهپته راهيناندان، دا كو د دهرهفتي بهرپرسيارميتين خو بين كاري دا دهرهفتن 	<ul style="list-style-type: none"> • دوپاتكه كو رول و نوميدين كاري بين روون
<ul style="list-style-type: none"> • كومبونين بهردوام ل گهل سرپرشتياريان/كارمندان و هاندانا وا بو گهرياني ديف هاريكارېي ديف پندقيبونوي • دامه‌راندنا پشتهفانېا ههفته‌مه‌نا يان سيستمې بهدي، ديف پندقيبونوي، ژبو داينكرنا پشتهفانېي بو كارمندان 	<ul style="list-style-type: none"> • رابه ب داينكرنا پشتهفانېي و سرپرشتياري گونجاي
<ul style="list-style-type: none"> • نهجامدانا كومبونين تيمي بين بهردوام و دوپاتكرنا كاري تيمي يې كاريگه‌ر • هاندانا گرنگيا ساخلمهين • دانانا سيستمېان بين كو شانازيې و كهيفي ب سركهفتنې دئين و ريزلناني بهرامېر دگرن • دوپاتكرنا وي چهندي كو كارمند بزاند نهو نه‌دماين تيمي بين بنرخن • داينكرنا زانياريان دهرباره ي نهيمي و كارتېكروني و هاندانا ستراتيژين خوگونجاندنې بين باش 	<ul style="list-style-type: none"> • ساخلمهين ب نرخينه

چالاكېن تاكه‌كه‌سي:

تو د كاري دهسپتيكه ي ب نفاكرنا بهرخوهدانا خو ب ريبا ديقهتداني ك سر راهينانين خو بين چاقدانا خو بين رهفتاري، تيگه‌هشتنې، جهستهيې، روحي، و هستي. هندهك چالاكېن پيشنيار كړي ومك:

<ul style="list-style-type: none"> • رابه ب دوپاتکرنا خمومکا گونجای (6-8 دمژمیران همر شهف) • دويف هاریکاری بگهه ژ ههفکاران وایان سرپرشتیاری خول دهمی پیدقی دبیی • رابه ب پرهپیدانا توانستی (شارمزایین تو پیدقی دبیی بو نهجامدانا کارئ خو) • رابه ب پرهپیدانا باوهریی ب خو (زانینا وئ چمندئ کو تو د شیی فی کاری بکهی) • ههلسنگاندنهکی نهجامده بو گونجانا مهسلحهت، بههره، و شارمزایین خول گهل وهسفا کارئ ته • ههلسنگاندنهکی نهجامده بو بارئ خو یی کاری • نمرکین نوی وهریگره نهگهه نهف چنده د بهلانسدا بیبت ل گهل بارئ ته یی کاری. نمرکین نوی دبیت وزئ بدهنه ته • رابه ب تیگههشتنا رییا تو نوکه پی کارئ خو بریقه دبهی یان روزا خو یا کاری ریکینه دا کو پشتراستبی کو ته دهمهکی پتر یی ههی بو چاقدانا خو⁴ 	<p>رهفتاری</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • رابه ب ههلسنگاندنا چاوانییا گونجینا پرینسیپین ته و بین جهی کارئ ته ل گهل نیک. نهگهه ناریشه ههبیبت د فی گونجینی دا، دبیت هاریکاریا ته بهینهکرن نهگهه ته بهری خو دا تشتین ههفوهک، وان جهین پرینسیپین وه دگههه نیک، و ههروسا هزرکرن د وئ چمندئ دا کا نایه تو دئ فیبری وان تشتین جهی کارئ ته گرنگی پی ددهت بنرخینی یان نه. ههروسا تو د کاری هزرا خو د بهرهفانیی ژ وان نرخان دا کهی نهوین د هزرا ته دا بین گرنگن د جهی کارئ ته دا. 	<p>تیگههشتنی</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • بهشداربه د راهینانین جهستی ب شنهوکی بهردهوام • رابه ب دوپاتکرنا ههویونا پاریزهکا ساخلم (وهک، فیقی، زهرزوات، خودیرنیختن ژ خوارنن کارتیگری، شهکری خوئ و کافینی کیم بکه،) 	<p>جهستی</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • دهمی ترخانکه بو چالاکین خو بین روحی (بو نمونه، نهیژ، مهديتاسیون، بووراندنا دهمی د ناقا سروشتی دا، بهشداریکرن د هاریکاریین پری رمان بو کسین دی) • رمانی یان مههستی بیینه د چالاکین خو بین روزانه دا، رابه ب کارنینانا ستراتیژا بو بیرنینانا خو بو فی ههستی رمانی ههمی روزا (بو نمونه، تیبنینا بو خو بدانه سهر میزا خو، وینهکی بدانه جهکی کو لی بیینی وی وینهی) 	<p>روحي</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • راهینانین بکه ل سهر سوپاسگوزاریی (بو نمونه، بهشهکی دهمی ترخان که ههمی روزا کو تیدا هزرا خو د چهند تشتهکان دا بکه کو تو یی سوپاسداری بو وان) • رابه ب دوپاتکرنا وئ چمندئ کو ته پشتهفانیهکا جفاکی یا باش یا ههی (تاکهکسین د ژایانا ته یا تاییهت و یا پروفیشنال دا، بین کو تو د کاری ژ وان پشتهفانیا ههستی بهستخو فیهینی و داخوازا هاریکاریی ژئ بکهی ل دهمی تو پیدقی دبیی) و ب شنهوکی بهردهوام خو گریده ب توورین پشتهفانیا جفاکی بین خو فیه 	<p>ههستی</p> 

ژندهر 

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. [چوارچوخی]. [سیسته می چاقدانا تهندروستی دا، 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. [ژکارهفتنی]. [دعف پزشکیین تاییهتمندین ژدایکیونئ و بین ژنان بین نیشهجی، BJOG, 114, 94-98.
3. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Physician burnout: The hidden health care crisis. [ژکارهفتنا پزشکیان:]. [قهیرانا چاقدانا تهندروستی یا قهشارتی، Clinical Gastroenterology and Hepatology, 16, 311-317.

4. Pearlman, L. (2013). Preventing burnout. [ریگرتن ل ژکارکهفتنی], 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. [چ بهیته کرن دهربارهی ژکارکهفتنی: [دهستنیشانکرنا سرچاوتین خو], 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. [چاقدانا خوبهخشان: سندوقا کمرهستین [پشتهفانیا سایکولوژی], Psychosocial Centre. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. Denmark