



عنوان التثقيف

الاحترق النفسى

دليل مختصر للعاملين فى القطاع الصحى وذويهم

بصمة
نفسية

الإحتراق

هو حالة من الإرهاق النفسي والجسدي الذي يمكن أن يفقدك الفرح في حياتك المهنية، وصدقاتك، وروابطك العائلية. يمكن أن يؤدي التعرض المستمر للمواقف العصيبة، مثل رعاية أحد أفراد الأسرة المريض أو العمل لساعات طويلة أو مشاهدة الأخبار المزعجة المتعلقة بالسياسة والسلامة المدرسية إلى حالة الإحتراق هذه. ومع ذلك، ليس من السهل دائماً اكتشاف الإحتراق.

لاحظه عالم النفس هيربرت فرودنبيرجر في السبعينيات فوصفه بأنه حالة إجهاد شديدة تؤدي إلى إجهاد بدني وعقلي وعاطفي شديد يكون أسوأ بكثير من الإرهاق العادي، فإن الإحتراق يجعل من الصعب على الأشخاص التعامل مع الضغوطات والتعامل مع المسؤوليات اليومية. يشعر الأشخاص الذين يعانون من الإرهاق في كثير من الأحيان أنه لم يتبق لهم أي شيء وقد يخشون الخروج من السرير كل صباح حتى أنهم قد يتبنون نظرة متشائمة تجاه الحياة ويشعرون باليأس، لا يختفي الإرهاق من تلقاء نفسه، وإذا ترك دون تدخل فقد يؤدي إلى أمراض جسدية ونفسية خطيرة مثل الاكتئاب وأمراض القلب والسكري.

من الذي يصاب بالإحتراق؟

يمكن لأي شخص يتعرض باستمرار لمستويات عالية من التوتر أن يعاني من الإحتراق. قد يظهر أكثر لدى الأطباء والممرضات ورجال الإطفاء والاسعاف يكونون معرضون بشكل خاص لمثل هذه الحالة الصحية. إلى جانب الإحتراق الناتج عن العمل يمكن أن يعاني بعض الأشخاص الذين يعتنون بالأطفال أيضاً من الإحتراق، ويمكن أيضاً لخصائص الشخصية مثل الحاجة إلى التحكم والكمال أن تزيد من خطر الإحتراق.



اعراض الاحتراق



الإنهاك

الانعزال



الهروب من الخيال

الهيجان



امرض المتكرر

إنهاك : الشعور بالاستنزاف الجسدي والعاطفي ،قد تشمل الأعراض الجسدية الصداع والام المعدة وتغيرات الشهية أو النوم .

العزلة : يميل الأشخاص الذين يعانون من الإحتراق إلى الشعور بالإرهاق-قهر-نتيجة لذلك قد يتوقفون عن التواصل الاجتماعي والثقة في الأصدقاء وأفراد الأسرة وزملاء العمل .

الهروب : قد يتخيل الأشخاص الذين يعانون من الإحتراق الهروب أو الذهاب في إجازة منفردة. في الحالات القصوى ، قد يلجأون إلى النوم أو الطعام كوسيلة لتخدير آلامهم العاطفيه.

الهيجان : يمكن أن يتسبب الإحتراق في فقدان الناس السيطرة على أعصابهم مع الأصدقاء وزملاء العمل وأفراد الأسرة بسهولة أكبر. إن التعامل مع الضغوطات العادية مثل التحضير لاجتماع عمل ، وتوصيل الأطفال إلى المدرسة ، والاهتمام بالمهام المنزلية تنقل الى كونها مهام من الغير ممكن انجازها ، خاصة عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها .

كثرة الأمراض: يمكن أن يؤدي الإحتراق إلى خفض نظام المناعة لديك ، مما يجعلك أكثر عرضة لنزلات البرد والإنفلونزا والأرق. يمكن أن يؤدي الإرهاق أيضًا إلى مخاوف تتعلق بالصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق

12 مرحلة للوصول إلى □

الاحترق

رفع سقف الطموحات

إجبار نفسك
للعمل بجدية أكبر..

إهمال الاهتمام
بالاحتياجات الشخصية

إزاحة الصراع

لاوقت للاحتياجات
غير العمل

الإنكار

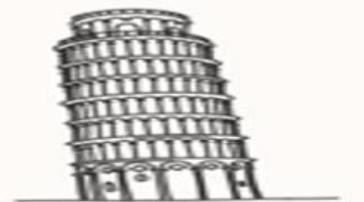
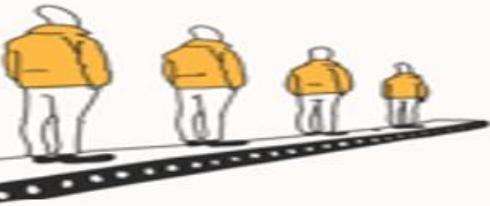
الانسحاب

تغيرات سلوكية

تفكك الشخصية

اكتئاب

الاحترق النفسي
والجسدي و الانهيار



كيف تتغلب الإحتراق



مارس الرياضة

تناول الغذاء الصحي



نم جيدًا

اطلب المساعدة



قد يكون الإحتراق أمرًا لا مفر منه ، ولكن يمكن منع الإحتراق. قد يساعدك اتباع هذه الخطوات على إحياء التوتر من الحصول على أفضل ما لديك:

***التمارين** ليس فقط مفيدًا لصحتنا الجسدية فقط بل مفيد أيضًا للصحة النفسية. ليس لديك للوقت؟ لا تحتاج إلى قضاء ساعات طويلة في صالة الألعاب الرياضية لجني هذه الفوائد وإنما فقط تمارين بسيطة أو المشي لفترة قصيرة. وتلك هي الطريقة الأفضل لجعل التمارين عادة يومية.

***اتباع نظام غذائي متوازن** يمكن أن يكون تناول نظام غذائي صحي مليء بأحماض أوميغا ٣ الدهنية مضافًا طبيعيًا للاكتئاب. قد يساعد إضافة الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا ٣ مثل زيت بذور الكتان والجوز والأسماك في تعديل مزاجك.

***ممارسة عادات نوم جيدة** يحتاج أجسامنا إلى وقت للراحة وإعادة التهيئة ، وهذا هو السبب في أن عادات النوم الصحية ضرورية لرفاهيتنا. إن تجنب الكافيين قبل النوم ، وإنشاء طقوس مريحة لوقت النوم ، وحظر الهواتف الذكية من غرفة النوم يمكن أن يساعد في تعزيز طريقة النوم السليمة .

***اطلب المساعدة في الأوقات العصيبة** : من المهم أن تطلب المساعدة عند الحاجة لها ، إذا شعرت بالصعوبة في طلب المساعدة ففكر في تحسين العلاقات الشخصية مع الأصدقاء المقربين وأفراد الأسرة حتى تتمكنوا من الاعتناء ببعضكم البعض خلال الأوقات العصيبة ومساعدة بعضكم بطلب المساعدة من مختص.

كيف تساعد من حولك من عائلة او مقربين عند الاحترق ؟

بينما لا يمكنك التخلص من ضغوط شخص ما ، فإن تقديم الدعم يمكن أن يساعد في تخفيف العبء العاطفي .

● الانصات:

انصت قبل القفز إلى وضعية حلال المشاكل، اعرض الاستماع إلى الصعوبات التي يواجهها صديقك أو أحد أفراد أسرتك فان وجود شخص ما للتحدث معه يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا. غالبًا ما يحتاج الناس إلى شخص ما ليشهد ضغوطهم ومعاناتهم ويمكن أن يقطع الانصات شوطًا طويلًا.

● المساندة والتفهم:

عندما يعبر الأصدقاء وأفراد الأسرة عن تأثيرات الاحترق يكون قول "إنه لا يبدو بهذا السوء" أو "أنا متأكد من أن الأمور ستتحسن" أمر غير مستحسن ،نحن نقول ذلك من أجل توفير الطمأنينة له بينما يمكن أن يشعر بعدم فهمه وعدم اهتمامك إذا كان حقا يشعر بالضعف واليأس. بدلاً من ذلك يمكن ان نصح حديثنا بالقول: "لقد كنت تعمل بجد ، يمكنني أن أفهم سبب شعورك بالانهك".

● تقديم أنواع معينة من المساعدة:

غالبًا ما يكون الأفراد الذين يعانون من الاحترق متعبين للغاية بحيث لا يمكنهم التفكير في طرق يمكن للآخرين مساعدتهم بها بدلاً من السؤال "كيف يمكنني المساعدة؟" يمكن عرض المساعدة بإعداد وجبه أو القيام بالغسيل.

● إيماءات لطيفة:

يمكن أن تصل إلى الهدف بإرسال زهور أو رسالة نصية لطيفة أو بطاقة مكتوبة تذكيرًا لأفراد الاسرة والأصدقاء بأنهم ليسوا لوحدهم، نظرًا لأنهم غالبًا ما يعملون لساعات طويلة و قد يعانون من الشعور بالوحدة وعدم التقدير لكن لفتات لطيفة بسيطة كفيله بإسعادهم .

● البحث عن مساعدة:

إذا كان الأصدقاء أو أفراد الأسرة بحاجة إلى دعم إضافي من رعاية الأطفال ، أو منظفة للمنزل ، أو أخصائي نفسي ، فمن الاحسن البحث عن مساعدات خارجيه او تقسيم المهام على افراد الاسرة للمساعدة في تخفيف التوتر.

تلخيص :

يؤدي التعرض لضغط مستمر إلى الإحترق، يمكن أن يكون الشعور بالإرهاق والقلق والعزلة عن الأصدقاء وأفراد الأسرة من علاماتها ومع ذلك ، فإن تناول نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام والحصول على نوم جيد ليلاً قد يمنع هذه الحالة المجهدة.

يمكن تجنب الإرهاق عن طريق جعل الاهتمام بنفسك جزءاً من روتينك اليومي حتى لو كنت تعمل لساعات طويلة ، أو تدرس للامتحانات ، أو تعتني بأطفال صغار. تذكر أن تنشر بعض السعادة في كل يوم، جرب الذهاب في نزهة على الأقدام أو التحدث إلى صديق أو مشاهدة برنامج ممتع على التلفزيون.



هل تشعر بالاحترق ؟



خذ غفوة قصيرة



استحم



مارس الرياضة



انجز مهامك سريعاً



اتصل على صديقك



كل وجبات خفيفة



تصفح الانترنت



أفعل أمور تساعدك
أو إستمع إلى أصوات محببة لك



استمتع ببعض الهواء النقي

SELF-CARE

TO DO LIST

WRITE DOWN
THE THOUGHTS
THAT HAUNT YOU



READ WHEN
YOU CAN'T HAVE
A CONVERSATION



BRING HOME
FLOWERS



TALK



THINK



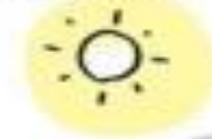
STILL BE KIND
NO MATTER WHAT



TRY NOT
TO LIE



TOUCH



EVEN TO YOURSELF

دليل مختصر مقدم من لجنة أصدقاء المرضى

كتب بواسطة (Juli frag) جولي فرغا دكتورة في علم النفس مرخصة
كتبته في أحد مقالاتها النفسية -للاطلاع عن المعلومات عنها شاهد الأسفل -

تم ترجمة وتدقيقه من فريق التثقيف النفسي



Juli Fraga is a licensed psychologist based in San Francisco, California. She graduated with a PsyD from University of Northern Colorado and attended a postdoctoral fellowship at UC Berkeley. Passionate about women's health, she approaches all her sessions with warmth, honesty, and compassion.