

صدمه ی ثانویه و مراقبت از خود

واحد آموزشی 10



اهداف واحد آموزشی 10

- واحد آموزشی 10 صدمه ی ثانویه را توضیح خواهد داد
- علائم هشدار دهنده صدمه ثانویه را شناسایی خواهد کرد
- راهکارهای پیشگیری را در کار آنها به عنوان مشاوران صدمه به کار می گیرد

چه انواعی از افکار و رفتارها به طور عمومی با الگویی از زندگی سالم مربوط شده است؟

سلامتی چیست؟

انواع متفاوت فشار عصبی

صدمه:

- فشار عصبی شدید به خاطر در معرض قرار گرفتن حوادث صدمه آور

- تجربه تهدید کننده در زندگی مثل تجاوز جنسی، جنگ، قتل
- حوادث طبیعی و تصادفات

فشار عصبی اساسی:

- یک همکار بیمار است و شما هستید بیشتر کار کنید مجبور

- جر و بحث با همسران

صدمه ثانویه:

- دیدن افراد محتاج یا کسانی که درد می کشند

- شنیدن داستان های

زیادی درباره ی افراد آسیب دیده شما را تحت تاثیر قرار می دهد

- احساس گناه و دائما فکر کنید که

«آن صدمه می توانست برای من بوده

باشد»



فهرست شخصی

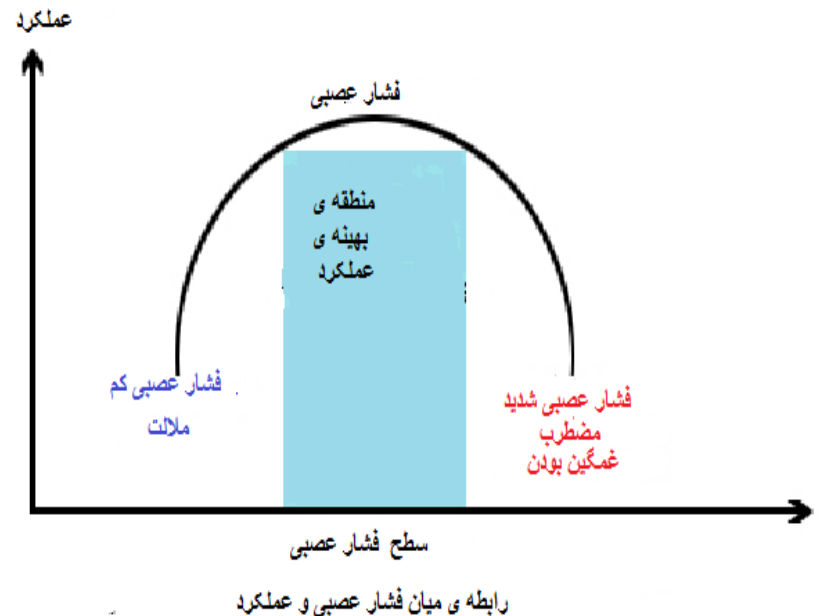
**چه چیزی سبب فشار عصبی در شما می
شود؟**

سطوح فشار عصبی

فشار عصبی و عملکرد

واکنش ناشی از فشار عصبی

- سازگاری- بسیج موفق واکنش ناشی از فشار عصبی و برقراری توازن در سیستم. اگر نه، پس...
• خستگی - واکنش فشار عصبی مخرب تر از خود فشار عصبی می شود. به کارگیری انرژی با هزینه مصرف انرژی.



پیامدهای فشار عصبی چه هستند؟

فشار عصبی می تواند بر سلامت جسمی، احساسات، افکار، رفتارها، معنویت، و روابط میان شخصی موثر باشد
پیامدهای فشار عصبی شامل:



- اشتباهات و حوادث
- تصمیم گیری ضعیف
- افزایش خطر بیماری
- جر و بحث و مشکلات در برقراری رابطه
- خستگی مزمن
- فرسودگی

حل مشکل، ارتباط به طور موثر، بهبود اوضاع کاری، و رُک گویی

انطباق پذیری با فشار عصبی

آنها چه هستند؟ و راهکارهایی که پیامدها و احتمالات را برای پیشگیری به حداقل رسانند.

صدمه ثانویه

صدمه ثانویه چیست؟

صدمه ثانویه:

- غیر مستقیم؛
- ناشی از در معرض قرار گرفتن دست دوم؛
- در معرض قرار گرفتن انباشتی به صدمه ی افراد دیگر.

صدمه ثانویه همچنین اشاره شده است

چون:

- فرسودگی رحم و شفقت؛
- صدمه بدیل،
- فشار عصبی صدمه آور ثانویه

صدمه ثانویه یک فرآیند تغییر است که اتفاق می افتد برای این که شما نگران افراد دیگری، کسانی که آسیب دیده اند هستید و شما احساس تعهد و مسئولیت برای کمک کردن به آنها می کنید. با گذشت زمان، این می تواند منتج به تغییراتی در سلامت جسمی، روانشناختی و معنوی شما شود...

تأثیر صدمه ثانویه

صدمه ثانویه بر کمک کنندگان از راههایی که در زیر آمده است تأثیر می گذارد:

- ساز و کارهای انطباق پذیری
- کاهش تأثیر پذیری مراقبت گر
- احساس ناتوایی
- جدایی از دیگران و درگیر نشدن در کاری مشابه
- جدایی از خانواده و دوستان
- ساز و کارهای انطباق غلبه پیدا می کند

آگاهی، توازن و ارتباط

ارتباط:

- ارتباط معنی دار با افرادی که شما دوستشان دارید و نگران آنها هستید
- داشتن انتخاب که با چه کسی ارتباط برقرار کنید (خانواده، گروه‌های مذهبی، غیره).
- توسعه ارتباط معنوی برای پیدا کردن امید، هدفمندی و بازپرویی.

آگاهی:

- با خودتان چک کنید که به لحاظ جسمی، فکری، هیجانی، و معنوی چه احساسی دارید.
- آگاه باشید از آنچه که دارید انجام می‌دهید و چه وقت انجام می‌دهید

توازن:

- توازن نیازهای شخصی با خواسته‌های کاری
- توازن کاری که به انرژی بیشتری احتیاج دارد و کمتر چالش برانگیز است
- پیدا کردن توازن میان مراقبت از دیگران و مورد مراقبت قرار گرفتن

فرسودگی شغلی چیست؟

- «یک حالت خستگی جسمی، احساسی، و روحی ناشی از درگیری بلند مدت در موقعیت های احساسی که انرژی زیادی تقاضا می کند.» (فیگلی 1995).
- فرسودگی حالتی از خستگی احساسی، روحی، و جسمی ناشی از فشار عصبی بلند مدت و شدید است.
- فرسودگی زمانی اتفاق می افتد که شما برای پاسخگویی دائمی خواسته ها احساس ضعف و ناتوانی می کنید.
- همانطور که فشار عصبی ادامه پیدا می کند، فقدان علاقه و / یا انگیزه، احساس خستگی جسمی و احساسی، یک حس ناتوانی، و یک نگرش منفی و بدبینانه وجود دارد.

پی ای اس زندگی



جسمی
فکری
احساسی
معنوی

ارزیابی جسمی، فکری،
احساسی، و معنوی
در قلمروی زندگی

بررسی کالبد ذهنی

- موجودی ذهنی شما جایی که فشار عصبی در جسم شما ساکن می شود

تمرین برای عمیق نفس کشیدن

- کمک به شناسایی همه ی مکان ها در بدن جایی که تنش و درد در آنجا نگه داشته شده اند



تنفس دیافراگمی

- براحتی در صندلی بنشینید
- چشم هایتان را ببندید یا بر جای متمرکز کنید که به شما اجازه دهد کمی به طرف پایین نگاه کنید
- دست های خود را روی شکم تان بگذارید
- تمام توجه تان را به نفس کشیدن خود جلب کنید
- هوشیاری خود را با هر نفسی که به داخل و خارج منافذ بینی می کنید توسعه دهید
- نفس عمیق بکشید؛ از دست خود و بالا و پایین رفتن شکم خود آگاه باشید.

آرام بخشی عضلانی

به خاطر داشته باشید بدن شما چه احساسی می کند وقتی که یک مشکل بزرگ وجود دارد یا وقتی که شما یک حادثه ی پریشان زایی را به یاد می آورید- قلب شما می تپد، سریع نفس می کشید، و ممکن است سردرد یا دل درد داشته باشید.

بر عضلات شما چه اتفاقی می افتد وقتی این حالت ها رخ می دهد؟



آرام بخشی عضلانی پیشرونده

1. روی زمین براحتی بنشینید.
2. نگاه کنید و متمرکز شوید بر روی انگشتان پای راست. حالا انگشتان پا را سفت کنید، مثل درست کردن مشت.
3. حالا به آهستگی عضلات را در انگشتان پای خود شل کنید.
4. نفس عمیق بکشید، تصور کنید که نفس به انگشتان پای شما می رسد و در آنها جریان می یابد، بیشتر آرام شوید.
5. حالا درباره ی انگشتان پای چپ خود فکر کنید. سعی کنید آنها را مثل مشت سفت کنید. سپس به آهستگی آنها را آزاد کنید، اجازه دهید انگشتان پا و پا آرام شوند.
6. نفس عمیق بکشید، برای احساس کردن اینکه چگونه آرامش در تمام انگشتان پا گسترش می یابد تلاش کنید.
7. حالا همان کارها را برای پای راست انجام دهید، منقبض کردن ساق و ران، سپس شل کردن آنها.

آرام بخشی عضلانی پیشرونده

به این تمرین یعنی منقبض و منبسط کردن عضلات در پای راست، باسن، شکم، انگشتان و دست راست، بازو و شانه راست، انگشتان و دست چپ، بازو و شانه چپ، بخش پایینی پشت، گردن، صورت، دهان، چشم ها و بخشی بالایی سرتان ادامه دهید.

واکنش آرام بخشی

واکنش فشار عصبی این است که چطور بدن خودش را برای جواب دادن به فشار عصبی، تهدید، یا خطر آماده می کند.

همچنین یک واکنش آرام بخشی نیز وجود دارد.

تحقیقات علمی نشان داده است که با تمرین روش های آرام بخشی چون نفس عمیق و انبساط عضلات، بدن می تواند آرام بودن را یاد بگیرد و احساس سلامت کند.

توسعه برنامه‌ی مراقبت از خود

تعیین کنید چه فعالیت‌هایی به سلامتی شما کمک می‌کند، برای مثال:

1- ادراکی: خواندن، نوشتن، تماشا کردن یک فیلم و غیره برای لذت.

2- احساسی: وقت برای خانواده و دوستان، در ارتباط بودن با یک مربی قابل توجه، غیره.

3- جسمی: متوجه تغذیه، خواب خوب، ورزش، غیره.

4 - معنوی: زمان برای دعا یا تامل