

أبعاد الصحة



مضطرب بسبب القلق
الرعاية الذاتية تتغلب على الصعاب:

للجمیع



أبعاد الصحة

العدد ٧

عن فريق بي ول

تهدف فرق البحث في البيئات الصحية السلوكية والعلاجية للعيش والتعلم (بي ول) في كلية التمريض بجامعة كنتاكي إلى تعزيز الصحة السلوكية بين الأفراد الذين يواجهون تحديات صحية. نحن نعيش بتوجيهه مباشر من خلال إعطاء الأولوية للتنوع والابتكار والاحترام والتعاطف وروح الفريق

الأبحاث العلمية

يشعر العاملين في مجال الرعاية الصحية بالسعادة عند تقديم الرعاية التي تجعل مرضاهن يشعرون بتحسن. ومع ذلك، غالباً ما يكون الإجهاد النفسي شديد نتيجة الانخراط في رعاية الآخرين لدرجة أن المرأة يشعر بالإرهاق أو يبدأ في تحمل مسؤولية مفرطه تجاه معاناة المرضى. هذا النوع من الإجهاد له تأثير سلبي على مقدمي الرعاية الصحية عند رعاية مرضاهن أو أنفسهم. الشخصية الرئيسية، هوب، عضو في فرق أبعاد الصحة، وهي مجموعة من الأبطال الخارقين الذين يجعلون الصحة العقلية والراحه النفسيه أولوية. ومع ذلك، فإن هوب تعاني من ضيق النفسي بسبب متطلبات رعايتها ورعايتها بطفلها حديث الولادة بعد عودتها إلى العمل من إجازة الأمومة. وهذا يعرضها لخطر الإصابة بالإجهاد النفسي الشديد. يدعمها فريق أبعاد الصحة وزملاؤها في العمل في قرارها بإبطاء وتيرة العمل في الوقت المناسب، من أجل استعادة التوازن بين العمل وجودة الحياة.

Okoli, C. T., Seng, S., Otachi, J. K., Higgins, J. T., Lawrence, J., Lykins, A., & Bryant, E. (2020). A cross-sectional examination of factors associated with compassion satisfaction and compassion fatigue across healthcare workers in an academic medical centre. International Journal of Mental Health Nursing, 29(3), 476-487.

شكر و تقدير

السيناريو و القصة: فريق أبحاث بي ول

تأليف: فريق أبحاث بي ول

العمل الفني: دوقي كاي بيريمان

المدير الفني/ الانتاج: ديفيد بريان بلونديل

تمويل العمل: تمويل داخلي بالإضافة إلى الدعم من قسم كنتاكي للصحة العامة - برنامج الوقاية من التبغ والإقلاع عنه



القصة

مضطرب بسبب القلق: الرعاية الذاتية تتغلب على الصعاب تسرد قصة معلمة ومدرّسة موسيقى وعازفة رئيسية في فرقة ابعد الصحه، هوب ريبيل، المعروفة أيضًا باسم المُعالجة. هي وزملاؤها في الفرقة هم أيضًا مجموعة سرية من الأبطال الخارقين. عندما نبدأ قصة "هوب"، تكون قد أنجبت طفلها مؤخرًا وتعود إلى عملها من جديد. مثل كثير من المهنيين العاملين في مجال الرعاية الصحية، كانت هوب مقتنعة بأنها تستطيع أن تفصل بين تعاطفها ومشاعرها الإنسانية عندما تغادر مستشفى الأطفال بعد يومٍ طويلاً من التدريس.

لكن، كأم جديدة عائدة إلى العمل، أصبحت مشاعر التعاطف لديها أكثر حدة تجاه الأطفال الذين يكافحون أمراضاً خطيرة من أسرّتهم في المستشفى. ومع مرور الوقت، تجاوز هذا التعاطف حدود الرحمة، لتُصاب بنوبة هلع — وهي شعور مفاجئ بقلق شديد وشلل نفسي مؤقت. وبمساعدة زملائها في العمل وبدعم من فريق ابعد الصحه، تمكنت هوب من التوقف قليلاً للعناية ب نفسها. عندها فقط أصبحت قادرة على العودة للعناية بمرضاتها وبعائلتها.

وربما، فقط ربما، يكون الأطفال الأبطال الخارقين الذين تعلم معهم هم من سيساعدونها على الشفاء.



هوب وإريك في المنزل يقومان بفتح الهدايا من حفل استقبال المولود الذي حدث مؤخراً



لاعب كرة قدم مناسب بالتأكيد! هل
اتفقنا على أسم؟ بـ.

كم هو لطيف من الجميع أن
يغمروا طفلنا بكل هذه
الهدايا. لا استطيع الانتظار
للقاء هذا الصغير!

شّشّشّشّشّ ! اعتَقدَ أَنَا اتفقنا
عَلَى إِبْقاءِ الْأَمْرِ سُرًّا حَتَّى ولادةِ
الطفل



لـلـفـاظـيـن

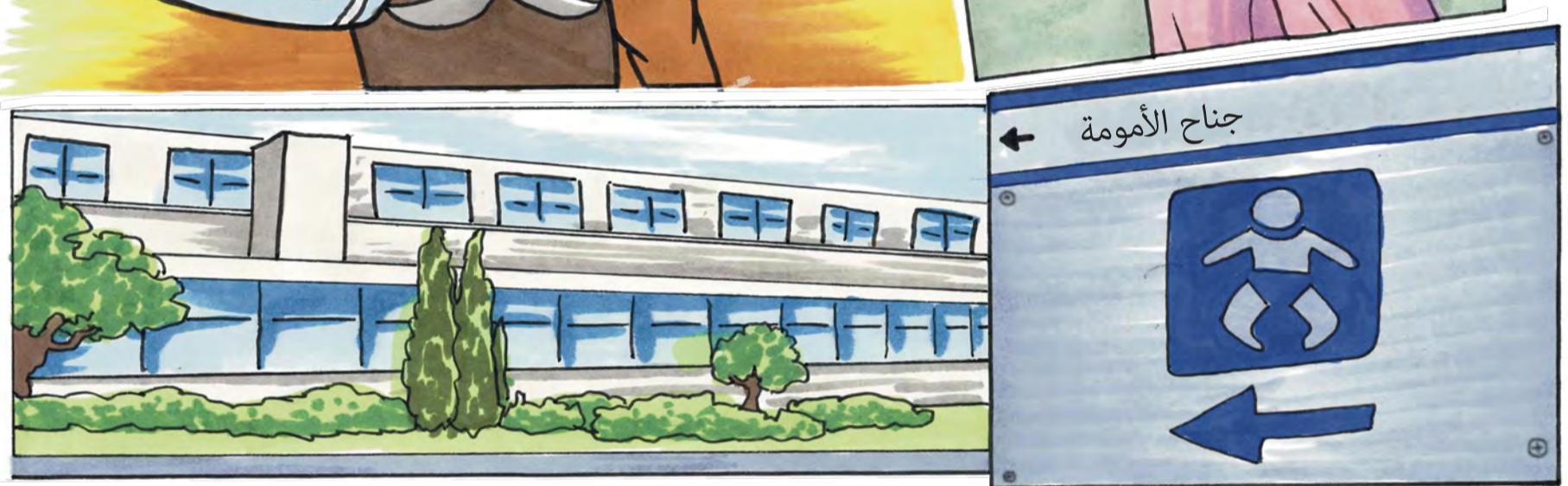
هوب، أنت منهكه. هل أنت متأكده أذك
لا تريدي أن تأخذي يوم إجازة؟

الأطفال يحتاجونني... أوه! في الواقع، إنهم بحاجة لي الآن

عندما كانت تغادر هوب للعمل، ينزل ماء الولادة

إريك! حان الوقت

لدي الحقيقة



أنه وسيم! ما اسم هذا الملائكة؟

بيلي



بعد إجازة الأمومة، تعود هوب إلى وظيفتها كمعلمة في مستشفى الأطفال



عند العناية بالآخرين الذين يعانون، قد نشعر أحياناً بالإرهاق العاطفي، وهو الوقت الذي يستنزف فيه بئرنا العاطفي





نوبة الهلع هي شعور مفاجئ بالقلق الشديد الذي يمكن أن يسبب أعراض جسدية مثل تسارع ضربات القلب، والتنفس السريع، والتعرق



بعد أن بدأت هوب في التقاط أنفاسها

أشعر بالقلق الشديد
بمجرد التفكير كيف
سينقضي بقية اليوم

أنا أحب وظيفتي. أنا
حقاً أحبها

تنفسي بعمق



قد تشمل أعراض الضيق العاطفي والتعب الشعور
بنقل الهموم والإرهاق بسبب متطلبات العمل
والشعور بزيادة القلق والحزن والغضب والتهيج





أتحدوا

فريق أبعاد
الصحة الصغار



بينما يكافح فريق أبعاد الصحة الصغار لاستخدام قوتهم

قصدت أن
أخفض الضوء،
وليس أن أشعّله

يديا ضعيفتان للغاية - لا
يمكنها أن تشعر بالشفاء

أحتاج إلى دليل التعليمات

آوتش

دعني أذهب

أنا مربط

ساعدونا لنساعد هوب

كلب خدمة

يصل فريق أبعاد الصحة ممساعدة أبعاد الصحة الصغار في قواها الخارقة

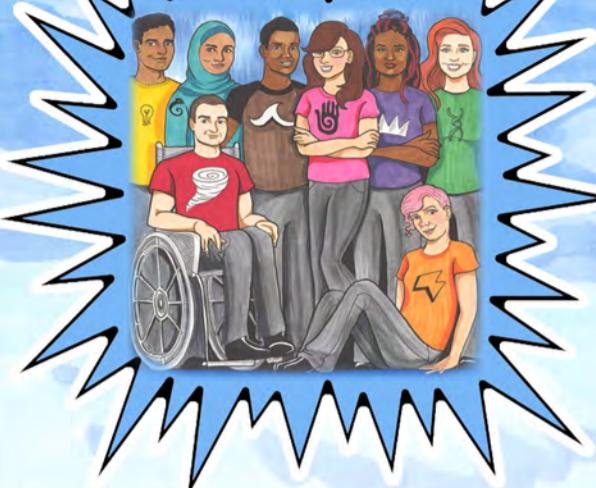






وأدركت هوب أن الاعتناء بنفسها أمر بالغ الأهمية لرعاية الجيل القادم
النهاية

تعرف على أبعاد الصحة



شخصيات الأبعاد تمثل ثمانية أبعاد الصحة التي تدعمها منظمة إدارة خدمات الصحة النفسية والإدمان الأمريكية (سامسا)

<http://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf>

- يعاني من القلق وإدمان النيكوتين
- متزوج من السيدة أمل ريبيل
- القوة العظمى: لديه القوة جسدية خارقة
- يعمل أيضاً مغني لفرقة أبعد الصحة
- والقدرة على التحدث مع الحيوانات

البعد البيئي:

إيريك ريبيل والملقب بـ الكابتن الهدىء



- تعاني من نوبات الهلع ومرهقة من الشعور الزائد بالتعاطف مع الأطفال المرضى
- القوة العظمى: الأيدي الشافية وعينيها تعمل مثل جهاز الأشعة السينية
- تعمل كمعلمة للأطفال الذين يقumen في المستشفى
- متزوجة من إيريك ريبيل
- تعمل أيضاً مغنية في فرقة أبعد الصحة

البعد العاطفي:

أمل ريبيل والملقبة بـ المعالج



- عسكري متلاع ويعمل كأمين مكتبة
- تم تشخيصه مؤخراً بمرض السكري
- القوة العظمى: رياح صوتية، هدير مر بأحداث صادمة في وقت سابق من حياته والتي تسببت في قلة النوم وعادات محطم للصوت، وتحمل للألم الأكل غير الصحية
- يعمل أيضاً طبال لفرقة أبعد الصحة
- يعيش مكتبة للأطفال الذين يقumen في المستشفى

البعد الجسدي-البدني:

ليو لوبي الملقب بـ الإعصار الرعدى



- لديها مشروع صغير
- تعاني من الاكتئاب
- تعمل أيضاً لاعبة الغيتار
- القوة العظمى: تحويل شخصيتها إلى اشكال مختلفة والقدرة على رؤية المستقبل
- لفرقة أبعد الصحة

البعد المهني:

أنيسة العمر والملقب بـ الحرباء اللطيفة



- تمارس وتعلم التايكوندو
- تحتاج إلى دعم للسيطرة على غضبها والإدمان
- تعمل أيضاً عازفة الإيقاع
- القوة العظمى: تجذب الأشياء مغناطيسيًا
- لفرقة أبعد الصحة

البعد الاجتماعي:

نوفا باو والملقبة بـ الصدمة المغناطيسية



- تعاني من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ومعروفة بالتأخر عن مواعيدها
- تعمل أيضاً لاعبة الغيتار
- القوة العظمى: تستطيع ان تطيل ايديها وأرجلها أكثر مما يستطيع الأشخاص العاديين
- صاحبة شركة تحويل
- لفرقة أبعد الصحة

البعد المالي:

لوسي ستريتش والملقبة بـ الجمال المرن



- أخصائي صحي وبرفسور وباحث
- في بعض الأوقات يصبح أناانياً مما يجعله من الصعب الاختلاط بالآخرين
- القوة العظمى: ذكاء عالي ويرتدى حقيقة ظهر تحمل خرطوم الماء
- في مرض الزهايمر والخرف
- يعمل أيضاً عازف بيانو
- لفرقة أبعد الصحة

البعد الفكري:

أينشتاين آل كنو والملقب



- في بعض الأوقات تكون متسرعة عند التسوق مما يؤدي إلى راحة والملقب بـ الملكة الروحية
- الكمان لفرقة أبعد الصحة
- القوة العظمى: تستطيع الطيران وقراءة العقول
- مدربة الرقص
- تعمل أيضاً عازفة



بالإضافة إلى هؤلاء الأشخاص، ابحث عن شخصيتين مخفيتين!

ألين ريكورشتاين هي مديرة الفرقة أبعاد الصحة. قوتها العظمى هي الحفاظ على الفرقة منظمة!

دوتي بيريمان هي الرسامة المبدعة لهذا الكتاب. هل تستطيع العثور على صورتها في صفحة ١٣ اثناء العرض المسرحي!

أبعاد الصدمة

هم ...



كابتن كالم المعالج الجمال المرن الصدمة المغناطيسية



الحرباء الطفيفة إعصار الرعد الملكة الروحية الوكيل المستبد

اقرئهم جميعاً!

كل شخصية لديها قصتها الخاصة.



bhwell.uky.edu