

أبعاد الصحة



مضطرب بسبب القلق
الرعاية الذاتية تتغلب على الصعاب:



للجميع



أبعاد الصحة العدد ٧

عن فريق بي ول

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

الأبحاث العلمية

يشعر العاملون في مجال الرعاية الصحية بالسعادة عند تقديم الرعاية التي تجعل مرضاهم يشعرون بتحسن. ومع ذلك، غالبًا ما يكون الإجهاد النفسي شديد نتيجة الانخراط في رعاية الآخرين لدرجة أن المرء يشعر بالإرهاق أو يبدأ في تحمل مسؤولية مفرطة تجاه معاناة المرضى. هذا النوع من الإجهاد له تأثير سلبي على مقدمي الرعاية الصحية عند رعاية مرضاهم أو أنفسهم. الشخصية الرئيسية، هوب، عضو في فرقة أبعاد الصحة، وهي مجموعة من الأبطال الخارقين الذين يجعلون الصحة العقلية والراحة النفسية أولوية. ومع ذلك، فإن هوب تعاني من ضيق نفسي بسبب متطلبات رعاية مرضاها والعناية 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: دوتي كاي بيريمان

المدير الفني / الانتاج: ديفيد بريان بلونديل

تمويل العمل: تمويل داخلي بالإضافة الي الدعم من قسم كنتاكي للصحة العامة - برنامج الوقاية من
التبغ و الإقلاع عنه



القصة

مضطرب بسبب القلق: الرعاية الذاتية تتغلب على الصعاب تسرد قصة معلمة ومدرسة موسيقى وعازفة رئيسية في فرقة ابعاد الصحة، هوب ريبييل، المعروفة أيضًا باسم المُعالِجة. 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 طويل من التدريس.

لكن، كأم جديدة عائدة إلى العمل، أصبحت مشاعر التعاطف لديها أكثر حدة تجاه الأطفال الذين يكافحون أمراضًا 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 ابعاد الصحة، تمكنت هوب من التوقف قليلًا للعناية بنفسها. عندها فقط أصبحت قادرة على العودة للعناية بمرضاها وبعائلتها.

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

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

حفل استقبال مولود

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

شششششش! اعتقد أننا اتفقنا
على إبقاء الأمر سراً حتى ولادة
الطفل

أُتفقنا. من الذي سيسمع بالضبط؟

هاهاهاهاها

هوب، أنت منهكه. هل أنت متأكد أنك
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 الحقيبة

طفل

جناح الأمومة ←

أنه وسيم! ما اسم هذا الملاك؟

بيلي

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



لقد افتقد هؤلاء الأطفال معلمتهم

ولقد اشتقت اليهم! سيكون يوماً
مزدحماً. من الأفضل أن أبدأ



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





يستدعي الأطفال من المستشفى قوتهم الداخلية الخارقة لمساعدة هوب



بينما يكافح فريق أبعاد الصحة الصغار لاستخدام قوتهم

قصدت أن
أخفض الضوء،
وليس أن أشعله

يادي ضعيفتان للغاية - لا
يمكنها أن تشعر بالشفاء

أحتاج إلى دليل التعليمات

آوتش

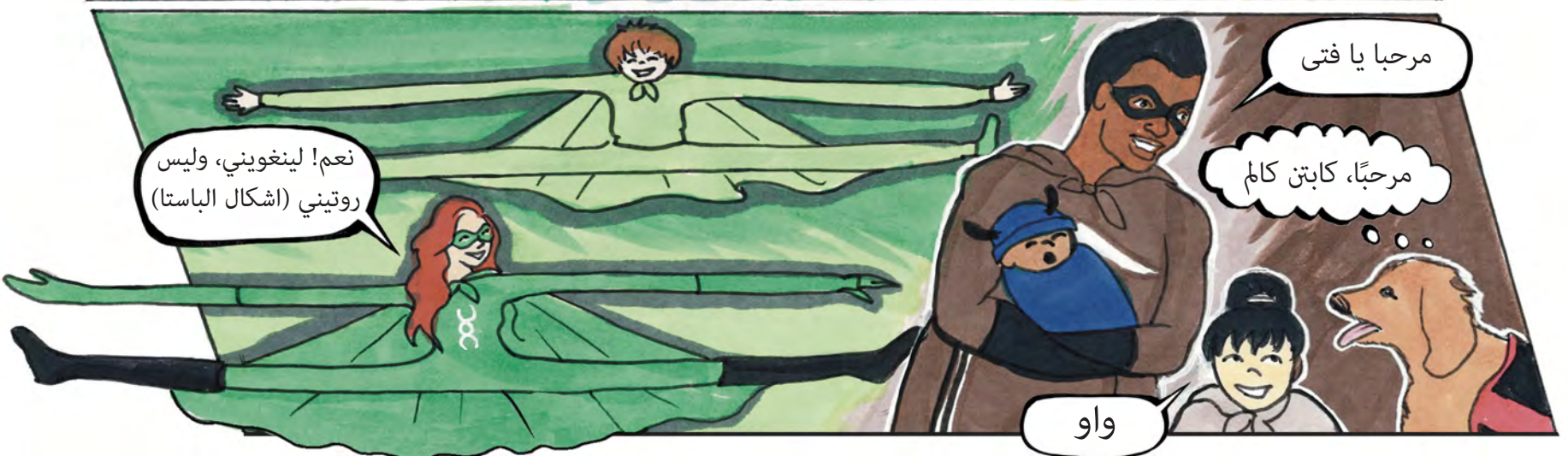
دعني أذهب

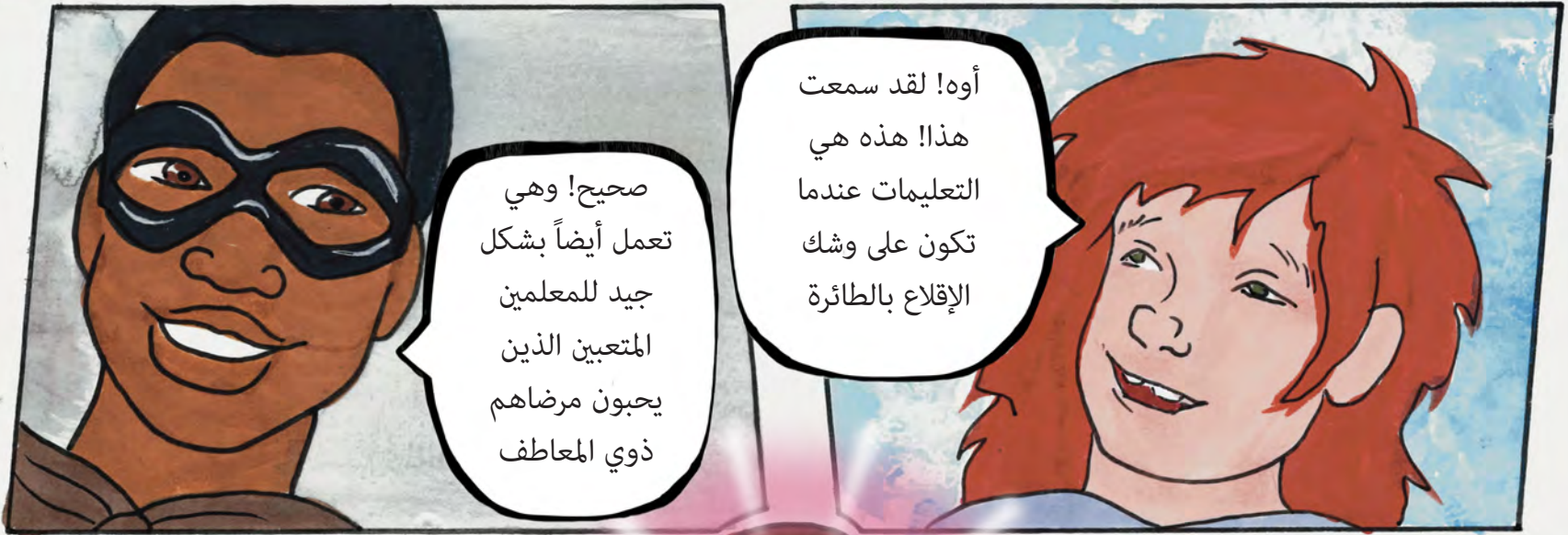
أنا مربط

ساعدونا لنساعد هوب

كلب خدمه

يصل فريق أبعاد الصحة لمساعدة أبعاد الصحة الصغار في قواها الخارقة







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



تعرف على أبعاد الصحة 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
- القوة العظمى: لديه القوة جسدية خارقة والقدرة على التحدث مع الحيوانات

- يعمل ك حارس حديقة
- متزوج من السيدة أمل ريبيل
- يعمل أيضا ك مغني لفرقة أبعاد الصحة

البعد البيئي:

إيريك ريبيل والملقب ب الكابتن الهادئ



- تعاني من نوبات الهلع ومرهقة من الشعور الزائد بالتعاطف مع الأطفال المرضى
- القوة العظمى: الأيدي الشافية وعينيها تعمل مثل جهاز الأشعة السينية

- تعمل ك معلمة للأطفال الذين يقيمون في المستشفى
- متزوجة من إيريك ريبيل
- تعمل أيضا ك مغنية في فرقة أبعاد الصحة

البعد العاطفي:

أمل ريبيل والملقب ب بالمعالج



- تم تشخيصه مؤخرا بمرض السكري
- القوة العظمى: رياح صوتية، هدير محطم للصوت، وتحمل للألم

- عسكري متقاعد ويعمل ك أمين مكتبة
- يعمل أيضا ك طبال لفرقة أبعاد الصحة
- مر بأحداث صادمة في وقت سابق من حياته والتي تسببت في قلة النوم وعادات الأكل غير الصحية

البعد الجسدي-البدني:

ليو لوي والملقب ب الإعصار الرعدي



- تعاني من الاكتئاب
- القوة العظمى: تحويل شخصيتها الى اشكال مختلفة والقدرة على رؤية المستقبل

- لديها مشروع صغير
- تعمل أيضا ك لاعبة الغيتار لفرقة أبعاد الصحة

البعد المهني:

أنيسة العمر والملقب ب بالحرباء اللطيفة



- تحتاج إلى دعم للسيطرة على غضبها والإدمان
- القوة العظمى: تجذب الأشياء مغناطيسيا وترسل صدمات كهربائية

- تمارس وتعلم التايكوندو
- تعمل أيضا ك عازفة الإيقاع لفرقة أبعاد الصحة

البعد الاجتماعي:

نوبا باو والملقب ب بالصدمة المغناطيسية



- تعاني من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ومعروفة بالتأخر عن مواعيدها
- القوة العظمى: تستطيع ان تطيل ايديها وأرجلها أكثر مما يستطيع الأشخاص العاديين

- صاحبة شركة تجميل
- تعمل أيضا ك لاعبة الغيتار لفرقة أبعاد الصحة

البعد المالي:

لوسي سترتش والملقب ب بالجمال المرن



- في بعض الأوقات يصبح أنانيا مما يجعله من الصعب الاختلاط بالآخرين
- القوة العظمى: ذكاء عالي ويرتدي حقيبة ظهر تحمل خرطوم الماء

- أخصائي صحي وبرفسور وباحث في مرض الزهايمر والخرف
- يعمل أيضا ك عازف بيانو لفرقة أبعاد الصحة

البعد الفكري:

أينشتاين آل كنو والملقب ب بالوكيل المستبدل



- في بعض الأوقات تكون متسرعة عند التسوق مما يؤدي إلى الشعور بالذنب ومهوسة بتكديس الأغراض
- القوة العظمى: تستطيع الطيران وقراءة العقول

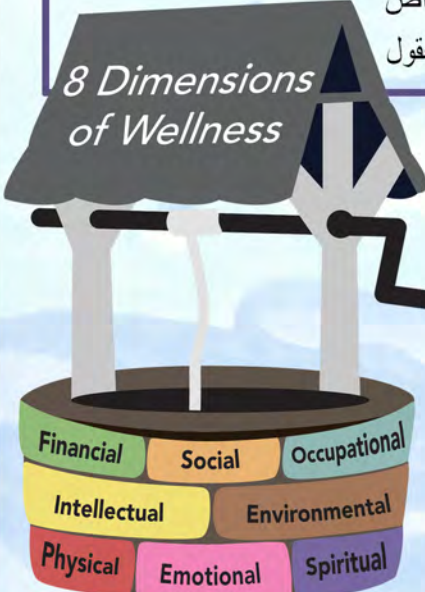
- مدربة الرقص
- تعمل أيضا ك عازفة الكمان لفرقة أبعاد الصحة

البعد الروحي:

راحة والملقب ب بالملكة الروحية



8 Dimensions
of Wellness



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 أثناء العرض المسرحي!

أبطال الصحة هم...



كابتن كالم المعالج الجمال المرن الصدمة المغناطيسية



الحرباء اللطيفة الملكة الروحية إعصار الرعد الوكيل المستبدل

اقرئهم جميعا!

كل شخصية لديها قصتها الخاصة.



bhwell.uky.edu