



معالجون تحت الضغط

Therapists under stress

أو الذنب لمشاعره هذه وهذا الأمر منتشر جدا ويمكن ملاحظته فيمن يستعدون لأحداث سعيدة في حياتهم.

الضغوط على المعالجين

أظهرت بعض الأبحاث أن الأطباء النفسيين عرضة للضغوط والإنهاك والانتحار.

وقد قاموا بالدراسة على ثلاثة مستويات:

الأول: وجود مؤثرات خارجية ضاغطة
الثاني: وجود عوامل حماية من الضغوط
الثالث: النتائج المترتبة على الضغوط (سلبية أو إيجابية)

المؤثرات الخارجية الضاغطة

أكثر الأسباب:

- ١- الصفات السلبية عند المرضى
- ٢- المهارات الإدارية
- ٣- العجز في الموارد
- ٤- الخلافات في فريق العمل
- ٥- ساعات العمل الطويلة
- ٦- انعدام التقدير الإيجابي
- ٧- انتحار المرضى (يؤثر في صفار الأطباء أكثر من الكبار)

الطبيب يشعر أكثر بالضغط بسبب ساعات العمل الطويلة والاستشارات داخل العنابر. والسيدات من المعالجين النفسيين عليهن أعباء إضافية يتوقعها منهن المجتمع وذلك لدورهن في الاهتمام بالأسرة حيث تشتكي المعالجة النفسية من أنها لا تجد من يسمعهن ولا من يفهمها بل وقد لا تجد من يصدقها في المجتمعات الذكورية. وهذا كله يتغير بسبب زيادة السيدات العاملات

رجال الإطفاء ورجال شرطة النجدة والمسعفون والأطباء والمعالجون وكل من يعمل في مهن مساعدة الآخرين يقضون على الخطوط الأمامية عند ظهور المشكلات ويتعاملون مع الصدمات والأزمات كجزء من وصفهم الوظيفي لذلك يجب اختيارهم بعناية ومهما كانت صلابتهم واحترافهم فهم عرضة للتأثر بما يحيط بهم من ضغوط وتتراوح أعراض التأثير بالصدمات من مجرد عدم الشعور بالرضا عن قضاءهم إلى حدوث أعراض أخرى مثل:

- الاكتئاب والتوتر
- المشاكل الزوجية
- المشاكل مع الزملاء في العمل
- وقد تصل إلى تعاطي وإدمان المخدرات
- وفي بعض الأحيان الانتحار

الضغوط والحياة

كل واحد منا يشعر بالضغط من وقت لآخر والضغط هي جزء من الحياة وهي رد فعل مفهوم ومنطقي لأمر يحدث في حياتنا ولكن إذا استمرت لوقت طويل يصبح شعورا غير مريح وقد يؤثر على الصحة (الجمعية الملكية للطب النفسي)

معظمنا يعرف هذا الشعور .. الصراع اليومي للتجاوب مع متطلبات الحياة .. مع حدث هام أو صعب .. مع تغيير كبير في حياتنا .. نتوتر .. نقلق .. نكون أكثر عصبية .. ويصبح من الصعب أن نسترخي أو نهدأ .. الضغوط هي الطريقة التي تتفاعل بها أجسامنا وعقولنا عندما يحدث كل هذا ..

د. منن عبد المقصود ربيع

أستاذ الطب النفسي - كلية الطب جامعة عين شمس

ما هي الضغوط ؟

هي الاستجابة النفسية والفسولوجية عند الشخص الذي يسعى للتأقلم والتكيف مع الضغوط الداخلية والخارجية الإيجابية والسلبية.

ما الذي يسبب الضغوط ؟

تقريبا أي حاجة تؤثر على حياتنا أو أماننا أو علاقاتنا .. الأحداث الهامة : وفاة .. مرض .. انفصال .. تغيير في ظروف العمل .. مشاكل مادية .. ولكننا مختلفون .. فما يؤثر في شخص قد لا يؤثر في الآخر .. والأحداث التي قد تبدو مفرحة مثل الزواج أو انتظار طفل جديد قد تسبب ضغطا شديدا .. وقد يجد من يشعر بهذه الأعراض صعوبة في فهم ما يحدث وقد يشعر بالتقصير

الاضطراب النفسي والضعف المرضية النفسية

معظم الاضطرابات النفسية تزيد مع الضغوط، وقد لوحظ أن ٢٥٪ من الأطباء النفسيين في المملكة المتحدة لديهم قابلية للأمراض النفسية والأطباء النفسيون الذكور أكثر الأطباء ميلا للانتحار.

أخلاقيات التعامل مع المرضى

الاهتمام قائم بواجبات المعالجين تجاه المريض ومؤخرا زاد الاهتمام بواجبات المؤسسات العلاجية تجاهه.

أخلاقيات المريض :

- حسن اختيار الطبيب
- التواصل بصدق مع الطبيب
- الالتزام بتوصيات الطبيب
- حجز الموعد مبكرا حتى يتمكن الطبيب من تنظيم وقته
- عدم الاستغراق في تفاصيل لا تمت للمرض بصلة

- تقدير الخدمات التي تلقاها المريض بعد الانتهاء من تلقي الخدمة

كيف نتعامل مع الضغوط :

● الجمع بين السيطرة والابتعاد حسب الموقف الضاغط
● إما السيطرة لعلاج المشكلة والتحكم في سير الأمور

● أو الابتعاد بالهروب أو التغافل المؤقت بممارسة التأمل أو الرياضة

● كما تؤكد الدراسات على أهمية المساندة الاجتماعية في التغلب على الضغوط

استراتيجيات المواجهة :

المواجهة هي جهود التغيير المستمرة على المستويين المعرفي والسلوكي للتعامل مع متطلبات خارجية أو داخلية محددة تفوق الموارد المتاحة.

● تغيير طريقة التفكير في الضغوط :

- الإنكار
- الابتعاد
- تغيير الأهداف
- تغيير القيم
- الدعاية

● زحزحة أو التخلص من سبب الضغط :

زيادة المعلومات التي نعرفها عن المشكلة أو بتعلم مهارات جديدة نتخلص منها.

- التعامل مع المشاعر المصاحبة للضغوط :

- التعبير عن المشاعر
- الإلهاء
- التعامل مع العدوانية
- التأمل أو الاسترخاء

● التدين الحقيقي يقلل الضغوط :

الدراسات الخاصة بمرضى السرطان أظهرت أن التدين له تأثير إيجابي على الراحة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط .. كما أنه قادر على تحسين حالات الاكتئاب المصاحبة للمرض ويساعد على التئام الجراح..

مبادئ التكيف مع الضغوط :

الخطأ ليس في الأفكار أو المشاعر ولكن في كيفية تناولنا لهما.

● كن متيقظا للتوتر قبل أن يشتد

- وزع مهامك قبل أن تنهار
- استعن بمن يحبونك
- اهتم بالتواصل مع المقربين منك
- تقبل ظروف الآخرين ومعاناتهم
- قم بعمل يسعدك مرة يوميا على الأقل
- انتبه من المشاكل المسببة للضعف.

- المساندة الاجتماعية

النتائج الإيجابية للضعف :

- الرضا عن الوظيفة عندما تعمل في مكان يهتم بالتغذية الراجعة
- المشاركة في القرارات
- ممارسات التواصل الإيجابية
- الانتماء إلى مركز أكاديمي
- الانتماء إلى مجتمع من العاملين بالمهنة
- الإحساس بالمسؤولية والمشاركة الإيجابية

النتائج السلبية للضعف :

- غياب التقدير والمساندة من المديرين
- انخفاض الأجور
- تحمل مسؤولية دون تولى سلطة
- البيروقراطية والروتين
- الشخصية
- ضعف الثقة بالنفس
- العمل مع مريض صعب المراس

الأعراض الجسمانية للضعف :

- الإرهاق والكسل
- خفقان القلب، تسارع النبض والتنفس
- آلام العضلات والصداع
- الرعشة والززات وتقلصات العضلات
- حرقان المعدة، سوء الهضم، الإسهال أو الإمساك

- العصبية

- جفاف الحلق

- العرق

- برودة الأطراف

- قضم الأظافر وشد الشعر

- زيادة مرات التبول

- زيادة أكلة الأكل

- اضطرابات النوم

- زيادة استعمال الكحوليات أو المواد المخدرة أو العقاقير دون وصف طبي

الأعراض النفسية للضعف :

سرعة الاستشارة وعدم الصبر والغضب والعدوانية

القلق والهلع وتوقع الأسوأ

تقلب المزاج والحزن

أفكار ملحة أو متسارعة

نسيان وصعوبة في التركيز وفي اتخاذ القرار

فقدان حس الدعابة

عدم القدرة على الاستمتاع

لوم الذات أو الآخرين

في مجال العلاج النفسي.

من يختارون العمل في هذه المهنة غالبا ما يتمتعون بالسمات الآتية :

- السعي للكمال
- الحماس وعدم الصبر
- شخصيات متطلبة ومدمنة للعمل
- التحكم والسيطرة على عواطفهم وعواطف المحيطين بهم
- وانتحار المريض يسبب لهم أقصى درجات التوتر

السمات التي تزيد من خطورة الشعور بالعبء :

- الشعور بالذنب بسبب أحداث خارجية
- تحمل التزامات في العمل تفوق قدرته
- التوسع في المتطلبات المادية
- كبت المشاعر
- صعوبة التمتع بالإجازات
- التمسك بالكمالية
- الحاجة للسيطرة على كل التفاصيل
- الإحساس بالمبالغ فيه بالمسؤولية
- الميل للعزلة
- العزوف عن طلب المساعدة

التفاعل الداخلي للضعف الخارجية

استجابة المعالج للمؤثرات تحددها توقعاته عن قدرته والتزامه تجاه الآخرين.. «والإعياء التعاطفي» يصيب المعالج الذي يهتم بضحايا الصدمات الشديدة، فالمعالج يستغرق في المعلومات الخاصة بعبء المريض حتى أنه يستغرق في العناية نفسها بكل مشاعره.

عوامل الحماية من الضغوط :

- طلب المساندة من شريك أو زميل
- الترفيه والإجازات
- قلة الإنهاك العاطفي
- النظرة الإيجابية لقيادات العمل
- المشاركة النشطة في تنظيم العمل
- إصرار بعض الأطباء على الاحتفاظ بأسرار المشكلة وهو التأقلم الاجتماعي بدلا من التأقلم الإيجابي يؤدي إلى زيادة الضغوط واستمرارها

العوامل التي تخفف الاستجابة للضعف ::

- الخبرة السابقة
- المعلومات التحضيرية
- التحكم في المؤثرات السلبية
- الفروق الفردية

