

مقدمه

خود مراقبتی یک بخش حیاتی از حرفه ی مددکاری اجتماعی است که برای توسعه ی رفاه بیماران و خود مددکاران اجتماعی ضروری محسوب می شود. اما مرور منابع نشان می دهد که افراد حرفه ای از این امر غفلت ورزیده و به آن اندازه که درگیر خودمراقبتی در بیماران و مراجعینشان می شوند، برای مراقبت از خود تلاش نمی کنند. نکته حائز اهمیت آن است که مددکاران اجتماعی که از خودمراقبتی غفلت می کنند نمی توانند مراقبت های مناسبی در ارتباط با بیمارانشان هم داشته باشند. به عبارت دیگر، ضرورتی که برای خودمان احساس نکنیم، برای دیگران نیز به کار نمی بریم.

مددکاران اجتماعی با انواع استرس های شغلی، تروماهای کاری اولیه و ثانویه، خستگی های کاری، حجم بالای کار و زمان محدود و اهداف سازمانی نامعقول مواجه می شوند، آن ها شاهد رنج های جسمی و روانی و محرومیت های اجتماعی متعدد مراجعین هستند، در دوراهی های اخلاقی برای انتخاب و تصمیم گیری قرار می گیرند، به طور مستمر در معرض قضاوت های اخلاقی و حرفه ای قرار دارند، پس ضروری است که به فکر ایمن سازی و مراقبت خود باشند. ادبیات فعلی خود مراقبتی بر محور بهبود خود و بازیابی در درون خود متمرکز است.

در ادبیات سلامت، اجماع روشنی در مورد تعریف مراقبت از خود وجود ندارد. مراقبت از خود به روش های مختلفی در رشته های مختلف تعریف شده است تا اهمیت آن را نشان دهد. در حوزه پزشکی، مراقبت از خود به عنوان فعالیت هایی توصیف شده است که توسط یک فرد انجام می شود و هدف آن بهبود یا ارتقای سلامت کلی یا رفاه عمومی است. گرانتز (۱۹۹۰) اظهار داشت که مراقبت از خود تحت تأثیر هنجارها یا زمینه های فرهنگی خاص هر فرد قرار دارد و خودکارآمدی، حس کنترل، دانش و ارزش ها نیز بر توانایی ما در شروع مراقبت از خود تأثیر می گذارند. کارتر و بارنت (۲۰۱۴) همچنین نشان می دهند که تمرین مراقبت از خود شامل توانایی فرد در خودآگاهی و خودتنظیمی به عنوان ابزاری برای ایجاد تعادل بین نیازهای جسمی، روانی و معنوی است. مراقبت از خود، مداخله ای توصیه شده برای به حداقل رساندن فرسودگی شغلی و خستگی ناشی از دلسوزی و تسهیل مقابله با استرس مرتبط با کار، به ویژه در میان کارآموزان در حرفه ی مددکاری

اجتماعی بوده است. تحقیقات نشان می‌دهد که مشارکت مداوم در مراقبت از خود با مزایای سلامتی متعددی مانند بهبود سلامت جسمی، کاهش پریشانی روانی، رضایت عمومی از زندگی و رضایت شغلی مرتبط است. اگرچه که در ابتدا تعریف خود مراقبتی ساده به نظر می‌رسد اما مفهوم بسیار پیچیده‌ای است و در مورد چگونگی آشکارسازی و درک محتوای آن ابهامات بسیاری وجود دارد. پدیده ایست چند بعدی و بر حیطه های جسمی، روانی، معنوی، اجتماعی، اقتصادی، شغلی و حرفه ای تقسیم می‌شود.

- خود مراقبتی زمانی موثر تر است که فعال و خودخواسته باشد.
 - همزمان با افزایش خود مراقبتی، خودآگاهی و سطح پاسخگویی فرد بالا می‌رود.
 - دارای دو بعد مهم و اساسی است که در هم تنیده اند، فردی و شغلی
 - این ابعاد پویا هستند و فرایندهای به هم پیوسته ای محسوب می‌شوند.
- عوامل متعددی مانند فرهنگ، اعتقادات و باورها و زمینه‌ی شغلی و پیش زمینه‌های اجتماعی در خود مراقبتی اثرگذارند. خود مراقبتی باعث تجدید قوا و بازیابی خود می‌شود. مددکاران اجتماعی تحت تاثیر تروماهای نیابتی زیادی قرار دارند. یعنی ترومایی که توسط مراجعین تجربه می‌شود ولی مددکاران اجتماعی برای کاهش رنج مراجع، به همدلی و درک متقابل احساسات ناشی از آن تروما می‌پردازد و خودش هم به نوعی همان رنج را تجربه می‌کند.
- به طور خاص، هدف مراقبت از خود از محافظت از خود شخصی در برابر خود حرفه‌ای و برعکس، فاصله دارد، بلکه مراقبت از خود را به عنوان استراتژی‌های فراگیر برای مقابله با عدم قطعیت‌ها و فضاهای آستانه‌ای که از رابطه مددکاری اجتماعی پدیدار می‌شوند، در نظر می‌گیرد. علاوه بر این، فعالیت‌های مراقبت از خود به عنوان لحظاتی برای لمس، شکل‌دهی و بازآفرینی خود در پاسخ به تجربیات حرفه‌ای ارائه می‌شوند.

پس از یک مطالعه‌ی سراسری برجسته در مورد نیروی کار مددکاری اجتماعی، مرکز مطالعات نیروی کار NASW هشدار داد که «مددکاری اجتماعی، به عنوان حرفه‌ای که به کمک به افراد، خانواده‌ها و جوامع برای دستیابی به بهترین زندگی ممکن اختصاص دارد، خود را در یک دوراهی می‌بیند، زیرا تلاش می‌کند تا اطمینان حاصل کند که نیروی کار واجد شرایطی برای برآوردن نیازهای خدماتی این جمعیت‌های آسیب‌پذیر وجود خواهد داشت» (ویتاکر و همکاران، ۲۰۰۶، صفحه ۷). مددکاران اجتماعی به طور فزاینده‌ای در محیط‌های درمانی فعالیت می‌کنند که وظیفه‌ی انجام کار بیشتر با

کمترین امکانات را بر عهده دارند، و بنابراین فرسودگی شغلی حرفه‌ای و عواقب آن همچنان تهدیدی اساسی برای توسعه‌ی نیروی کار مؤثر و پایدار است. بیش از ۴۰ سال پیش، فرویدنبرگر (۱۹۷۴) به ابداع اصطلاح فرسودگی شغلی به عنوان فرآیندی از «فرسودگی یا خسته شدن با درخواست‌های بیش از حد از انرژی، قدرت یا منابع» کمک کرد. یک بررسی معاصر از مطالعات مربوط به فرسودگی شغلی، میزان فرسودگی شغلی را در بین متخصصان سلامت روان در مطالعات مختلف، از ۲۱ تا ۶۷ درصد گزارش کرده است (مورس و همکاران، ۲۰۱۲). فرسودگی شغلی به عنوان یک سندرم روانشناختی شامل خستگی عاطفی، تمایل به غیرشخصی‌سازی گروه‌های مراجعین و احساس کاهش کارایی در شغل تعریف می‌شود. به این ترتیب، فرسودگی شغلی به کناره‌گیری از تعامل با مراجعین منجر می‌شود و باعث جابه‌جایی‌های متعدد در محیط کار یا خروج از حوزه مددکاری اجتماعی می‌شود.

مرور منابع نشان می‌دهد که محیط‌های درمانی کم‌منابع و بیمه‌محور برای افراد آسیب‌پذیر ساکن در حاشیه با سابقه‌های پیچیده تروما، مددکاران اجتماعی را در معرض حجم کاری بالاتری قرار می‌دهند، زمان بیشتری برای مستندسازی نیاز است و بعضاً ممکن است سطوح ضعیف‌تری از آموزش و نظارت وجود داشته باشد. گاهی نظارت در فضایی متمرکز بر وظایف و رویه‌ها انجام می‌شود در حالیکه باید زمانی را برای تحلیل واکنش‌های مددکاران اجتماعی به تعاملات با مراجعین اختصاص داد. در سطح فردی، فقدان استراتژی‌های مقابله شخصی و روابط حمایتی، چه در داخل و چه در خارج از محل کار، یک مددکار اجتماعی را در معرض خطر بیشتری برای فرسودگی شغلی قرار می‌دهد. مددکاران تازه کار و همچنین کسانی که در معرض رنج زیادی از مراجعین هستند، در معرض خطر بیشتری برای فرسودگی شغلی هستند.

تهدید قابل توجه برای رفاه مراجعین و کارکنان مرتبط با فرسودگی شغلی، همراه با قرار گرفتن کارکنان در موسسات خدمات انسانی با منابع محدود، منجر به علاقه مجدد به مراقبت از خود به عنوان یک استراتژی حیاتی برای حفظ نیروی کار مددکاری اجتماعی شده است. اصطلاح «خودتنظیمی» دو بار در فهرست رفتارهای عملی که شایستگی‌های اصلی «سیاست آموزشی و استانداردهای اعتباربخشی شورای آموزش مددکاری اجتماعی (CSWE 2015)» را مشخص می‌کند، عنوان شده است. گنجاندن این عبارت، مسئولیت حیاتی مددکار اجتماعی را در عمل برای مدیریت فعالیت‌های حرفه‌ای خود تا حدی از طریق پرورش خود، برجسته می‌کند.

مراقبت از خود به طور کلی به فعالیت‌ها یا فرآیندهایی اشاره دارد که توسط کارمند به منظور حمایت از سلامت و رفاه خود، رسیدگی به نیازهای خود یا کاهش استرس، آغاز و مدیریت می‌شوند، مراقبت از خود، مراقبتی است که توسط خود فرد و برای خودش انجام می‌شود.

استراتژی های خود مراقبتی

• تعیین هدف و برنامه برای خودمراقبتی

متأسفانه خودمراقبتی به خودی خود اتفاق نمی‌افتد بلکه به اراده، ساختار و مسئولیت پذیری نیاز دارد. مانند هر تغییر برنامه ریزی شده ی دیگری، اهداف خود مراقبتی باید اختصاصی، قابل اندازه گیری، قابل دستیابی، واقع گرایانه و دارای محدودیت زمانی باشد. با تغییر شرایط ممکن است لازم باشد تا برنامه خودمراقبتی را نیز تغییر دهیم. در جدول زیر به نمونه ای از هدف گذاری برای خود مراقبتی اشاره می‌کنیم که برگرفته از کتاب الفبای خود مراقبتی، نوشته ارلن گریس آونز و همکاران (2016) است.

محدوده مراقبت	اهداف اختصاصی	مقیاس اندازه گیری
فیزیکی	<p>* هر روز میانگین پنج هزار قدم راه می‌روم</p> <p>* سه بار در هفته به پیاده روی 30 دقیقه ای می‌روم</p> <p>* هر شب حداقل هفت ساعت می‌خوابم</p> <p>* دو بار در هفته تمرینات یوگا یا ذهن آگاهی انجام می‌دهم</p> <p>* هر روز صبحانه مقوی می‌خورم</p> <p>* بدنم را به خوبی میشناسم و به تمامی علائم ناشی از ضعف و بیماری با دقت پاسخ میدهم</p> <p>* چکاپ های دوره ای متناسب با سن و جنسیتم انجام میدهم</p> <p>* از مرخصی های سالیانه برای استراحت استفاده می‌کنم</p> <p>* برنامه ورزشی و تحرک متناسب با سلیقه، جنسیت و سن خودم در نظر میگیرم</p> <p>که حداکثر پایداری را به آن داشته باشم</p> <p>* سبک زندگی ام را به گونه ای سالم، دلخواه و مورد علاقه ام تنظیم می‌کنم تا حداکثر سلامتی را برای من در پی داشته باشد.</p>	<p>* قدم شمار</p> <p>* دفتر یادداشت روزانه</p> <p>* برنامه خواب</p>
روانی	<p>* هر روز تنفس عمیق را تمرین می‌کنم</p> <p>* یک بار در هفته به مدت حداقل یکساعت به طبیعت می‌روم</p>	<p>* دفتر یادداشت روزانه</p> <p>* خود پایشی / خود ارزیابی</p>

	<p>* هر هفته به مدت حداقل یکساعت پادکست انگیزشی گوش می دهم یا کتاب انگیزشی مطالعه می کنم</p> <p>* هر هفته حداقل سی دقیقه موسیقی بیکلام گوش می دهم</p> <p>* زمانی را برای صحبت کردن با یک دوست یا همراه امن اختصاص می دهم</p> <p>* تعاملات مثبت خانوادگی خود را توسعه می دهم</p> <p>* فیلم های طنز هم در کنار سایر فعالیت های روزانه تماشا می کنم و میخندم</p> <p>* شعر و موسیقی را در برنامه خود مراقبتی خود قرار می دهم</p> <p>* تا جایی که بتوانم از کمک اطرافیان، دوستان و خانواده استفاده می کنم</p> <p>* برگه های باطله را پاره میکنم و از اطرافم کنار می گذارم</p> <p>* فعالیت های روزانه ام را ساماندهی می کنم</p> <p>* از یک حیوان خانگی مراقبت میکنم یا ارتباطم را با حیواناتی که نیازمند مراقبت هستند بیشتر می کنم برای مثال به پارک می روم و به ماهی های حوض یا پرندگان غذا می دهم</p> <p>* در مورد عواطف؛ افکار و احساساتم می نویسم و مهارت نوشتن را در خودم تقویت می کنم</p> <p>* به بازار می روم و از خرید و بوی مرکبات، ادویه و سبزیجات و تعامل افراد با یکدیگر لذت می برم</p>	
<p>* دفتر یادداشت روزانه</p> <p>* خود پایشی / خود ارزیابی</p>	<p>* به تغییرات در میل یا صمیمیت خود پس از مواجهه با کیس های آسیب دیده توجه می کنم.</p> <p>* در صورت احساس بی حسی، تنش یا فاصله عاطفی، موضوع را انکار نمی کنم.</p> <p>* نقش حرفه ای خود را از نقش شخصی و همسری جدا نگه می دارم.</p> <p>* درباره فشارهای شغلی (با حفظ محرمانگی) با همسرم گفت و گو می کنم.</p> <p>* از ورود به تعاملات خارج از چارچوب حرفه ای با مراجعان خودداری می کنم.</p> <p>* در صورت مشاهده تغییرات پایدار منفی در عملکرد یا رضایت فردی، از مشاوره تخصصی استفاده می کنم.</p> <p>* بین خستگی شغلی و کاهش صمیمیت در ارتباط با همسرم تمایز قائل می شوم و علت را بررسی می کنم.</p> <p>* اگر احساس کنم کارم روی ذهنیت من از امنیت، بدن یا رابطه ام تأثیر گذاشته، آن را با سرپرستم (سوپروایزر حوزه مددکاری اجتماعی) مطرح می کنم.</p> <p>* مرزهای ارتباط فیزیکی و کلامی در محیط کار را به صورت آگاهانه رعایت می کنم.</p> <p>* در صورت تجربه آزار کلامی یا رفتاری در محیط کار، موضوع را گزارش و پیگیری می کنم.</p> <p>* نشانه های بی میلی، اجتناب یا نبود صمیمیت را در خودم جدی می گیرم.</p>	<p>جنسی</p>

	<p>*بعد از مواجهه با پرونده‌های مرتبط با سوءاستفاده جنسی، به خودم زمان می‌دهم تا از نظر هیجانی تنظیم شوم و به صورت دقیق خودم را بررسی میکنم که تا چه مقدار پرونده مربوط بر روی کیفیت رابطه و صمیمیت من تاثیر گذاشته است</p>	
<p>*صحبت با دوستان *دفتر یادداشت روزانه</p>	<p>*هر روز حداقل با چهار نفر از دوستانم از طریق پیام، تماس تلفنی یا دیدار حضوری ارتباط دارم * حداقل یکی از وعده های غذایی روزانه را با خانواده ام صرف خواهم کرد و از موبایل در زمان صرف غذا استفاده نمی‌کنم. * به محیط زیست اهمیت میدهم حتی اگر با برداشتن یک زباله از روی زمین باشد. * در فعالیتهای عام المنفعه و اجتماعی شرکت می‌کنم و خود را به مراکز و جمع‌های حمایت اجتماعی نزدیک می‌سازم.</p>	<p>اجتماعی</p>
	<p>*برنامه مراقبت از خود را در راستای باورها و ارزش‌های فردی ام تنظیم می‌کنم *معنای زندگی ام را پیدا میکنم *منابع مربوط به خود مراقبتی معنوی را متناسب با نیازهای شخصی خودم پیدا میکنم.</p>	<p>معنوی</p>
<p>*دفتر یادداشت روزانه *گزارش پایش‌ها</p>	<p>*در دوره‌های آموزشی ضمن خدمت حضوری شرکت می‌کنم *حداقل یک بار در ماه با سرپرستم در مورد مشکلات کاری ام صحبت می‌کنم *جزوه‌ها یا دستورالعمل‌های کاری ام را یک بار در هفته به مدت سی دقیقه مطالعه می‌کنم *فهرستی از مشکلات کاری ام تهیه می‌کنم و در پایش‌های دوره‌ای، آن را در اختیار سرپرستم قرار می‌دهم. *میپذیرم که نقش من نجات‌دهنده یا ابرقهرمان نیست و محدودیت‌های حرفه‌ای را می‌پذیرم. *از پذیرش وظایف غیر تخصصی در حوزه شغلی ام پرهیز می‌کنم در ساعت‌های کاری هر زمان که امکان پذیر باشد از اتاقم بیرون می‌آیم و در محوطه بیمارستان قدم می‌زنم. *با همکاران قابل اعتماد و حرفه‌ای ارتباط برقرار می‌کنم و از راهنمایی‌هایشان بهره‌م می‌برم *در جلسات هم‌اندیشی با همکارانم شرکت می‌کنم و مسائل و دغدغه‌های کاری را با آن‌ها در میان می‌گذارم *از یک دفترچه تلفن / یادداشت برای پیگیری امور مراجعین، اولویت بندی و نظم دهی به وظایفم استفاده می‌کنم *مسائل محیط کار را به اعضای خانواده ام منتقل نمی‌کنم</p>	<p>حرفه‌ای یا آکادمیک</p>

	<p>*تجارب موفق یا ناموفقم را با همکارانم در میان می گذارم</p> <p>*خود شفقتی را می آموزم</p> <p>*واقعیت های حرفه ای را می پذیرم</p> <p>*مرزبندی هیجانی بین محیط کار و زندگی شخصی ام ایجاد میکنم</p> <p>*اگر در نقش سرپرست باشم، حمایت های روانی لازم را برای همکارانم فراهم می کنم و از حمایت های متقابل آن ها نیز بهره مند میشوم</p>	
	<p>*کیف بحران آماده می کنم و به توصیه های امدادی توجه می کنم. (از مشارکت کودکان در تهیه ی کیف بحران بهره مند میشوم.</p> <p>*در مورد ویژگی های بحرانی که با آن مواجه هستم از منابع معتبر تحقیق می کنم تا شناخت درستی از شرایط کسب کنم.</p> <p>*رسانه ی قابل اعتماد را شناسایی کرده و ملاک کسب اطلاعات قرار می دهم.</p> <p>*به همه ابعاد مغفول مانده مراقبت از خودم در شرایط بحران توجه می کنم.</p> <p>*در مورد استرس ها و نگرانی های ناشی از شرایط بحرانی با افراد حرفه ای مثل همکارانم صحبت می کنم.</p> <p>*به تغییرات ایجاد شده در الگوی همیشگی زندگی ام توجه می کنم و از خودآگاهی برای غلبه بر ابعاد منفی ایجاد شده، بهره می برم.</p> <p>*سناریوهای احتمالی بحران را در ذهنم مرور می کنم و راه کارها را مورد بررسی قرار می دهم.</p> <p>*جزوه های آموزشی، پروتکل ها و بروشورها یا کتاب های مرتبط با بحران را مطالعه می کنم و تکنیک ها را به ذهن می سپارم.</p> <p>*تکنیک های امداد اولیه را مرور می کنم.</p> <p>*از انجام هر کاری که ذهن من را آشفته و ناآرام می کند خودداری می کنم.</p> <p>*به شایعات توجه نمی کنم و خودم و اطرافیانم را به دریافت اخبار موثق از منابع معتبر راهنمایی می کنم.</p> <p>*دریافت اخبار و مرور کانال های خبری را محدود می کنم و برای آن ساعت های مشخصی از روز را تعیین می کنم.</p> <p>*هر زمان که فرصتی فراهم شود استراحت می کنم و تکنیک های خودمراقبتی روانی را تا جایی که مقدور است برای خودم انجام می دهم.</p> <p>*آموخته هایم را در ارتباط با مداخله در شرایط بحرانی به زبان ساده و قابل فهم به اطرافیانم منتقل می کنم.</p> <p>*احساسات و افکار و هیجانات منفی را تخلیه می کنم و آرامش ذهنی را برای خودم ایجاد می کنم.</p> <p>*با توجه به باورهای معنوی خودم، برنامه ها و مناسک مذهبی را دنبال می کنم.</p>	<p>در شرایط بحرانی</p>

	<p>*اجازه نمیدهم که احساس انزوا و تنهایی بر من غلبه کند. *با استفاده از تماس تلفنی یا پیام از احوال اعضای خانواده یا خویشاوندانی که درگیر در بحران هستند باخبر می شوم.</p>	
--	--	--

برنامه ی خود مراقبتی باید ابعاد مختلف مراقبت را پوشش دهد. این برنامه باید خاص هر فرد تهیه شود. ممکن است فردی مایل باشد برای ورزش کردن به باشگاه برود و دیگری میخواهد تا در پارک یا منزل ورزش کند. یکی ورزش های رزمی را می پسندد و دیگری پیاده روی را ترجیح می دهد. مهم است که هر برنامه کاملاً فردی شده تنظیم شود و مکانیسمی برای خود ارزیابی نیز داشته باشد.

افرادی که به دنبال تعادلند باید یادگیرند که رویکرد خود را نسبت به مواجهه با مسائل بهبود بخشند. تعادل یعنی تصمیم گیری برای زندگی هدفمند و مبتنی بر هدف. تصمیم گیری باارزش ترین ابزار برای خود مراقبتی است. باید به عنوان یک مددکار اجتماعی تصمیم بگیریم که فقط روی یک موضوع تمرکز کنیم و یک کار را انجام دهیم و نوعی اولویت بندی هم در تصمیم گیری های خود داشته باشیم. خودمراقبتی انضباطی آگاهانه است که به تعادل نیاز دارد. برای دست یافتن به تعادل باید به صورت درونی به زندگی خود نگاه کنیم، تصمیم بگیریم چه چیزی به اندازه زمان و توجه ما ارزش دارد و در بهترین حالت ممکن به انجام آن اقدام کنیم. یک ضرب المثل هندی می گوید هر فرد مانند خانه ای با چهار اتاق است: جسمی، عاطفی، معنوی و روانی. بیشتر ما اغلب تمایل داریم تا در یک اتاق زندگی کنیم اما برای کامل شدن باید به همه اتاق ها سر بزیم. پس حفظ تعادل مستلزم آن است که تصمیم بگیریم توجه، زمان، محبت و تلاش خود را در کجا و به چه چیزی اختصاص دهیم. برای این کار باید تصمیمات آگاهانه و قاطعانه بگیریم.

• تصحیح و مدیریت روابط

یا لوم معتقد است که مردم به مردم نیاز دارند، برای زنده ماندن اولیه و مداوم، برای اجتماعی شدن و برای رسیدن به حس رضایت. مددکاران اجتماعی باید به این سطح از خودآگاهی برسند که با چه کسی، کجا، چه چیزی، چه موقع، چگونه و چرا ارتباط برقرار می کنند؟ ارتباط ما با دیگران نباید ارتباط ما با خودمان را محدود کند. نیاز به تعلق، انگیزه ای قدرتمند، بنیادی و فراگیر است که اگر تعادل را در این تعلق رعایت کنیم، زندگی بهتری را تجربه کنیم.

لازم است تا نقشه ای از روابط را ترسیم کنیم (نقشه روابط خودمراقبتی). از مددکاران اجتماعی خواسته می شود تا در راستای خود مراقبتی، 5 ارتباط مهم خود را شناسایی کرده و در فهرستی بنویسند. و بعد برای هر فرد مشخص کنید که آیا تعامل شما با این شخص به از بین بردن اضطراب، استرس و فشارهای زندگیتان کمکی می کند؟ آیا حضور این فرد و ارتباط با آن برنامه خودمراقبتی شما را بهبود می بخشد؟ سپس راه هایی را در نظر بگیرید که با استفاده از ارتباط بتوانید خود مراقبتی خود را بهبود بدهید. این وظیفه ی ماست که ذهن، جسم و روحمان را با چیزی تغذیه کنیم که امکان رشد و پرورش ما را فراهم کند و از ما مراقبت نماید.

در ادامه ی ترسیم نقشه خود مراقبتی لازم است که فهرستی از 5 مکانی را در نظر بگیرید که بیشترین حضور را در آن جا دارید مثل محل کار، خانه، منزل پدری، باشگاه. آنگاه به این سوال پاسخ دهید که آیا این مکان به خود مراقبتی شما کمک می کند یا باید حضور خود را در این مکان محدود کنید؟ سپس پاسخ دهید که اگر امکان محدود کردن حضور شما در مکانی که خود مراقبتیتان را کاهش می دهد، وجود ندارد، چگونه می توانید سازگاریتان را با آن محیط بالاتر ببرید؟ برای مثال اگر در محیط کار، استرس زیادی را تجربه می کنید و امکان تغییر کار برای شما وجود ندارد، چگونه می توانید این استرس را مدیریت کرده و سازگاری بیشتری در محیط کار ایجاد کنید؟ شاید لازم باشد تا روابط حمایتگرانه در محیط کار را افزایش دهید یا جنبه های حمایتگرانه ی محیط کار خود را شناسایی و تقویت کنید.

• توجه به ارگونومی محیط کار و حفظ تحرک کافی

ورزش یک عامل محافظتی کلیدی در برابر اثرات مضر استرس و بخشی اساسی از هر برنامه خود مراقبتی است. افراد فعال از نظر جسمی، احساس قوی تری از پذیرش اجتماعی را تجربه می کنند. بهانه های مختلفی برای ورزش نکردن و بی توجهی به ارگونومی بدن در محیط کار یا خانه وجود دارد مثل وقت نداشتن. ولی این ها همه بهانه هستند. یک مددکار اجتماعی که اصل خودآگاهی را خوب می شناسد باید موانع عدم پایبندی به یک برنامه ورزشی روزانه را نیز مورد بررسی قرار دهد. قرار نیست مددکاران اجتماعی در راستای خود مراقبتی به یک ورزشکار حرفه ای تبدیل شوند بلکه هدف تبدیل شدن به یک انسان فعال و سالم است که به طور موثری از ورزش برای کاهش استرس استفاده می کند. فراموش نکنید که شما ناخدای کشتی خود هستید و هیچ کس نمی تواند به شما بگوید چه تمرین یا ورزشی برای شما بهتر است. این شما هستید که می دانید بدن شما چگونه عمل کرده و چگونه به استرس واکنش نشان می دهد. اگر از انجام کاری لذت نبرید

و متناسب با شرایط شما نباشد، سازگاری با آن بسیار سخت خواهد بود. پس توصیه می شود علایق خود و آنچه را برای شما مفید است را کشف کنید. انجام حرکت کششی و تمرین های ارگونومیک در محیط کار برای همه مددکاران اجتماعی توصیه می شود. می توانید این کار را به صورت گروهی انجام دهید یا از مدیرتان بخواهید که زمان مشخصی از روز را به فعالیت بدنی در محیط کار اختصاص دهد.

بی تحرکی مخالف طبیعت انسان است، فعالیت های ورزشی گروهی با همکاران یا اعضای خانواده را در برنامه روزانه و هفتگی خود قرار دهید تا ضمن حفظ تحرک، روابط اجتماعی و حمایتی خود را نیز توسعه دهید. از برنامه های ورزشی روزانه بر روی گوشی تلفن همراه یا ساعت هوشمندتان نیز می توانید استفاده کنید. آن ها از ویژگی یادآوری روزانه برخوردارند و گزارشی از عملکرد روزانه و ماهانه ما تهیه می کنند که می تواند انگیزه ما را تقویت کند.

• خود صحبتی مثبت و بدون ترس

بخش مهمی از فرآیند خود مراقبتی، توجه به خود صحبتی است. هر انسان زمان زیادی از مکالمات روزمره را با خود دارد. این مکالمه باید صادقانه، بدون ترس و در راستای اهداف و توانمندی های مثبت ما باشد. ما به تأملی صادقانه و آگاهانه با خودمان نیاز داریم. باید از تجربیاتمان بیاموزیم و بازگویی درستی از این تجارب با خودمان داشته باشیم. از مددکاران اجتماعی خواسته می شود تا به صورت دوره ای به بررسی افکار و اعتقادات شخصی خودشان بپردازند. فرضیه های ذهنی خود را به نقد بکشند. دانش خود را ارتقاء دهند و از مهارت ها و رفتارهای جدید استفاده کنند و بازخورد صادقانه دیگران را نیز از این تغییرات دریافت کنند. تجارب بد خود را (در ارتباط با یک کیس یا در زندگی شخصی) در مرکز توجه قرار دهید. تجارب بد به معنی شکست نیستند آن ها تجربه اند، بزرگترین معلم ما. آن ها می توانند باعث افزایش دانش ما شوند و نقاط مرجعی در تجارب آینده ما باشند.

بررسی صادقانه تجارب و صحبت درونی مثبت در مورد آن ها ما را از ترس هایمان جدا می کند. بخشی از ترس ما ناشی از قضاوت دیگران است. می ترسیم که دیگران فکر کنند که مددکار اجتماعی توانایی نیستیم. ولی همه تجربه های بد داشته اند. همه با کیسی مواجه شدند که نتوانسته اند به او کمک کنند یا روند مداخله ای نامناسبی را برای او پیش گرفته اند. این تجربه نباید همه توانایی و قابلیت های ما را زیر سوال ببرد. گاهی تجارب بد ما ناشی از تعاملاتمان با همکارانمان

است. باید بپذیریم که قرار نیست همه با ما هم عقیده و دوست باشند. راضی نگه داشتن همه، ترس عمیقی در ما ایجاد می کند که فقط در لحظه های تنهایی و با خودمان می توانیم در موردش صحبت کنیم.

در این استراتژی از خود مراقبتی، لازم است تا ضمن گفتگوی مثبت با خودمان، ریشه ترس ها و نگرانی هایمان را هم شناسایی کنیم. این کار بخش مهمی از اصل خودآگاهی است که به ما یادآوری می کند تا خودمان را مورد واری قرار دهیم و ضعف ها و قوت هایمان را بشناسیم.

• اتکا به حمایت های اجتماعی در خود مراقبتی

یکی از جنبه های جدانشدنی در خود مراقبتی اجتماعی، شناخت و به کار گیری منابع حمایت اجتماعی است. حمایت شدن بطور کلی به معنای تعلق داشتن، مورد توجه و پذیرش بودن، و همچنین مورد نیاز بودن است. وقتی از حمایت اجتماعی سخن به میان می آوریم در واقع از احساس آرامش و امنیتی سخن میگوییم که از طرف دیگران به ما القا شده و برای ما این معنا را دارد که جامعه، ما را بخشی از خود دانسته و برای ما ارزش قائل است. با چنین پشتوانه روحی این اطمینان در ما بوجود می آید که در صورت بروز مشکل یا خطر تنها نیستیم و افرادی هستند که در این مواقع به یاری ما شتافته و در حل مشکل ما پیشقدم شوند.

ما در طول زندگی بارها و بارها از حمایت اجتماعی بهره مند شده ایم، در غیر این صورت هرگز این توانمندی را نداشتیم که بتوانیم به تنهایی گره تمامی مشکلات را گشوده و از گذرگاه های سخت زندگی خود عبور کنیم. وقتی نیاز مالی پیدا میکنیم با دوست خود تماس میگیریم، وقتی با همسر خود اختلاف پیدا میکنیم با نزدیکان خود مشورت و درد دل میکنیم، وقتی ایده کاری درخشانی به ذهن ما میرسد برای همفکری و سرمایه گذاری به سازمانی خاص مراجعه میکنیم و یا وقتی برای انتخاب خانه مناسب با اطرافیان خود گفتگو میکنیم در واقع از حمایت اجتماعی بهره میبریم. همانطور که میبینیم انجام بسیاری از کارهای روزمره بدون استفاده از حمایت اجتماعی میسر نبوده و بدون آن در هزارتوی مشکلات و تهدیدها بی پناه و مستاصل خواهیم بود.

افراد بسیاری در جامعه وجود دارند که ما از حمایت اجتماعی آنان بهره مند میشویم. بطور قطع مهمترین حامیان ما در درجه اول، اعضا خانواده بخصوص همسر و والدین میباشند. ایشان بواسطه ارتباط نزدیک عاطفی و روحی، ما را از بالاترین

درجه حمایت اجتماعی بهره مند میسازند. در سطح بعدی دوستان و اقوام نزدیک ما قرار میگیرند. این نوع سطح بندی نسبی بوده و چه بسا در برخی مواقع میزان حمایت دوستانمان در مرتبه ای بالاتر از خانواده قرار میگیرد. در سطح بعدی وابستگان دور، همسایه ها، همکاران، نهادها و سازمانها و... قرار میگیرند. البته در برخی مواقع امکان دارد افرادی که ما آنها را بخوبی نمیشناسیم نیز با ارائه کمک مالی یا فکری ما را تحت حمایت خویش قرار میدهند؛ مثل مددکاران اجتماعی شاغل در سازمان ها، خیرین حوزه های سلامت و آموزش، مشاورین و روانشناسان.

به طور کلی چهار دسته حمایت اجتماعی وجود دارد:

1- حمایت احساسی و معنوی

اگر بدانیم در شرایطی همچون طلاق، درگیری شغلی یا اختلاف نظر با همسرمان میتوانیم به کسی تکیه کرده و با مشورت و درددل کردن با او از فشار روانی خویش بکاهیم و یا اینکه بتوانیم شادی خود را با دیگران تقسیم کرده موجبات شادی آنان را فراهم آوریم، براحتی شبکه و همچنین حمایت اجتماعی خود را افزایش داده و به فردی محبوب و مقبول در نظر دیگران تبدیل خواهیم شد. بدین ترتیب و با ایجاد حس اعتماد متقابل، به درجه ای از امنیت خاطر دست میابیم که در صورت بروز مشکل یا اتفاقی، افراد بسیاری برای حمایت از ما آستین همت را بالا خواهند زد.

۲- حمایت ابزاری و فیزیکی

اقداماتی همچون کمک به حل مشکلات مالی دیگران، پرستاری کردن از بیمار، نگهداری از کودک دیگری، در اختیار گذاشتن خورو شخصی در صورت نیاز، تامین مایحتاج ضروری برای نیازمندان و ... در زمره حمایت ابزاری و فیزیکی قرار میگیرند. این نوع حمایت در کنار حمایت احساسی، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار بوده و میتواند زندگی افراد بسیاری بویژه جوانان را تحت تاثیر قرارداده و آنان را در شکل گیری یک زندگی مطلوب یاری نماید.

۳- حمایت اطلاعاتی

راهنمایی و نصیحت کردن توسط بزرگترها، ارائه اطلاعات کاربردی و موثر در خصوص انتخاب منزل یا اتومبیل یا گزینش شغل مناسب، معرفی مکانهای جذاب برای مسافرت، معرفی کتابها و همایشهای ارزشمند در حوزه توسعه فردی

و... همگی در رسته حمایت اطلاعاتی طبقه بندی میشوند و در ظاهری ساده ممکن است تاثیرات مثبت و چشمگیری در زندگی دیگران ایجاد کند.

۴- حمایت در ارزیابی و شناخت

همه ما معمولاً از نقاط قوت و ضعف خود مطلعیم ولی بدلیل مسائل احساسی و برخی سوگیریهای شناختی بسختی خود را در بوتله نقد قرار میدهم. به همین سبب قضاوت کردن خودمان همواره از قضاوت کردن دیگران، کار بمراتب دشوارتری است. معمولاً ما در صورت تحمل یک شکست عاطفی یا کاری، خودمان را مقصر دانسته و به سرزنش کردن خود می پردازیم. ولی ممکن است در این وضعیت روحی، مورد حمایت اجتماعی فردی خیرخواه قرار بگیریم تا او بواسطه شناختی که از خصوصیات رفتاری ما دارد، به برشمردن نقاط قوت ما پرداخته و یادآور گردد که ما در خلال این شکست، کارهای مثبتی نیز انجام داده و تجارب ارزشمندی بدست آورده ایم. با تحقق این نوع حمایت اجتماعی، ما دیگر خود را فردی کاملاً شکست خورده ندانسته و میتوانیم در تجربیات بعدی عملکرد مناسبتری داشته باشیم. درحالی دیگر ممکن است ما برای انجام کاری خودمان را کاملاً شایسته بدانیم، غافل از اینکه این کار فراتر از توانمندیهای ماست، در این حالت ممکن است یکی از حامیان ما، بما متذکر گردد که ویژگیهای لازم برای انجام آن کار را نداریم و یا اینکه بدلیل خصوصیات رفتاری و اخلاقی کاملاً متفاوت، فرد مناسبی را برای ازدواج انتخاب نکرده ایم. اینگونه ارزیابی و اظهار نظر بیطرفانه می تواند ما را از اقدامات کورکورانه و صرفاً احساسی برداشته و ما را از یک شکست شاید جبران ناپذیر مصون بدارد. حال اگر ما نیز متقابلاً بتوانیم افراد بیشتری را در هر یک از چهار مولفه ذکر شده، مورد حمایت اجتماعی قراردهیم؛ قادر خواهیم بود افراد موثر بیشتری را به شبکه حمایت اجتماعی خود افزوده و قابلیت این شبکه را به میزان قابل توجهی افزایش دهیم. با تحقق این امر میتوانیم هنگام نیاز، حساب ویژه ای بر روی حمایت اجتماعی باز کرده و عواقب تلخ کمتری را در هنگام پشت سر گذاشتن مشکلات پیش آمده متحمل گردیم.

لازمه حمایت اجتماعی، تشکیل یک شبکه قدرتمند اجتماعی است که شکل گیری این شبکه، ارتباط مستقیم با کیفیت روابط بین افراد یک جامعه دارد. پس لزوم اصلاح و مدیریت روابط اجتماعی، اساسی ترین موضوع در تقویت حمایت اجتماعی است.

- تقویت مهارت حل مسئله برای بهبود خود مراقبتی

حل مسئله تنظیم و اجرای یک استراتژی عملیاتی است که افراد را قادر می سازد به یک مقصد نهایی یا یک هدف خاصی برسند. (در جستجوی مسیری درست برای حل مسئله) درگیری دائمی با مسائل و مشکلات حل نشده، باعث کاهش عملکرد ذهنی، جسمی، روانی و اجتماعی ما می شود. مسائل قابلیت ادغام شدن و در هم تنیدگی دارند و گاهی ما را با چالش های بزرگی مواجه می کنند. مسائل حل نشده، باعث کاهش اعتماد به نفس و سرخوردگی و از دست رفتن قابلیت ها و توانمندی های فردی می شوند. مسائل حل نشده باعث کاهش احساس رضایت از زندگی و بروز مشکل در تعاملات اجتماعی می شود. ابتدا باید به شناخت درستی از وضعیت موجود برسیم. کامپون و گالوی در کتاب فرآیندهای مددکاری اجتماعی، زمان زیادی را به شناسایی وضع موجود و مسئله ای که با آن مواجهیم اختصاص می دهند. اگر بدانیم با چه چیزی سر و کار داریم، مواجه شدن با آن کار راحت تری است. نباید به دام راه کار دادن سریع بیفتیم. اگر مسئله یا مشکل به خوبی شناسایی شود، آنگاه به سراغ پیدا کردن راه حل و اجرای آن می رویم.

• حفظ تعادل بین خود شخصی و خود حرفه ای

خود حرفه ای جنبه ای از خود است که در کار و در روابط با مراجعین بکار می رود و توسط انتظارات نقش حرفه ای هدایت می شود که قوانین تعامل برای این روابط با مراجعین را فراهم می کند.

خود شخصی، خودی است که خارج از محل کار وجود دارد و توسط انتظارات نقش دیگری که توسط زندگی خانوادگی، عملکردهای اقتصادی، جامعه و بسیاری از محیط های متنوع دیگر مشخص می شود، هدایت می شود. این ساختار «خود» با جهت گیری های نظری پیشامدرن که ریشه در روانشناسی خود و نظریه سیستم ها دارند، مرتبط است. این نظریه، «خود» را به صورت ارگانیک به عنوان یک موجودیت واحد می سازد که در حالت ایده آل زمانی عملکرد دارد که اجزای تشکیل دهنده آن با تعادل، انسجام و یکپارچگی عمل کنند. بنابراین، هدف اصلی فعالیت های مراقبت از خود، حفظ تعادل یا هموستاز در سیستم خود بوده است، به طوری که «خود» حرفه ای به «خود» شخصی و برعکس آن آسیب نرساند. در این چارچوب، تجربه فرسودگی شغلی کارکنان ناشی از «خودی» است که در تعادل نیست. زمانی که کار بیرون از منزل را به خانه می آوریم (تماس های کاری بعد از ساعت اداری، نوشتن گزارش، تماس با همکاران در خارج ساعت کاری در مورد مسائل

کاری)، تعادل بین دو خود را بهم می‌زنیم و زندگی شخصیمان، تحت الشعاع پریشانی‌های عاطفی ناشی از کار با مراجعین قرار می‌گیرد.

برعکس این قضیه هم امکان پذیر است یعنی خود حرفه‌ای تحت تاثیر، مشکلات جسمی و روانی خود شخصی قرار می‌گیرد و مسئولیت‌های حرفه‌ای به خوبی انجام نمی‌شوند. بیماری، مشکلات خانوادگی، اختصاص زمان زیاد به تفریح و فراغت از نمونه‌هایی هستند که می‌توانند خود حرفه‌ای را متأثر کنند.

به طور کلی مراقبت از خود شخصی به عنوان فرآیندی از مشارکت هدفمند در فعالیت‌هایی تعریف می‌شود که سلامت و رفاه جامع فرد را ارتقا می‌دهد، در حالی که مراقبت از خود حرفه‌ای به عنوان فرآیندی از مشارکت هدفمند در فعالیت‌هایی درک می‌شود که استفاده مؤثر و مناسب از خود را در نقش حرفه‌ای در چارچوب حفظ سلامت و رفاه جامع ارتقا می‌دهد. پس با هدف محافظت از تمامیت خود شخصی در تلاش برای بهترین بودن در محل کار، در کنار تسهیل محافظت از خود حرفه‌ای از طریق استفاده محتاطانه از خود در محل کار، می‌توان تعادل را بین دو خود برقرار کرد.

مراقبت از خود شخصی بر استراتژی‌های رفتاری متمرکز است که رفاه ذهنی را ارتقا می‌دهند، استرس را کاهش می‌دهند و تأثیر خود حرفه‌ای را بر فرد مهار می‌کنند. این تلاش شامل: تنظیم اساسی بدن و ذهن از طریق بهداشت خواب، تغذیه خوب، یک برنامه ورزشی، ایجاد یک ماتریس حمایتی از روابط با جامعه، خانواده یا همسالان و فعالیت‌هایی است که خلاقیت، لذت و استراحت و آرامش را ارتقا می‌دهند. برخی از استراتژی‌های پیشنهادی مراقبت از خود مانند سرگرمی‌ها، فعالیت‌های بدنی یا معاشرت نیز با منحرف کردن خود شخصی از حرفه، باعث ارتقای سلامت می‌شوند. این استراتژی‌ها فضایی را برای جدا شدن فعال از تجربیات حرفه‌ای یا اجتناب از آنها فراهم می‌کنند تا از نفوذ آنها به تجربیات شخصی، رابطه‌ای، عاطفی و شناختی جلوگیری شود. در راستای همین هدف، لی و میلر (۲۰۱۳) پیشنهاد می‌کنند که "مددکاران اجتماعی در خانه مرزهای مشخصی را برای درگیر شدن در افکار یا بحث در مورد کار تعیین کنند. به همین ترتیب، فیگلی (۲۰۰۲) پیشنهاد می‌کند که این نوع جدا شدن از کار، از خستگی عاطفی ناشی از فرسودگی شغلی جلوگیری می‌کند و ادعا می‌کند که یک مددکار اجتماعی باید "تلاشی آگاهانه و منطقی برای تشخیص این موضوع انجام دهد که او باید افکار، احساسات و عواطف مرتبط با جلسات با مراجع را رها کند تا بتواند زندگی خود را داشته باشد". دوم، فرمول‌بندی‌های مراقبت از خود حرفه‌ای بر استفاده از استراتژی‌هایی برای جلوگیری از تجاوز خود شخصی به نقش حرفه‌ای فرد به شیوه‌ای

که برای خود یا برای مراجع مضر باشد، تمرکز دارد. حفظ مرزهای عاطفی در حین ایفای نقش حرفه‌ای می‌تواند به مددکار اجتماعی کمک کند تا انرژی و فضای لازم برای حفظ و نگهداری عمق ارتباط عاطفی در روابط شخصی را داشته باشد. در این راستا، مراقبت از خود حرفه‌ای بر استراتژی‌هایی تمرکز دارد که امکان مدیریت استفاده یک کارمند از خود در ارتباط با مراجعین را فراهم می‌کند.

توجه به مفاهیم فردمحور راجری مانند اصالت و شفافیت، خودافشایی محتوای اطلاعاتی در مورد تجربیات، ویژگی‌ها و هویت‌های مددکار اجتماعی و همچنین خودافشایی‌های اینجا و اکنون از فرآیندهای عاطفی و شناختی در طول تعامل با مددجو بخشی از مداخلات پیشنهادی است. این حرفه دارای یک سنت قوی است که مددکاران اجتماعی را موظف می‌کند تا در محدوده نقش حرفه‌ای خود، آگاهانه از خود برای ارتقای رشد مددجو استفاده کنند. این فرآیند که با خودآگاهی تقویت می‌شود، پیش‌نیازی برای مشارکت معنادار در رابطه مددکاری اجتماعی محسوب می‌شود. با این حال، استفاده از خود همچنین منجر به ترس عمیقی، تقریباً یک فوبیا، از ایجاد اختلال در تعادل بین خود شخصی و خود حرفه‌ای می‌شود بنابراین، مراقبت از خود حرفه‌ای، با هدف جلوگیری از زیاده‌روی در استفاده از خود و آسیب رساندن ناآگاهانه به مراجع با تخریب خود حرفه‌ای و انتظارات نقشی لازم برای خود شخصی انجام می‌شود، از مددکاران اجتماعی خواسته می‌شود تا ارزش‌های شخصی را به گونه‌ای تشخیص و مدیریت کنند که ارزش‌های حرفه‌ای، عمل را هدایت کنند. این نگرانی هم وجود دارد که مددکاران اجتماعی "آگاهانه یا ناخودآگاه از موقعیت و قدرت خود برای مطیع کردن نیازها و ارزش‌های عاطفی مراجعین به نفع نیازهای خود استفاده کنند.

علی‌رغم همه مطالب گفته شده، شولمن معتقد است که دوگانگی کاذبی بین خود شخصی و حرفه‌ای وجود دارد و آن‌ها عملاً در بستری بین ذهنی و تعاملی از هم تاثیر می‌پذیرند و نمی‌توان آن‌ها را از هم جدا کرد.

استراتژی‌های مراقبت از خود باید شامل مکانیسم‌هایی برای معناسازی و خودشناسی باشند. مدل‌های رابطه‌ای و رویکرد بهبودی فرض می‌کنند که رابطه مددکاری اجتماعی وسیله‌ای برای مداخلاتی است که به شیوه‌ای دو طرفه و با هم ساخته شده، در مددکار اجتماعی و مددجو تغییر ایجاد می‌کند. این مدل‌ها، مددکاران اجتماعی را تشویق می‌کنند تا به طور فعال در مورد روش‌هایی که کار با مددجویان به زندگی آنها معنا می‌بخشد، تأمل کنند. فعالیت‌های خود مراقبتی که معطوف به معناسازی هستند، می‌توانند شامل «نوشتن خاطرات، نوشتن خلاقانه، تلاش‌های هنری، بحث‌های هم‌تا به هم‌تا یا مشارکت

در تلاش‌های حمایتی باشند که اکتشافات خاص خود را که از تعامل عمیق با دیگران در زمینه‌های درمانی ناشی می‌شوند، برجسته می‌کنند. با استفاده از این چارچوب بازنگری شده برای خود مراقبتی، مددکاران اجتماعی باید به صراحت متوجه شوند که اختلالات عاطفی یا سایر نشانه‌های پریشانی، جنبه‌ای طبیعی و مهم از کار با افراد آسیب‌پذیر هستند. با این رویکرد به عنوان نقطه شروع، مددکاران اجتماعی می‌توانند به سمت طیف وسیعی از فعالیت‌ها با اهداف زیر حرکت کنند:

1- گذر از پریشانی در بدن و ذهن و مقابله با آن

2- پذیرش واکنش‌های خود به عنوان «ارتباطات از سوی مراجعین» یا پاسخ‌های انتقال متقابل به مراجعین

3- فراهم کردن فضاها یا فرصت‌هایی برای تأمل در مورد فرضیات درونی خود در مورد مراجعین و زندگی خودشان

4- مقابله با استفاده از اجتناب از عواطف و افکار مربوط به مراجعین به عنوان شکل اصلی خود مراقبتی یا چارچوبی

برای استفاده از خود مراقبتی

مراقبت از خود یک پاسخ ضروری اما ناکافی به فرسودگی شغلی مددکاران اجتماعی است. حمایت‌های سازمانی، نظارت مداوم و فرآیندمحور، درمان شخصی و حمایت همکاران برای ارتقای محیط‌های کاری ایمن بسیار مهم هستند. اتکای بیش از حد به مراقبت از خود برای مقاومت در برابر پریشانی‌های مرتبط با کار، با گفتمان مشکل‌ساز اما غالب در مورد بهبود استرس و پیامدهای منفی آن همسو است. این گفتمان ریشه در مدل پزشکی دارد و استرس را به عنوان یک مشکل فردی که باید با مداخلات سطح فردی برطرف شود، در مقابل توجه به الگوهای پیچیده اجتماعی و ساختاری که آن را ایجاد می‌کنند، مطرح می‌شود. با این حال، همانطور که با ظهور مدل‌های مراقبتی مانند مدل پناهگاه مشهود است، ایمنی و حمایت از کارگران در سازمان‌های خدمات انسانی، دری را به روی فرآیندهای موازی می‌گشاید که رفاه مشتری را نیز ارتقا می‌دهند. رابطه‌ی کاری مستلزم آن است که کارکنان در فرآیندهای درمانی خود برای توسعه ظرفیت شنیدن روایت‌های دشوار، تشخیص و مدیریت احساسات قوی، مقابله با پیچیدگی و شناخت عمیق خود، مشارکت کنند.

