

فصل دوم

استفاده از برنامه خودمراقبتی و پاسخ به استفاده ساختاری از راهبردهای A تا Z

متأسفانه خودمراقبتی به‌خودی‌خود اتفاق نمی‌افتد؛ بلکه به اراده، ساختار و مسئولیت‌پذیری نیاز دارد. جکسون (۲۰۱۴) مدعی است که خودمراقبتی یک مهارت اصلی برای مددکاران اجتماعی حرفه‌ای است. به همین ترتیب، به توجه ویژه‌ای نیاز دارد. برنامه MSW ما، خودمراقبتی را به‌عنوان یک مهارت تمرین حرفه‌ای در برنامه درسی، با کارورزی عملی متمرکز توسعه داده است. دانشکده همچنین «امکانات ویژه» را برای جامعه حرفه‌ای، یعنی آموزش مداوم و تمرین مددکاران، در زمینه خودمراقبتی به‌عنوان یک مهارت عملی ضروری ارائه داده است.

ما دریافتیم که استفاده از یک قالب برنامه خودمراقبتی ساختاریافته خاص، برای اطمینان از توجه آگاهانه به خودمراقبتی، ضروری است. ما برنامه خودمراقبتی‌ای را ارائه می‌دهیم که به‌راحتی تطبیق‌پذیر است (ضمیمه A)؛ همچنین آن را به‌عنوان نمونه برنامه خودمراقبتی کامل ارائه می‌دهیم (ضمیمه B). از این قالب برای فهرست اهداف در دسته‌های جسمی، عاطفی، اجتماعی و حرفه‌ای با مراقبت از روحیه که در هریک از این دسته‌ها قرار داده شده، استفاده کنید.

قابل توجه است که این برنامه خودمراقبتی شامل مراقبت شخصی و حرفه‌ای است. لی و میلر (۲۰۱۳) درباره روابط متقابل بین خودمراقبتی شخصی و حرفه‌ای، گفت‌وگو مفیدی را ارائه می‌دهند. مبحث‌های Z-A در این کتابچه راهنما، به هر دو عرصه توجه کرده است. مواردی مانند «سرپرستی» مربوط به خودمراقبتی حرفه‌ای و مواردی مانند «ورزش» به خودمراقبتی شخصی مربوط است.

ارزیابی خودمراقبتی در تفکر، در شرایطی ممکن است مفید باشد. لیزا دی باتلر (n.d.)، استادیار دانشگاه در دانشکده کار اجتماعی بوفالو، یک کیت آغازین برای خودمراقبتی ایجاد کرده که شامل یک قالب ارزیابی از خود است؛ همچنین، کتاب‌های Cox و Steiner (۲۰۱۳) و وبگاه‌های مرتبط (n.d.) شامل منابعی مانند مقیاس استرس در محل کار و برگه «منابع استرس» هستند. این منابع مکمل می‌توانند برنامه خودمراقبتی را به شما اطلاع داده و در پیشرفت Z-A به شما کمک کنند.

مانند هر تغییر برنامه‌ریزی شده دیگری، اهداف خودمراقبتی باید دست یافتنی و قابلیت اندازه‌گیری را داشته باشند. ما از مخفف مطلوبی استفاده می‌کنیم: SMART، باهوش یعنی اختصاصی، قابل اندازه‌گیری، قابل دستیابی، واقع‌گرایانه و دارای محدوده زمانی. (راهبرد SMART معمولاً به پتر دراکر، رهبر و نویسنده مشهور مشاغل نسبت داده می‌شود). اغلب اوقات، مردم در تلاش‌های خودمراقبتی ناامید می‌شوند؛ زیرا آنها در اعمال خودمراقبتی از شیوه‌های مناسبی بهره نمی‌برند.

لطفاً توجه داشته باشید که قالب برنامه‌ریزی، یک سند ارگانیک است. ما شما را تشویق می‌کنیم تا قبل از اینکه فرآیند Z-A را شروع کنید، یک برنامه خودمراقبتی اولیه ایجاد کنید؛ بنابراین، هنگامی که از این کتابچه استفاده می‌کنید، مبحث‌های Z-A به شما در اصلاح و تقویت برنامه خودمراقبتی کمک می‌کنند. هرچه بیشتر آگاه و به خودمراقبتی مشغول شوید، می‌توانید

برنامه خود را اتخاذ و اصلاح کنید. به همین ترتیب، با تغییر شرایط، ممکن است لازم باشد تا برنامه خودمراقبتی را به گونه‌ای تنظیم کنید تا هوشیار باشید. به یاد داشته باشید که شما موفقیت را تعریف می‌کنید.

برای مثال، شاندا، مددکار اجتماعی، در برنامه خودمراقبتی‌اش، هدفی جسمی برای «بهبود غذا خوردن» تعیین کرده است. این هدف هوشمند نبود. شاندا احساس ناکامی کرد و در تلاش‌های خودمراقبتی دلسرد شد. از طریق گفت‌وگو Z-A، شاندا هدف خود را روی خوردن کمتر از ۱۵۰۰ کالری روزانه، به جز یکشنبه‌ها، تنظیم کرد. او این هدف را برای ردیابی میزان مصرف مواد غذایی خود، برای چند روز، پایه‌گذاری کرد؛ همچنین یک جستجوی گوگل انجام داد تا اطلاعاتی راجع به کالری دریافتی‌اش، در صورت کاهش وزن تدریجی به دست آورد. شاندا متوجه شد که خانواده‌اش در روز یکشنبه، شامی با کالری بالایی دارند که همیشه مقاومت در برابر این مراسم خیلی سخت بوده است، علاوه بر این، گذران زمان با خانواده، بخشی از برنامه خودمراقبتی روان‌شناسی وی بوده است: B تعادل. هدف جسمی اصلاح‌شده شاندا یک هدف خاص، قابل اندازه‌گیری، دست‌یافتنی، واقع‌بینانه و با محدودیت زمانی است. با این هدف هوشمند، شاندا توانست خودمراقبتی را بهبود ببخشد. به همین ترتیب، در گفت‌وگو Z-A، شاندا درباره سایر راهکارهای ساده برای رژیم غذایی سالم، مانند تأثیر آب بر سلامتی، مطالبی آموخت. او ردیابی و افزایش میزان مصرف آب به همراه شمارش کالری دریافتی خود را شروع کرد (به قسمت D: رژیم غذایی، مراجعه کنید).

علاوه بر یک برنامه‌ریزی هوشمند، ما تأکید می‌کنیم که مسئولیت‌پذیری در اقدامات خودمراقبتی مهم است. آخرین ستون در قالب برنامه‌ریزی خودمراقبتی به اقدامات مسئولیت‌پذیری مربوط است. این ستون به ویژگی خاصی درباره چگونگی اطلاع شما از اجرای راهبرد خودمراقبتی نیاز دارد. با

ادامه مثال بالا، شاندا از برنامه ردیابی کالری برای ردیابی میزان کالری دریافتی خود استفاده می‌کند. سایر اقدامات ردیابی شامل: ژورنال‌نویسی؛ قرارهای تقویم؛ نمودارها و فرم‌ها؛ برنامه‌ها و ابزارهای ردیابی است. ما همچنین استفاده از شرکای مسئولیت‌پذیر یا گروه‌هایی را برای ادامه تلاش‌های خودمراقبتی پیشنهاد می‌کنیم. در برنامه MSW، دانش‌جویان گروه‌های دو یا سه‌نفره با اعضای مسئولیت‌پذیر تشکیل می‌دهند تا از این چالش حمایت کرده و یکدیگر را ترغیب کنند تا با تلاش‌های خودمراقبتی، در مسیر خود بمانند (به مبحث C: ارتباطات، مراجعه کنید).

بنابراین، اکنون بیاید خودمراقبتی را شروع کنیم. خودمراقبتی به‌عنوان یک مهارت عملی به همان اندازه مهم و اساسی است که یادگیری الفبا حائز اهمیت است. با استفاده از این عناصر اساسی، خودمراقبتی، هوشمند و تمرین حرفه‌ای شما معنادارتر، لذت‌بخش و مؤثر خواهد بود.

منابع

- Butler, L. D. (n.d.). Self-care starter kit. Retrieved from <http://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/developing-your-self-care-plan-html>
- Cox, K., & Steiner, S. (2013). *Self-care in social work: A guide for practitioners, supervisors, and administrators*. Washington, DC: NASW Press.
- Cox, K., & Steiner, S. (n.d.). Self-care in social work. Retrieved from <http://www.Selfcareinsocialwork.com/about/>
- Drucker, P. (1954). *The practice of management*. New York, NY: Harper & Row.
- Jackson, K. Social worker self-care—The overlooked core competency, *Social Work Today*, 14, 13-14.
- Lee, J. J., & Miller, S. E. (2013). A self-care framework for social workers: Building a strong foundation for practice. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 94 (2), 96-103.

فصل سوم

A تا Z موارد

آگاهی

Eileen Krueger

هیچ تغییری بدون آگاهی قبلی حاصل نمی‌شود. اولین قدم در هر فرایند رشد یا توسعه مهارت، آگاهی است؛ پس آگاهی، مبنا و بخش جدایی‌ناپذیر تمرین خودمراقبتی است.

خودمراقبتی و فرایند تغییر

زمانی که من در دانشگاه اسپالدینگ دانشجوی بودم، خودمراقبتی به برنامه ارشد مددکاران اجتماعی اضافه شد. این تاکید شامل مطالعه مقاله مختصر کلمنز¹ (۲۰۰۸) روی آسیب‌دیدگی‌های متداوم بود. کلمنز، آگاهی و تعادل و ارتباط را به‌عنوان روش‌هایی شناخت که به خودمراقبتی منجر می‌شوند. به‌عنوان یک شفایافته از سرطان سینه، من درباره ارزش سلامتی خود آگاهی عملی دارم؛ اما، قبل از تجربه‌های مقطع ارشد مددکاری اجتماعی، من هیچ گونه آگاهی درباره میزان ارتباط خودمراقبتی و اجتناب از استرس و فرسودگی شغلی حرفه‌ای نداشتم. در ابتدا، هنگام یادگیری درباره

¹. Clemans

خودمراقبتی، به بی‌تعادلی دچار شدم. فکر کردم که این ایده خوبی است؛ اما در حقیقت این حس را به من منتقل می‌کرد که دارم به بشقاب کاملاً پُر خود، غذای بیشتری اضافه می‌کنم (استعاره از قبول کار بیشتر از ظرفیت). مطمئن نبودم که آیا من برای تعهد به این خودمراقبتی آماده هستم یا نه؟

فرآیندی که من در حین خودمراقبتی با آن مشغول بودم، شبیه به چرخه تغییری است که در رویکرد مصاحبه انگیزشی^۱ (MI) ترسیم شده است. (MI) مصاحبه انگیزشی صراحتاً با مقاومت و عدم تعادلی سروکار دارد که در هرگونه تلاش برای تغییر، طبیعی است (میلر و رولنیک ۲۰۱۲). آگاهی که به تغییر و پیاده‌سازی خودمراقبتی منجر می‌شود، شامل مراحل MI زیر است:

- **پیش‌تأمل:** پذیرش اینکه ممکن است خیلی خوب از خودم مراقبت نکنم؛
- **آمادگی:** درک اینکه هم‌زمان با اینکه باید از خودم بهتر مراقبت کنم؛ می‌بایست به این موضوع نیز توجه داشته باشم که توانایی تغییر در این زمینه را دارم که شامل یک برنامه خودمراقبتی یا آماده‌سازی می‌شود؛
- **اقدام و نگهداری:** آزمایش برنامه‌های خودمراقبتی و کشف بهینه‌ترین شیوه؛
- **سازگاری:** من باید بفهمم که خودمراقبتی یک اقدام تک‌مرحله‌ای نیست (قابلیت بازگشت، عود). می‌دانم که باید گاه‌وبیگاه سازگار و دوباره متعهد شوم (بازگشت به پیش‌تأمل)

¹ Motivational Interviewing