



یک کتابچه رایگان از Baraka

کتابچه بازیابی فرسودگی

نقشه‌برداری معماری درونی، تثبیت سیستم عصبی، و حرکت به سوی کار عمیق‌تر

هستی‌شناسی و مشاوره بالینی — BARAKA

وست ونکوور، BC • دوزبانه: انگلیسی و فارسی
سلامت روان • طب نچراپاتیک • کوچینگ • جامعه

barakaocc.com

خوش آمدید

اگر این کتابچه را دانلود کرده‌اید، احتمالا چیزی برای مدتی توجه شما را خواسته. خوشحالیم که آمده‌اید.

کنید، و یک تثبیت ۳۰ روزه را آغاز کنید پیش از این که تصمیم بگیرید آیا کار عمیق‌تر با یک روان‌درمانگر منطقی است. شده تا به شما کمک کند نقشه‌برداری کنید کجایید، معماری درونی زیربنایی‌ای را که فرسودگی را تولید کرد شناسایی را دارند، نمی‌فهمند که آن را دارند — یا فقط پس از سال‌ها فرسایش آرام، آن را تشخیص می‌دهند. این کتابچه طراحی فرسودگی یکی از کم‌درمان‌شده‌ترین شرایط زندگی حرفه‌ای معاصر است. بیشتر بزرگسالانی که آن با یک کتابچه درست نمی‌شود. اما به شما کمک می‌کند ببینید با چه چیزی کار می‌کنید — و دیدن، آغاز کار است. این فرسودگی را درست نخواهد کرد. فرسودگی

بخش ۱ — همین حالا کجا هستید

خود-ارزیابی

خودتان نمره دهید: ۰ = اصلا، ۱ = گاهی، ۲ = اغلب، ۳ = دائما. زیاد فکر نکنید — اولین حس‌تان معمولا درست است. هر گزاره را بخوانید. به

- ___ حتی پس از یک شب کامل خواب، احساس خستگی می‌کنم
- ___ کاری که قبلا معنادار می‌یافتم، حالا مکانیکی احساس می‌شود
- ___ در عصرهای یکشنبه، حسی از وحشت دارم
- ___ نسبت به شغلم به شیوه‌هایی که یک سال پیش نبودم، بدبین یا تحریک‌پذیرم
- ___ در تمرکز روی کارهایی که قبلا به راحتی می‌توانستم انجام دهم، دشواری دارم
- ___ نشانه‌های جسمی متوجه می‌شوم — مشکلات گوارشی، سردرد، تنش، اختلال خواب
- ___ بیش از قبل می‌نوشم، اسکرول می‌کنم، می‌خورم، یا به نوعی کرخت می‌شوم
- ___ از افرادی که قبلا از همراهی‌شان لذت می‌بردم، فاصله گرفته‌ام
- ___ وقتی کار نمی‌کنم نمی‌توانم استراحت کنم — بی‌قرار یا گناه‌کارم
- ___ نمی‌توانم به یاد بیاورم آخرین باری که واقعا نسبت به چیزی سرحال بودم چه زمانی بود

نمره‌گذاری

- ۰ تا ۸: احتمالا استرس، نه هنوز فرسودگی. به طور پیشگیرانه به آن بپردازید.
- ۹ تا ۱۶: فرسودگی اولیه تا میانی. پروتکل ۳۰ روزه اهمیت دارد.
- ۱۷ تا ۲۴: فرسودگی قابل توجه. روان‌درمانی را در کنار پروتکل در نظر بگیرید.
- ۲۵ تا ۳۰: احتمالا با اضطراب یا افسردگی. روان‌درمانی توصیه می‌شود؛ همچنین با پزشک خانواده‌تان صحبت کنید. فرسودگی شدید،

بخش ۲ – معماری درونی

فرسوده می‌بینیم. بیشتر افراد حداقل دو الگو دارند. شناخت الگوهای خودتان، اولین گام به سوی تغییر دادن آن است. سیستمی که آن را تولید کرده، هنوز در جایش است. در زیر، رایج‌ترین الگوهای معماری درونی هستند که در بزرگسالان یک تعطیلات، فرسودگی را درست نخواهد کرد اگر

الگوی ۱: ادغام هویت-خروجی

به کار، وجودی احساس می‌شود. افراد با این الگو نمی‌توانند استراحت کنند چون استراحت کردن، خود را تهدید می‌کند. وقتی «آنچه می‌کنم» چنان کامل به «چه کسی هستم» تبدیل شده که هر تهدیدی

الگوی ۲: فرامسئولیت‌پذیری

موفقیت خانواده‌ی مهاجر، و بزرگسالان بزرگ‌شده در خانه‌های پرهرج‌ومرج که باید مسئول می‌بودند، رایج است. که اگر شخصا همه چیز را نگه ندارید، فرومی‌پاشد. در حرفه‌ای‌های مراقبت بهداشتی، خواهر/برادر بزرگ، داستان‌های این باور

الگوی ۳: کمال‌گرایی

بلکه چیزی نزدیک به «هیچ خطا» است. کمال‌گرایی خسته‌کننده است چون نقطه‌ی پایان ندارد. کار هرگز انجام نمی‌شود. استانداردی که خود را در آن نگه می‌دارید «به‌اندازه‌ی کافی خوب» نیست،

الگوی ۴: محافظ فراکارکردی

— اجزای نیازمند به استراحت، خواهان، خشمگین — که برای انجام شغل مدیر، از آگاهی هشیار دور نگه داشته شده‌اند. یک بخش مدیر درونی، سال‌ها سیستم را حمل می‌کرده. شایسته، توانمند، خسته. در زیر معمولاً اجزای تبعیدی هستند

الگوی ۵: ترس از توقف

یک ازدواج که به آن نگاه نکرده‌اید، یک بحران هویت، دویدن محافظ بوده. کند کردن، به‌طور متناقض، شجاعت می‌خواهد. حسی، اغلب دقیق، که اگر دویدن را متوقف کنید، چیزی در زیر می‌رسد — غم، افسردگی،

الگوی ۶: لایه‌های فرهنگی و مهاجرت

وزن داستان موفقیت خانواده، حمایت از والدین در کشور مبدأ، و اثبات این‌که مهاجرت ارزشش را داشت، حمل می‌کند. برای ایرانی-کانادایی‌ها و دیگر مهاجر-خانواده‌ها، فرسودگی اغلب

پرسش‌های تأملی:

• کدام دو الگو بیشترین طنین را در شما دارند؟

• این الگوها اول کجا و چه زمانی شکل گرفتند؟ (خانواده، فرهنگ، رویدادهای زود زندگی)

• اگر این الگوها امروز کمتر فعال باشند، زندگی شما چه شکلی خواهد بود؟

بخش ۳ – پروتکل تثبیت ۳۰ روزه

باید پیش از این‌که هر کار معماری معناداری بتواند اتفاق بیفتد، این پروتکل ۳۰ روز تمرکز هدفمند روی چهار حوزه است. تثبیت کار عمیق‌تر را جایگزین نمی‌کند، اما آن را ممکن می‌کند. سیستم عصبی شما از فعال‌سازی مزمن باید پایین

حوزه ۱: خواب

- زمان خواب ثابت — حتی در آخر هفته‌ها، در عرض ۳۰ دقیقه از یک ساعت ثابت بخواهید
- هیچ صفحه‌ای ۹۰ دقیقه پیش از خواب — نور آبی و فعال‌سازی شناختی هر دو مضرنند
- اتاق خنک و تاریک — تنظیم ترموستات روی ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد
- هیچ کافئین پس از ساعت ۲ بعد از ظهر؛ هیچ الکل ۴ ساعت پیش از خواب
- اگر در ۲۰ دقیقه خوابیدید، بلند شوید — یک کار آرام انجام دهید، بعد دوباره امتحان کنید

حوزه ۲: تنظیم سیستم عصبی

- تنفس آرام در روز — دم ۴ شماره، بازدم ۶ شماره (بازدم طولانی‌تر، عصب واگ را فعال می‌کند) ده دقیقه
- حداقل ۲۰ دقیقه راه رفتن در طبیعت روزانه — درختان، آب، آسمان
- تماس بدنی روزانه — یک آغوش طولانی، حیوان خانگی، حمام آب گرم
- محدودیت اخبار — یک‌بار در روز، حداکثر ۱۵ دقیقه
- تمرین یک عمل کوچک خودمراقبتی روزانه که برای کسی دیگر نیست

حوزه ۳: کاهش بار

- فهرست کنید: همه‌ی تعهداتی که در ۳۰ روز آینده دارید
- علامت بزنید: کدام را شما، کدام را می‌خواهید، کدام را باید قول داده‌اید
- از فهرست «قول داده‌ام»، حداقل دو مورد را لغو، تأخیر بیندازید، یا واگذار کنید
- حداقل یک عصر در هفته را کاملاً برای خود نگه دارید — هیچ تعهدی، حتی اجتماعی
- به مدت ۳۰ روز هیچ تعهد جدیدی نپذیرید — به همه چیز «بگذارید فکر کنم» بگویید

حوزه ۴: عناصر اساسی پزشکی

- اگر در ۲ سال گذشته نشده، آزمایش خون درخواست کنید: تیروئید، B12، ویتامین D، آهن
- افسردگی و اضطراب را با پزشک‌تان مطرح کنید اگر در ارزیابی نمره‌ی ۱۷+ گرفتید
- غربالگری برای آپنه‌ی خواب اگر خرخر یا خستگی روزانه دارید
- بازنگری داروهای فعلی برای عوارض جانبی که ممکن است نشانه‌های فرسودگی را تشدید کنند

یک یادداشت درباره‌ی این‌که چه چیزی این پروتکل نیست

باید عوض شود. برخی متوجه می‌شوند که فقط نیاز به استراحت بیشتری داشته‌اند. وضوح، نتیجه‌ی واقعی است. می‌دانند چه نیاز دارند تغییر کند. برخی متوجه می‌شوند به روان‌درمانی نیاز دارند. برخی متوجه می‌شوند شغل کافی است که بتوانید واضح فکر کنید درباره‌ی این‌که گام بعدی چیست. بسیاری از افراد در پایان ۳۰ روز دقیقاً این برای «درست کردن» شما در ۳۰ روز نیست. این برای پایین آوردن سیستم به‌اندازه‌ی

بخش ۴ – وقتی به کار عمیق‌تر نیاز است

را بازتولید کند، روان‌درمانی احتمالاً گام بعدی درست است. روان‌درمانی فرسودگی در سه سطح به موازات کار می‌کند: اگر در پایان ۳۰ روز، نشانه‌های شما هنوز در سطح بالینی است، یا اگر معماری درونی آشکارا قرار است الگو

- تثبیت – ادامه‌ی کار خواب، سیستم عصبی، و کاهش بار در یک قاب درمانی
- بازبررسی شغل/تشخیص آنچه سیستم-محرك است در مقابل آنچه با الگوهای خود اضافه کرده‌اید – کمک عینی برای
- معماری درونی/اجزای کنار گذاشته‌شده، خانواده‌ی پدری، و الگوهای فرهنگی که موتور را پیش راندند – کار عمیق‌تر روی هویت،

پرسش‌های تأملی:

• اگر در یک سال، این الگوی فرسودگی هنوز در جایش باشد، چه هزینه‌ای خواهد داشت؟

• اگر امروز این کار را شروع کنید، یک سال دیگر زندگی شما چه شکلی می‌تواند باشد؟

• چه چیزی شما را از تماس گرفتن باز می‌دارد – و آیا آن چیز خود بخشی از الگو است؟

است، و در سه سطح به موازات کار می‌کند. به انگلیسی و فارسی، حضوری در امبل‌ساید و آنلاین در سراسر BC. اگر آماده‌اید، ما اینجا هستیم. روان‌درمانی فرسودگی در Baraka عمق‌محور و یکپارچه

وقتی آماده‌اید با کسی صحبت کنید.

شده که شفا در تقاطع دقت بالینی، روانی فرهنگی، و پرسش‌های عمیق‌تر معنا، هویت، و بودن، اتفاق می‌افتد Baraka — به انگلیسی و فارسی، حضوری در دفتر امل‌ساید یا آنلاین در سراسر بریتیش کلمبیا. عمل ما حول این باور ساخته در وست ونکوور، روان‌درمانی عمق‌محور، طب نچراپاتیک، کوچینگ یکپارچه، و جامعه ارائه می‌کند.

اولین گام چه شکلی است

- مشاوره‌ی رایگان ۱۵ دقیقه‌ای بدون فشار تلفنی یا ویدیویی برای پرسیدن سؤال و کاوش تطابق.
— یک گفت‌وگوی
- جلسه‌ی اول ۵۰ تا ۹۰ دقیقه بسته به نوع خدمت. بیشتر گوش دادن؛ به جایی می‌رویم که کار می‌رود.
—
- روان‌درمانی یا مراقبت مستمر اگر تطابق درست باشد، با کادنسی که برای زندگی شما کار می‌کند.
— فقط

رزرو مشاوره‌ی رایگان ۱۵ دقیقه‌ای ← (236) 455-6306 | barakaocc.com

در بحران هستید، لطفاً با شماره‌ی 8-8-9 (خط بحران خودکشی کانادا، ۲۴/۷) تماس بگیرید یا به نزدیک‌ترین بخش اورژانس بروید. این راهنما آموزشی است و جایگزین مراقبت بالینی نیست. اگر

BARAKA

هستی‌شناسی و مشاوره بالینی