

پزشک قاب آور

راهنمای مدیریت استرس برای پزشکان و پیراپزشکان

نویسندگان

جان دی. کلی و آن ماری کلی

مترجمان

دکتر محمدرضا تقدسی، عفت حیدری

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۹

کلی، جان دی، Kelly, John D., IV

پزشک تاب‌آور: راهنمای مدیریت استرس برای پزشکان و پیراپزشکان / نویسندگان جان دی. کلی، آن ماری کلی؛ مترجمان محمدرضا مقدسی، عفت حیدری؛ ویراستاری گروه علمی رشد

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۸۳-۱ وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The resilient physician: a pocket guide to stress management, 2018.

یادداشت: کتابنامه. عنوان دیگر: راهنمای مدیریت استرس برای پزشکان و پیراپزشکان

موضوع: پزشکی (Medicine) موضوع: پزشکان - روان‌شناسی (Psychology - Physicians)

موضوع: انعطاف‌پذیری (Resilience Personality trait) موضوع: فشار روانی - کنترل (Stress management)

شناسه افزوده: کلی، آن ماری (Kelly, Ann Marie) شناسه افزوده: مقدسی، محمدرضا، ۱۳۴۶ - مترجم

شناسه افزوده: حیدری، عفت، ۱۳۴۷ - مترجم

شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد رده‌بندی کنگره: R ۱۲۹

رده‌بندی دیویی: ۶۱۰ شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۷۷۷۵۰

حق چاپ محفوظ است

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

پزشک تاب‌آور

رامانمای ترییت استرس برای پزشکان و پیراپزشکان

نویسنده: آمان دی. کلی و آن ماری کلی

مترجمان: دکتر محمدرضا قدوسی، عفت حیدری

ویراستاری: گروه علمی شد

چاپ اول: بهار ۱۳۹۹ - شماره ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲-۶۶۴۹۸۳۸۶-۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران-۱۳۹۹

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۷	 فصل اول: مسئله: شیوع خستگی مفرط و افسردگی
۱۹	 ۱-۱ خوشبختی مهم است
۲۱	 منابع
۲۳	 فصل دوم: ذهن آگاهی: «پایان رنج کشیدن»
۲۴	 ۱-۲ ذهن آگاهی و مدیریت هیجان‌ها
۲۶	 ۲-۲ لازم است عمل کنید
۲۹	 ۳-۲ فرایند را در آغوش بکشید
۳۱	 فردا، این موارد را امتحان کنید
۳۱	 منابع
۳۳	 فصل سوم: بخشش
۳۳	 ۱-۳ ضرورت بخشش برای تاب‌آوری

۳۴	۲-۳ بار آسیب‌های قدیمی
۳۵	۳-۳ زخم‌های قدیمی
۳۶	۴-۳ تعریف بخشش
۳۶	۵-۳ شفا دادن دردها و آسیب‌ها
۳۸	۶-۳ موانع بخشش
۳۹	۷-۳ پاسخ در همدلی است
۴۰	فردا، این موارد را امتحان کنید
۴۱	منابع
۴۳	فصل چهارم: راه‌ها و ازدواج در حرفه پزشکی
۴۵	۱-۴ دادها: چمدانی از عواطف درهم
۴۶	۲-۴ تعهد
۴۷	۳-۴ همدردی
۴۸	۴-۴ تمرکز روی یکران
۴۸	۵-۴ دوستان و خانواده
۵۱	فردا، این موارد را امتحان کنید
۵۳	منابع
۵۵	فصل پنجم: از بدنتان بیاموزید
۵۶	۱-۵ درد
۵۷	۲-۵ خستگی
۵۸	۳-۵ پرش پلک
۵۹	۴-۵ فردیت‌زدایی
۶۰	۵-۵ ترس و اضطراب
۶۱	منابع
۶۳	فصل ششم: کمال‌گرایی: ویرانگر خوشبختی
۶۴	۱-۶ کمال چیست؟
۶۶	۲-۶ تحریف‌های شناختی
۶۸	۳-۶ خاستگاه‌های کمال‌گرایی
۶۹	۴-۶ بهبود: شجاعت برای پذیرش کامل نبودن

۷۱	فردا، این موارد را امتحان کنید
۷۲	منابع
۷۳	فصل هفتم: چگونه با اشتباهات کنار بیاییم.....
۷۴	۱-۷ شرایط انسانی
۷۵	۲-۷ چرا کمال گرایی مخرب است؟
۷۷	۳-۷ موهبت کجاست؟
۷۹	۴-۷ گوش: نی آموخته شده
۸۱	فردا، این موارد را امتحان کنید
۸۱	منابع
۸۳	فصل هشتم: مهربان باشید.....
۸۴	۱-۸ تمرکز به بیرون
۸۵	۲-۸ تمرکز روی زمان حال
۸۶	۳-۸ مهربانی با خود و با دیگران
۸۷	۴-۸ بخشش
۸۸	۵-۸ روحیه خود را بالا ببرید
۸۹	۶-۸ مقاومت
۹۱	فردا، این موارد را امتحان کنید
۹۲	منابع
۹۳	فصل نهم: قدرت سیاستگزاری.....
۹۴	۱-۹ رقابت روزافزون
۹۶	۲-۹ زندگی خودخواهانه
۹۷	۳-۹ اضطراب و افسردگی
۹۸	۴-۹ مغزتان را شفا دهید
۱۰۰	۵-۹ دفترچه سیاستگزاری
۱۰۳	۶-۹ آرام کردن ذهن
۱۰۳	فردا، این موارد را امتحان کنید
۱۰۴	منابع

حرفه پزشکی در واقع مسابقه دو استقامت (ماراتون) است (تصویر ۱). سال‌های سال گوش به زنگ بودن و فشارهای کاری خالصی پایان ممکن است روی سلامتی پزشکان اثر بگذارد. کتاب حاضر برای کسانی که به رشته تحریر در آمده است که برای دستیابی به تعادل و نوعی معیار شادکامی در میان عوامل استرس‌زا، که به نظر می‌رسد سال به سال رو به افزایش است، تلاش می‌کنند.

می‌خواهم تجربه و دانشی را که طی ۲۶ سال کار و فعالیت در جراحی ارتوپدی به دست آورده‌ام، با شما در میان بگذارم. بسیاری از

مباحثی که با شما در میان می‌گذارم، نتیجه رنج‌هایی است که به اشتباه برای یافتن خوشبختی در جاهایی کشیده‌ام. دیدگاه‌هایی که با شما به اشتراک گذاشته‌ام، حاصل بررسی‌هایم درباره تاب‌آوری و مدیریت استرس است.



تصویر ۱. زندگی مسافه‌ای طولانی است

بهبود: سال‌ها قبل دچار عفونت شاید چشم شدم، میکروبی که به بافت‌های نرم دور چشم راست من حمله کرده بود؛ نوکاردیا استروئیدز^۱ نامیده می‌شد که ایمنی چشم را هدف قرار می‌داد. جراح چشم به من گفت که وی معمولاً چنین عفونتی را در افراد مبتلا به یابت شدید یا کسانی که عفونت اچ‌آی‌وی دارند، دیده است. (تصویر ۱)

آن زمان، سعی داشتم مطب شخصی دایر کنم و همسری خوب و پدری مسئول برای دختران دوقلویمان باشم. با خود حساب کرده بودم که برای رسیدن به اهدافم، می‌توانم از خواب و استراحتم بزنم. به

کمال‌گرایی مبتلا شده بودم و آن‌قدر از این بابت احساس گناه می‌کردم که از زندگی‌ام لذت نمی‌بردم.



تصویر ۲. عفونت شدید چشم راست

بعد از اینکه تقریباً دهم بی‌بینی را از دست می‌دادم؛ مصمم شدم که از خودم بهتر مراقبت کنم و مراقبت‌های لازم را به مانع خوشبختی‌ام بودند، از سر راه بردارم. خودم را وقف آموختن اصول تاب‌آوری کردم و از درمانگر هم کمک گرفتم. متوجه شدم که پزشک باید مراقبت از خود را در اولویت قرار دهد و بعد به مراقبت از دیگران بپردازد. من ترجه شدم که بهترین کار برای مراقبت درست از دیگران - بیماران، خانواده، دوستان - آن است که مراقب خوشبختی فردی خود باشیم.

می‌توان به‌رغم فشارها و مشغله‌های زیاد به تاب‌آوری دست یافت. در این صورت تصمیماتی که می‌گیریم، سلامتی و خوشبختی ما را تضمین خواهند کرد. در حقیقت آنچه انسان‌ها را از حیوانات جدا می‌کند ظرفیت خودآگاهی و تخیل آنهاست که دو ابزار اساسی در هدایت زندگی به حساب می‌آیند. (تصویر ۳)