

# دندانپزشک بی استرس

(جلوگیری از کارزدگی و ایجاد علاقه‌ی دوباره به دندانپزشکی)



**مترجم:**

دکتر علی گل محمدی (دندانپزشک - دستیار تخصصی رشته ترمیمی)

**تالیف:** دکتر اریک بلاک

تقدیم به

جامعه دندانپزشکان جوان ایران

به یاد

دکتر سارا زبردست

دکتر مهدی احمدی راد

دکتر مهتاب خیرخواهی

دکتر سید علی رجایی

## پیشگفتار

من از سر کار رفتن میترسیدم. کار داشت خفه ام میکرد. وقتی پایان روز محل کار را ترک میکردم و به خانه میرفتم، احساس میکردم که بالاخره میتوانم نفس بکشم. از خودم عصبانی بودم که دندانپزشکی را به عنوان شغلم انتخاب کردم.

تمام شب بخاطر اضطراب کار آن روز بیدار بودم. میدانستم که به کمک نیاز دارم؛ اما نمیخواستم از همکاران باتجربه یا از پذیرش کمک بگیرم. داشتم از اضطراب فرار از درگیری، زخم معده میگرفتم. زمان طولانی ای را تحت عنوان یک همکار در کلینیک، در تلاش برای تبعیت از قوانین مدیر کلینیک گذراندم و سعی داشتم که بیماران از کارم راضی باشند.

در شروع، مشتاق کمک کردن به بیماران بودم، اما همانطور که سعی میکردم با آنها ارتباط برقرار کنم، هر روز شروع به نگرانی میکردم – اگر یک درمان که ۱۰۰٪ ایده آل نبود و یک بیمار را عصبانی کرد و از من شکایت میکردند چه؟

پیش از این، دانشکده دندانپزشکی به اندازه کافی سخت بود. به آسانی نمرات خوب نمیگرفتم و باید بسیار برای آنها تلاش میکردم. اما اوضاع فقط دشوارتر میشد. دانشگاه به من چیزی در مورد مدیریت کسب و کار نیاموخته بود. من در مورد نحوه برخورد با جنبه عاطفی این حرفه آموزشی نداشتم – چگونه با پرسنل برخورد داشته باشم، چگونه با بیماران صحبت کنم، چگونه استرس خودم را بینم و آن را مدیریت کنم. من یاد گرفتم که چگونه بیماران را درمان کنم، اما نمیدانستم چگونه با خودم رفتار کنم. راه حل من برای مشکلاتم این بود که بیشتر به خودم سخت بگیرم. به خودم "نه" گفتم – نه به استراحت و نه به مرزها – تا بتوانم به دیگران "بله" بگویم. من سلامتی و خوشی خودم را قربانی کردم تا سعی کنم از هرگونه درگیری پیشگیری کنم.

مانند خیلی از دیگر دندانپزشکان، من یک درونگرا هستم؛ و این، یک بُعد دیگری به درگیری ام اضافه کرد. از اتاقی به اتاق دیگری میرفتم در حالی که لبخندی روی صورتم نگه میداشتم و بیماران را به بهترین حالتی که میتوانستم، درمان میکردم؛ فشار اجبار اینکه نشان دهم کاملاً خوشحال و کاملاً صاحب اختیار هستم را احساس میکردم. هر چه باشد، باید اضطراب بیمارم را کنترل میکردم – در عین حال که نمیتوانستم اضطراب خودم را کنترل کنم.

من به چشم انداز انجام این کار برای سی سال دیگر نگاه کردم و شروع به پشیمانی از انتخاب شغلم کردم. من از تمام مدت مضرب بودن و نگرانی مورد شکایت واقع شدن، خسته شده بودم. تصور میکردم چقدر خوب میشد اگر یک طراح فضای سبز بودم و تمام روز در اتاقی در اداره می‌نشستم و مجبور نبودم با کسی صحبت کنم. شاید میتوانستم به دانشکده حقوق بروم و وکیل شوم تا این من باشم که شکایت میکنم. اما همین حالا هم هزینه‌ی زیادی برای تحصیل در رشته دندانپزشکی کرده بودم و توانایی ذهنی اینکه دوباره به دانشگاه بروم را نداشتم.

گیر کرده بودم و نیازمند بودم که کاری کنم تا شغلم را به ثمر برسانم؛ اما مطمئن نبودم چطور. راه حل‌هایی که تا به حال سعی میکردم به کار ببرم - دگرخشنودی، بیشتر کوشش کردن، مدام نگران بودن - نه تنها مشکلات واقعی‌ام را حل نمیکردند؛ بلکه داشتند مشکلات خودشان را اضافه میکردند. خستگی احساسی و فیزیکی من به اندازه‌ای رسید که بالاخره به این نتیجه رسیدم که "این راه زندگی کردن نیست".

## من یک دندانپزشک مشوش بودم

وقتی افراد بخاطر شغلشان، احساس از پا در آمدگی یا خیلی مشوش بودن می‌کنند؛ تمامی ابعاد زندگیشان تحت تاثیر قرار میگیرد. آیا من دندانپزشک بدی بودم؟ خیر. یک آدم بد؟ به هیچ وجه. من بهترین کاری را که می‌توانستم، با ابزارهایی که داشتم، انجام می‌دادم؛ اما ابزارهای ذهنی من به اندازه کافی خوب نبودند.

ما قسمت زیادی از زندگی‌مان را در محل کار میگذرانیم؛ و درماندگی برای چند ساعت در هر روز، پیامد دارد. همانطور که احتمالاً میدانید، این نوع استرس، بر تمام ابعاد زندگیمان تاثیر میگذارد؛ نه تنها بعد حرفه‌ای، بلکه همینطور بعد شخصی.

گویی شروع به ناپدید شدن میکنیم. به اندازه‌ای کافی حضور نداریم. برای خانواده‌مان کم می‌آوریم. برای سرگرمی‌هایمان همینطور. شروع به کناره‌گیری کردن و منزوی شدن میکنیم. بعضی‌هايمان درد های عاطفی یا فیزیکی تجربه میکنیم. و رنج کشیدن مان ممکن است ما را به سمت وابستگی به داروهای ضد درد، یا شاید خود درمانی با الکل یا مواد مخدر ببرد.

بعضی‌هايمان آنقدر در کارمان تقلا میکنیم که حتی پس از هزینه‌های هنگفت مالی و زمانی، آنرا ترک میکنیم. بعضی‌هايمان هم تنها آرزو میکنیم که کاش میتوانستیم. ما همچنان بدون اشتیاق سر کار میرویم، کاری که ممکن است به مرور اینطور بنظر بیاید که از ما همه چیزمان را میخواهد در حالی که چیز کمی میبخشد. و بخاطر طبیعت آموزش مان و شغلمان، اکثر ما ابزارهای لازم جهت جلوگیری یا درمان کارزدگی را نداریم. این خبر بدی است.

ولی خبر خوب هم وجود دارد: امید هست.

جبران کارزدگی<sup>۱</sup> ممکن است. خیلی از افراد راهی پیدا کرده اند تا استرس را شناسایی کنند و شادی در زندگی حرفه‌ای و شخصی خود را باز یابند. باید زمان بگذارید و تغییراتی اعمال کنید؛ اما میتوانید راهی پیدا کنید تا شغلتان برای شما کار کند. و وقتی استرس‌هایی که عامل کارزدگی شماست را برطرف نمایید، زندگی شخصی تان هم بهره‌مند می‌شود.

من به هیچ وجه خودم را اولیاء امور نمیدانم. من، مثل شما، یک دندانپزشک هستم. کسی که قبلاً در این موقعیت بوده؛ کسی که کارزده بوده، اما راه برگشت اش را پیدا کرده است. من کسی هستم که جایی که شما هستید نشسته بوده و با اضطرابی که خیلی از دندانپزشکان با آن درگیرند، مستقیماً

آشنا است. من بالا و پایین داشته ام، اشتباهاتی مرتکب شده ام و از آنها درس گرفتم. و با افراد شگفت انگیزی آشنا شدم که تجربیات و راه حل های خودشان را به اشتراک گذاشتند. من از کارزدگی بازگشتم و میخوام به شما کمک کنم که این کار را بکنید. یا از این بهتر، کاملاً از آن پیشگیری کنید.

## چگونه از این کتاب استفاده کنیم

من این کتاب را بصورت یک کارگاه کوچک طراحی کرده ام. میدانم ما در کارمان پرمشغله هستیم، و احتمالاً شما که این را میخوانید، در حال حاضر با استرس دست و پنجه نرم می کنید. استرس، روی توانایی ما در تمرکز و تحمل تاثیر میگذارد. و خیلی از ما احتمالاً با پیچیدگی هایی که کارزدگی به زندگی حرفه ای و شخصی ما وارد میکند درگیر هستیم.

با در نظر گرفتن این موضوع، من هر فصل را، راه حل محور طراحی کرده ام. مانند کلاس هایی درباره ی مشکلات رایج مان مثل دگرخسودی<sup>۱</sup>، اضطراب، ایده آل گرایی و نشانگان خودویرانگری<sup>۲</sup> (سندرم ایمپاستر).

با هر فصل، ارزیابی میکنیم که چقدر تحت تاثیر هر کدام از این مشکلات هستیم. من ابزارها را در اختیار شما قرار میدهم تا بتوانید این ارزیابی ها را انجام دهید. من به شما اطلاع میدهم که فقط شما نیستید که درگیر این مشکلات هستید؛ سپس راه حل های متحول کننده ای در اختیارتان قرار میدهم که فعالیت حرفه ای من در دندانپزشکی را لذت بخش تر و کم استرس تر کرده است.

به هر فصل جملاتی اضافه شده اند که از مصاحبه هایی هستند که من با متخصصان سلامت روان، مربیان و دیگر دندانپزشکان انجام داده ام. این افراد بی نظیر، صادقانه تجاربشان را در مورد شرم، آزار جنسی، اعتیاد و همینطور نقاط عطف، عبور از موانع و بهبودی، به اشتراک گذاشته اند. برای من حیاتی است که اینها را در کتاب شامل کنم چون انزوا و گوشه گیری، همراه کارزدگی اند. و یکی از بهترین راه ها برای جلوگیری از آن، تعامل با همتایان است. تعامل با همتایان به دلایل مهمی حائز اهمیت است.

اول اینکه، بار مشترک، بار سبک تری است. استرس، حتی با دانستن اینکه فقط ما با آن دست و پنجه نرم نمیکنیم، به اندازه کافی مشکل است. و دانش اینکه تنها نیستید، امید دارم، به شما قدرت کافی دهد که بتوانید تغییرات مثبتی به زندگی خود بدهید.

دوم اینکه، داستان زندگی دیگران، آینه ای برای زندگی خودمان است. گاهی دشوار است که علائم استرس و تاثیر آن بر زندگی خودمان را ببینیم، مخصوصاً اگر درگیر الگوهایمانند ایده آل گرایی شده باشیم. شناختن این الگوها و درگیری در زندگیمان ساده تر خواهد شد، وقتی دیگران مشکلات خود را به اشتراک میگذرانند.

---

1- People Pleasing

2- Imposter Syndrome

ما دندانپزشک هستیم و میدانیم درمان خوب، نیازمند ارزیابی خوب است. راه حل هایی که نیاز داریم بستگی به آن دارند که خودمان و مشکلاتمان را آشکارا ببینیم. و تجربیات دیگران میتواند حمایتی را که برای دیدن مشکلاتمان نیاز داریم، تأمین کند.

گرچه میخواهید مستقیماً با فصولی که بیشتر برای شما کاربرد دارند شروع کنید یا از ابتدا، امید من این است که بسته به زمان و انرژی، این کتاب برایتان مفید باشد. آنهایی که به شدت کارزده و خسته هستند، می توانند برای خواندن نکات کلیدی کل کتاب، به فصل آخر رجوع کنند.

اما امیدوارم حداقل نگاهی به فصولی که به نظران به کارتان نمی آید داشته باشید، چرا که ممکن است غافلگیر شوید. حتی اگر چیزی هنوز برایتان کاربردی نیست - دندانپزشکان جوان و دانشجویان - خود را با عوامل رایج کارزدگی آشنا کنید تا بتوانید نقشه ای برای پیشگیری از آن در آینده داشته باشید.

مهمترین چیز این است که چیزی برای یادگیری انتخاب کنید و به آن عمل کنید. مشکل خود به خود برطرف نمیگردد. اما، خوشبختانه، مربیان و روانشناسانی هستند که میخواهند به شما کمک کنند. ارزشمندترین بخش کار من در کمک کردن به دندانپزشکان زمانی است که یک دندانپزشک به من مراجعه میکند. آنها به تدریج رسیده اند - کارزده، مضطرب، افسرده و متنفر از شغلشان. من اشک ریختنشان را میبینم وقتی برای اولین بار مشغول به پردازش داستان خود هستند. و سپس، شاهد بازنگری لیمبیک<sup>۱</sup> هستم.

ناله های از این انسان های پر نیرو بر می آید. کسانی که توانایی ذهنی بالایی دارند. بسیار پر طاقت هستند و میخواهند خوب عمل کنند؛ و به مطب من مراجعه می کنند، جایی که دیگر نمیخواهند هیچکدام از آن کارها را انجام دهند. می توانند فقط خودشان باشند، وقتی این اتفاق بیافتد، رنج و اندوه و خشم و تنهایی و یا هر چیز دیگر که کنار گذاشته اند - شاید حتی از کلاس اول - تا بتوانند به موفقیت هایشان در تحصیل دست یابند، بیرون می آید.

یکی از لذت بخش ترین کارها برای من، کار با این انسان های پر انرژی و با هوش است چون آنها می توانند این مهارت و هوش فراوانشان را در جایی که به آنها نیاز است به کار گیرند و کاری که برای آن ساخته شده اند را انجام دهند و به جامعه، جایی که واقعاً نیازمندشان است، خدمت کنند.

- فیل هرندن، مشاور و روانشناس<sup>۲</sup>

دندانپزشکی یک حرفه ای فیزیکی و ذهنی است. اگر از سلامت روان خود مراقبت نکنید، شما را میشکند و خسته میکند. هر چه زودتر بتوانید کارزدگی را از خود دور کنید، زودتر میتوانید به اشتیاق به سر کار رفتن در هر روز بازگردید. شما لایق کمتر از این نیستید.

با هم دیگر انجامش می دهیم. بیایید راهی پیدا کنیم تا شغلتان برای شما کار کند.

1- Limbic revision

2- Phil Herndon MA, LPC-MHSP, NCC

## فهرست مطالب

---

---

- فصل اول: آیا کارزده هستید؟ ..... ۱۰
- فصل دوم: افسردگی، اضطراب، اعتیاد و درد ..... ۲۳
- فصل سوم: دگرخشنودی و حل اختلاف ..... ۵۲
- فصل چهارم: آیا شما واقعاً یک فریبکار هستید؟ ..... ۶۳
- فصل پنجم: چگونه رد شدن را مدیریت کنیم و با بیماران ارتباط برقرار کنیم ..... ۸۵
- فصل ششم: فرهنگ محل کار؛ آیا محل کار شما سمی است؟ ..... ۹۹
- فصل هفتم: اجازه ندهید پول شما را فرسوده کند ..... ۱۱۰
- فصل هشتم: مدیریت کسب و کار بدون مرز ..... ۱۳۰
- فصل نهم: من کارزدگی را شکست دادم؛ شما هم میتوانید ..... ۱۴۹

# فصل یکم



## آیا کار زده هستید؟

آیا به این چیزها فکر می‌کنید؟  
" من همیشه وقتی به روزم فکر میکنم، مضطرب هستم."  
" نمیدانم که آیا کار درمانی که دیروز انجام دادم به اندازه کافی خوب بوده."  
" اگر باز خورد بدی دریافت کنم چه؟ مدیر کلینیک چه فکری خواهد کرد؟"  
" از سر کار رفتن میترسم."  
" آیا مدیریت از من خوشش می‌آید؟"  
" از برخورد با پذیرش میترسم."  
" اگر آن بیمار از من خوشش نیاید چه؟"  
" اگر یک بیمار از من شکایت کند چه؟"  
" آیا کارم را از دست خواهم داد؟"  
" من به این شغل نیاز دارم! ... اما نمیخواهم سر کار بروم."  
اگر پاسخ شما مثبت بوده، در این صورت ممکن است از فرسودگی شغلی رنج می‌برید.

## فرسودگی شغلی چیست؟

بعضی ها فکر می کنند "کارزدگی" فقط یک اصطلاح دیگر برای احساس اضطراب، خصوصاً در محیط کار است. استرس مزمن این نیست که پرسنل بیرون در اتاق منتظر پرسیدن همان سوالی باشند که یک نفر دیگر تازه پرسیده، یا انبوهی از صورت حساب ها که کنار گذاشته اید تا دفتردار به آن رسیدگی کند، یا بیمار مشکلی که ترجیح می دهید مرخصش کنید تا برایش درمانی انجام دهید. اینها منجر به فرسودگی شغلی نمی شوند مگر اینکه استرس هرگز مورد توجه قرار نگیرد.

استرس مزمن، یک واکنش داخلی، بیولوژیکی، فیزیولوژیکی، شیمیایی است که بخشی از سیستم عصبی خودمختار میباشد و علائم واضح و قابل تشخیص دارد. و وقتی استرس مزمن تشخیص داده نشود و درمان نشود، نتیجه اش کارزدگی خواهد بود.

فرسودگی شغلی این علائم را دارد:

**علائم جسمی:** ممکن است سردرد، دل درد، مشکلات گوارشی، درد قفسه سینه، سرگیجه، میگرن، تنگی نفس و گرفتگی مژمن کمر و گردن و شانه ها را تجربه کنید. شاید مرتب بیمار بیمار شوید و اشتهای خود را از دست بدهید. حتماً باید دلایل دیگر را رد کنید اما همینطور در نظر داشته باشید که استرس میتواند دلیل (یا تشدید کننده) تمام این علائم باشد.

فرسودگی عاطفی: خستگی ای که به نظر میرسد با خواب – اگر میتوانید بخوابید – بر طرف نمی شود. بی خوابی، احساس گناه، بی علافگی به چیزهایی که قبلاً از آنها لذت می بردید. ممکن است احساس کنید بی رمق و کم تحمل هستید و در انجام وظایف کاری به مشکل خورده اید. شاید حتی هم در کار و هم در زندگی احساس نگرانی و ترس دائمی داشته باشید.

**کاهش عملکرد کاری:** وظایف روزمره کاری که قبلاً انجام پذیر بودند، حالا بیشتر و بیشتر غیر ممکن بنظر می آیند و کارتان تل انبار می شود. تمرکز روی کار با دشواری حاصل می شود و سطح خلاقیت و تحمل شما در حال کاهش است. دیر به محل کار می رسید، جلسه های کاری را از دست می دهید، جزئیات مهم را فراموش می کنید و از کار می گریزید تا این افت عملکرد را مدیریت کنید.

**بیگانگی از کار:** شغل تان را پراسترس و خسته کننده می بینید و در حال بدبین شدن از محل کار و اطرافیان هستید. کمتر و کمتر می توانید چیزهایی که اشتباه، ناکافی یا احمقانه به نظر میرسند، تحمل کنید. شما به طور افزاینده منزوی میشوید و برای شانه خالی کردن از جلسه ها و صحبت کردن با دیگران، خصوصاً همکاران، راه هایی پیدا می کنید. احساس سردی و بی حسی می کنید.

این چیزها – درد، خستگی، بدبینی، احساس کم شدن مهارت های حرفه ای – مشخصه های کارزدگی هستند. در کنار هم، این علائم، باعث ناکارآمدی در زندگی شخصی و حرفه ای میشوند. خیلی از نشانه های اضطراب<sup>1</sup> و افسردگی با کارزدگی همپوشانی دارند. در ادامه به طور کامل در

فصل های پیش رو درباره اینکه چگونه اضطراب و افسردگی با کارزدگی تعامل دارند و چگونه درمان هایشان به هم کمک می کنند، می پردازیم. احتمالاً متوجه این موضوع شده اید که علائم و نشانه های کارزدگی با استرس اشتراک دارند. علت این است که: استرس + زمان = کارزدگی.

نادیده گرفتن علائم هشدار دهنده استرس مزمن منجر به سردرد، فراموشی، خستگی، نوسانات خلق و خو، بی‌خوابی، بی‌تفاوتی، افسردگی، کارزدگی و غیره می‌شود. معمولاً وقتی دندانپزشکان احساس خود را به اشتراک می‌گذارند، انگار که دارند از روی یک مجله پزشکی، در مورد عواقب استرس می‌خوانند. اما نمی‌توانند چیزی را که به رسمیت نمی‌شناسند، تغییر دهند.

پیش‌گیری و مدیریت استرس، کلید پیشگیری از فرسودگی شغلی هستند. و اولین قدم برای مدیریت استرس، دیدن آن است. هر چه زودتر نشانه‌ها را ببینید، بهتر می‌توانید کارزدگی را مهار کنید. روی دیدن این نشانه‌ها تمرکز کنید تا بتوانید از سلامت روان خود مراقبت کنید.

چیزی که مشاهده کرده‌ام این است که وقتی افراد احساس فرسودگی می‌کنند یا خیلی در کارشان در استرس هستند، واقعاً در تمام قسمت‌های زندگی‌شان نفوذ می‌کند.

این یعنی روابط بنیادی<sup>۱</sup>: خانواده، فرزندان، سرگرمی‌ها. همه تحت تاثیر قرار می‌گیرند. افراد خود را از دوستانشان دور می‌کنند - و منظور من طبیعتاً پیش از کرونا است، آنها با دوستانشان وقت نمی‌گذرانند. رفتن به بازی‌های بیسبال را متوقف می‌کنند؛ بیرون آمدن از خانه برای آنها دشوارتر است زیرا تنها کاری که می‌خواهند انجام دهند، این است که از سر کار به خانه برگردند و فقط در خانه باشند.

من مطمئناً تأثیر مصرف مواد را می‌بینم، جایی که افراد ممکن است از الکل یا سایر مواد مخدر برای مقابله با استرس استفاده کنند که بدیهی است که آنها را به مسیرهایی که می‌تواند مخرب باشد، سوق می‌دهد.

و دیده‌ام که افراد شغلشان را که به آن متعهد هستند، کنار بگذارند. شغلی که تمام زندگیشان را برای رسیدن به آن، یا نزدیک شدن به آن گذرانده‌اند. دیدن این واقعاً ناراحت‌کننده است، خصوصاً اگر این علاقه‌ی شما باشد، اگر چیزی باشد که واقعاً می‌خواهید، و افراد می‌گویند من دیگر تحملش را ندارم و به‌طور کلی آن را کنار می‌گذارند. دیدن اینکه افراد از علاقه‌شان دست بکشند، واقعاً دشوار است. در نتیجه، بله. تأثیر استرس در محل کار تقریباً به تمام جنبه‌های زندگی افراد می‌رسد.

- جرمی سانتاکروچه، پرستار و مددکار اجتماعی<sup>۲</sup>

1- Primary relationships

2- Jeremy Santacroce, RP/NP, LICSW

## چه کسی کارزده می‌شود؟

هر کس اجازه دهد که استرس اش افسار گسیخته رها شود، میتواند کارزده شود. اما افراد خاصی آسیب پذیرتراند.

شما در خطر بیشتر فرسودگی شغلی هستید اگر:

- حجم کار بالایی دارید؛ کار با حجم بالا و/یا زمان طولانی.
- شغلتان هویت تان است و تعادل مناسب بین کار و زندگی شخصی ندارید.
- شما باید نقش‌های زیادی در محل کارتان بپذیرید؛ از جمله نقش‌هایی که برای آن هرگز آموزش ندیده‌اید.
- شما به کار و محیط کاری خود کنترل ناچیزی دارید یا هیچ کنترلی ندارید.
- شغل شما یکنواخت است.
- شما گرایش به کمال‌گرایی و بدبینی دارید.
- شغل شما باعث خستگی و درد جسمانی می‌شود.
- در یک رشته‌ی مددکاری، مثلاً کادر درمان، کار می‌کنید.

آیا شما هم متوجه شدید که این ریسک فاکتور ها، دقیقاً شغل دندانپزشکی را توصیف می‌کنند؟ شغل دندانپزشکی مزایای فراوانی دارد، در عین حال شغلی است که خیلی از ریسک فاکتورهای استرس بالا را در یک مجموعه‌ی سنگین و دردناک ترکیب میکند. ما به طور خاص، به استرس‌هایی که منجر به کارزده‌گی میشوند، آسیب پذیریم.

علاوه بر آن، دندانپزشکان به عنوان یک گروه، علائمشان را به اندازه کافی گزارش نمی‌دهند. به کار در شرایط نامطلوب ادامه می‌دهند، و تمایل ندارند مشکلات شان را بپذیرند یا درخواست کمک بکنند. من اولین تحقیقات بالینی در مورد سلامت روانی کارگزاران سهام وال استریت در سال ۱۹۹۹ را انجام دادم، و نتایجی که بدست آمد، کاملاً همگانی شد. این مرا به سمت دنیای "روان‌شناسی وال استریت" هدایت کرد و کمکم کرد روی جمعیت هدفی تمرکز کنم که کمتر مورد توجه و خدمت قرار گرفته‌اند. از نظر مشکلات بالینی که در حرفه‌های دیگر هم رایج هستند، از جمله دندانپزشکان، پزشکان، و کلا - و دیگر مشاغلی که با میزان مسئولیت بالا و سطوح بالای استرس سر و کار دارند.

در این مشاغل شما باید به شدت مسخ شخصیت<sup>۱</sup> شوید تا دیگر آن احساسات (اضطراب، ترس از شکست، نیاز به کمال) را تجربه نکنید. این احساسات بررسی می‌توانند به سلامت روان و به طور کلی عملکرد فرد صدمه بزنند.

بخشی از کاری که انجام میدهم، بررسی عمیق این افراد و کمک کردن به آن هاست، نه تنها با اشاره به چیزی که در حال حاضر احساس می‌کنند، بلکه کمک به مدیریت آن تا عملکردشان را تحت تاثیر قرار ندهد.

- دکتر آلدن کس<sup>۲</sup>

1- Depersonalized

2- Dr. Alden Cass

## آیا من فرسودگی شغلی دارم؟

چیزی که درباره اضطراب آموخته‌ام، این است که در توجیه کردن وجودش خیلی خوب است. وقتی میبینید از یک دندانپزشک شکایت شده، منطقی به نظر میرسد که شما هم نگران باشید که از شما هم ممکن است شکایت شود. اما نگرانی روزانه در مورد آن تا حدی که از درمان‌ها خودداری کنید یا از سر کار رفتن بیزار باشید، نشانه این است که استرس دارد به شما صدمه میزند. هر چه بیشتر مضطرب بودم، کمتر میتوانستم اضطراب خودم را ببینم تا اینکه روان‌درمانگرم به آن اشاره کرد.

خیلی از افراد فقط در نگاه به گذشته متوجه کارزدگی خود میشوند. این عوامل استرس روی هم تل انبار میشوند و خیلی از آنها هم غیرقابل رفع به نظر میرسند. در نتیجه ما در شرایطی زندگی میکنیم که در طولانی مدت قابل تحمل نیستند. کارزدگی زیرکانه ما را غافلگیر میکند و ما متوجه آن نمیشویم که چه مشکل جدی‌ای داریم تا اینکه بنظر میرسد خیلی دیر شده است. بنابراین، در صورتی که هنوز مطمئن نیستید که پریشانی‌ای که احساس می‌کنید کارزدگی است، ایده دیگری وجود دارد که بتوانید تعیین کنید که کجای طیف استرس و فرسودگی شغلی قرار دارید:

### تست کارزدگی

سعی کنید به تعطیلات بروید.

اول، اگر احساس می‌کنید نمیتوانید هرگز مرخصی بگیرید، این نشانه خوبی است که تعادل کار و زندگی شما نامناسب است و احتمالاً منجر به افزایش میزان استرس می‌شود. خیلی از دندانپزشکانی که از کارزدگی رنج می‌برند، یک الگوی تکرار شونده در عدم تعادل کار و زندگی را گزارش می‌دهند. حقیقت این است که این شما هستید که تصمیم می‌گیرید که حالا از کارتان مرخصی بگیرید، یا اینکه سلامت روان شما را مجبور کند تا در آینده، بصورت بسیار دردناک تر، مرخصی بگیرید. اما سعی کنید مدتی از کار فاصله بگیرید. اگر زندگی شخصیتان در خانه هم پر استرس است، اگر میتوانید، از آن هم مدتی فاصله بگیرید.

اگر احساس کردید که با آن زمان مرخصی احساس خیلی بهتری دارید، این نشانه خوبی است که زندگی کاری شما عملکرد کامل شما را به عنوان یک انسان سالم مختل می‌کند. این میتواند نشان دهد که نیاز است نگاهی به ساختار زندگی کاری خود بیندازید.

شاید بررسی محیط کاری کمک کننده باشد - آیا مشکلات شخصی وجود دارد؟ شاید به یک صندلی ارگونومیک تر نیاز دارید، یا ارتباط شفاف تر، یا مرزهای شخصی بهتر.

سر کار رفتن قرار نیست مثل رفتن به دیزنی‌لند باشد، اما این کاملاً منطقی و خواستنی است که زندگی کاری شما به اندازه کافی خوب باشد تا نیاز به فرار از آن نداشته باشید. شما قسمت قابل توجهی از زندگی خود را در محل کار میگذرانید، و لایق این هستید که شغلی داشته باشید که نیاز به فرار از آن نداشته باشید.

اما اگر پس از یکی دو هفته استراحت کامل، خواب کافی و تغذیه مناسب، همچنان نمیتوانید حس "خود" را بازیابی کنید و همچنان از سر کار رفتن بیزارید، آن وقت میدانید که مشکلی کاملاً جدی وجود دارد، و زمان این است که متوجه شوید مشکل چیست. اجازه ندهید شغلتان سلامت شما را تضعیف کند.

دندانپزشکان در بررسی دندان به دندان خوب هستند؛ سیستماتیک بودن، حل کردن مشکلات خطی با بررسی علت و معلول، نگاه کردن به تمام ساختار فضایی صورت، اینکه چگونه تمام سیستم ها با هم دیگر کار می کنند و درگیر شدن با نگاه علمی به مسائل.

همچنین، تقریباً هر دندانپزشکی که میشناسم، حداقل به سمت درونگرایی متمایل است. من با یک حسابدار ازدواج کرده ام، بنابراین سی و پنج سال است که درونگرایی را میشناسم! او - همسر من - وقتی از سر کار به خانه می آید، نیاز به زمان دارد؛ و همینطور کارهای مالیات را با تعداد زیادی از افراد انجام نمیدهد. او افراد زیادی اطرافش ندارد، اما فقط در کنار دیگران بودن او را خسته میکند.

بنابراین، بخشی از کارزدگی، میتواند بودن یک تکنسین یا دانشمند خوب باشد که باید بیش از آن که میخواهد، برای معاشرت با دیگران انرژی صرف کند؛ و جداسازی<sup>۱</sup> روانی ای که باید انجام دهید تا بتوانید به این کار ادامه دهید.

اثر انباشتگی آن، ظرفیت بالایی لازم برای جداسازی چیزهای مختلف است، که باعث فقدان بینش درونی می شود - "من نمیدانم چطور کارزده شدم؛ فقط میدانم که حتی از تخت به سختی بیرون می آیم". خب همینطور کارزده شده اید.

## - فیل هرندون، مشاور و روانشناس

## بله من فرسوده شده ام. حالا چه؟

به جمع کارزده ها خوش آمدید. در جمع خوبی هستید! به دلیل اینکه فرسودگی باعث می شود ما از شغلمان و پس از آن از زندگیمان احساس بیگانگی کنیم، میخواستیم چیزی را همین ابتدا مطرح کنیم: اگر اهمیت نمیدادید، رنج نمی کشیدید. ما به اینجا رسیدیم چون دانشجویان سخت کوشی بودیم و افرادی هستیم که زندگی حرفه ای مان اختصاص داده شده به کمک به دیگران. دانشکده دندانپزشکی آسان نیست. وارد شدن به دنیای هر روز طبابت کردن از آن هم دشوار تر است. همه ما اینجا هستیم چون به موفقیت و هدف بالاتری در زندگیمان اهمیت می دهیم. ما دانشگاه را با موفقیت پشت سر گذاشتیم، اما آموزش کلینیکی ما شامل موضوعاتی نبود که می توانند زندگی حرفه ای ما را تعریف کنند یا کاملاً بر آن مسلط شوند: ارتباط برقرار کردن با بیماران، برخورد با کارکنان، مدیریت کسب و کار و ایجاد درآمد.

بیشتر ما همینطور هرگز نیاموختیم که چگونه مسائل سلامت روان خودمان را ارزیابی یا درمان کنیم. برای خیلی از ما سلامت مان در اولویت دوم قرار میگیرد و کارمان در اولین اولویت است. در نتیجه، در دندانپزشکی مشکل عمده سلامت روان داریم.

علاوه بر آن، خیلی از ما فشار مالی زیادی احساس میکنیم تا در کارمان موفق شویم، فارغ از اینکه چقدر دشوار باشد. بی تفاوتی و بیگانگی که مشخصه فرسودگی شغلی پیشرفته است، این است که مغز و بدن مان سعی می کنند از ما در برابر چیزی که به عنوان یک تهدید تلقی می شود محافظت کنند: شغل مان. و کامل هم در اشتباه نیستند. دندانپزشکی شغلی پر زحمت از نظر جسمی و روانی است؛ و اگر از خودتان مراقبت نکنید، کارتان شما را زمین میزند و فرسوده تان میکند. اما می خواهیم با همدیگر این مشکل را حل کنیم و تغییراتی ایجاد کنیم که کار مان (و همینطور زندگی مان) را امن تر و رضایت بخش تر کند.

حالا بیایید هر کدام از عوامل استرس که میتواند عامل کارزدگی شود را بررسی کنیم. گاهی افراد با نگاه درمان فوری به مسائل سلامت روان نگاه می کنند. مثلاً، "من فقط باید به عملکرد داشتن بازگردم."، که قطعاً اشکالی ندارد، چرا که وقتی با کارزدگی سر و کار دارید و دوست دارید از کارتان دور شوید، کاملاً منطقی است که اولین هدف این باشد. اما معمولاً خیلی کار برای انجام دادن وجود دارد.

بعضی وقت ها، افراد زمان، انرژی یا تمایل زیادی ندارند تا روی سلامت روانشان کار کنند. دارو درمانی هم فقط تا حدی جواب میدهد. این دشوار است. و امسال، به طور خاص، سطوح استرس بیشتری برای افراد ایجاد کرده، چرا که باید یک ساعت مشاوره در هفته برای خود اضافه کنند، و احساس می کنند که زمان کافی برای این کار را ندارند.

- جرمی سانتاکروچه، پرستار و مددکار اجتماعی