

أساليب الاعتناء بالذات وخطط التعامل

لماذا يعتبر الاعتناء بالذات مهم؟

يمكن أن يؤدي العمل في العنف القائم على النوع الاجتماعي إلى مراحل مختلفة من التوتر، كأى عمل آخر. بالإضافة إلى بعض العوامل الشائعة التي تؤدي إلى توليد توتر في مساحة العمل (مثل عبء العمل الشاق، جدول عمل غير منتظم وساعات طويلة من العمل، العلاقات السلبية بين الأشخاص في العمل، قلة الاعتراف بالإنجازات)، حيث تؤدي عادة طبيعة العمل الشاق للعنف القائم على النوع الاجتماعي والظروف الشاقة إلى حدوث ضرر كبير في كادر العمل.

قد يكون لدى كادر عمل العنف القائم على النوع الاجتماعي مخاوف على سلامتهم وأن يكونوا مستهدفين أيضاً للعنف (من قبل المعتدين الغاضبين أو أعضاء المجتمع أو حتى من زملاء العمل) عن العمل في بيئات غير مستقرة وأحياناً غير آمنة. يكون عملهم هو التعامل مع معاناة الأشخاص وبؤسهم حيث أن العديد من حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي لا تملك "حلول" واضحة. وقد اختبرت بعض الباحثات الاجتماعيات للعنف القائم على النوع الاجتماعي مواقف مهددة للحياة في مسيرة عملهن. في العديد من الحالات، قد يكون مكان عمل ومعيشة الباحثة الاجتماعية بعيداً عن المنزل وعن شبكات دعمهم الاجتماعية، ويكون عليهم اجتياز هذه التحديات بدون مساندة من أسرهم وأصدقائهم. مع ذلك فإن بإمكان ممارسات الاعتناء بالذات مساندة كادر العمل على التقليل من تأثير مسببات التوتر هذه لتسمح لهم بتوفير دعم مثالي لناجيات العنف القائم على النوع الاجتماعي.

عادة ما نتحدث في عملنا حول "الاعتناء بالذات" - أو ما يمكن للفرد فعله لمنع تفاقم التوتر. على المستوى الشخصي، بإمكان عدم ممارسة الاعتناء بالذات بشكل جيد أن يؤدي إلى أذى جسدي وعاطفي وذهني وروحي، ويمكنه أن يزعزع صحة الشخص بشكل عام، وجودة الحياة والعلاقات الشخصية. في حين يكون التشديد على الاعتناء بالذات عادة للأشخاص لكنها تكون أيضاً جيدة بالنسبة للمنظمات، حيث قد يتأثر الإنتاج والعمل عادة عندما لا يكون هنالك تشجيع على الاعتناء بالذات من قبل المشرفين والمنظمات. لهذه الأسباب يكون للمنظمات خاصة المستجيبين للعنف القائم على النوع الاجتماعي مسؤولية توفير مستوى من الرعاية لكادر العمل التابع لهم. تشغل المنظمات والمشرفين دوراً مهماً في تأسيس ثقافة للمنظمة تضع في المقام الأول صحة وسلامة كادر العمل خصوصاً في الأوضاع الإنسانية.

اعتبارات رئيسية خاصة بالاعتناء بالذات للباحثات الاجتماعيات¹

لا يمكنك إصلاح العنف المرتكب ضد النساء والفتيات بنفسك

من المهم تذكر حتى عند استعمال أفضل الممارسات في الرعاية للناجية، فإنه من غير الممكن "إصلاح" تجربتها للعنف القائم على النوع الاجتماعي أو إزالة ألمها. لا يمكننا محو حقيقة حدوث العنف. أن العنف القائم على النوع الاجتماعي هو حول سلب سلطة الناجيات منهم. وأن عملنا هو ليس بسلب سلطتها مجدداً، ولكن لمساعدتها على استعادة السلطة على حياتها. يعني "إصلاحه" أننا نمتلك سلطة أكبر مما نمتلك هي، حتى وأن كان هذا هو ما نطلب منا فعله. وأيضاً أن نتوقع من أنفسنا أن نكون مسؤولين عن مشاعر الآخرين قد يضعنا في محط فشل دائم. بدلاً من التركيز على "إصلاحه"، ينبغي أن نركز على كوننا مستمعين دائماً للناجية وعلى دعمها للحصول على ما تحتاج إليه.

ما يمكننا فعله

هنالك بعض الإجراءات المهمة التي يمكننا فعلها كباحثات اجتماعيات، حتى وأن لم نكن قادرين على "إصلاح" العنف القائم على النوع الاجتماعي. تشمل هذه الإجراءات التالي:

- طلب الموافقة المستنيرة من الناجية لكي تعلم أنها هي من يملك السيطرة والتحكم بما يحدث لها في المستقبل.
- الأصغاء إلى تجاربها واحتياجاتها
- أن نكون داعمين وغير مطلقين للأحكام المسبقة

- أتباع إرشادات إدارة الحالة للعنف القائم على النوع الاجتماعي لمساندة إجراءاتها.
- تقديم المعلومات والخيارات لتمكينها على اتخاذ قراراتها الخاصة
- مساعدتها على تلبية احتياجاتها
- الدعوة للمناصرة من أجل العمل على الوقاية وتطبيقها في المجتمعات أيضاً.

يجب التذكر: في اجراء ادارة الحالة يكون من الاعتيادي عدم معرفة جميع الاجوبة فحن بشر في نهاية الامر! ولا احد يعرف جميع الاجوبة. في حال عدم معرفتنا للأجوبة يمكننا سؤال المشرفين وزملاء العمل من أجل المساندة . مع ذلك يمكننا ان نكون صريحين مع الناجية التي جاءت إلينا. اذا تظاهرننا بمعرفة جميع الاجوبة فان ذلك سيكون غير صادق. فمثلا اذا سألت احدى الناجيات عن تكلفة خدمات المستشفى واخبرناها بشيء غير حقيقي بسبب عدم معرفتنا فسيكون من الصعب عليها الثقة بنا في المرة القادمة. من الافضل قول "لا اعرف ولكن دعينا نكتشف" —ومن ثم فعل ذلك!

اهمية التواصل وردود الافعال الصريحة

تبنى عملية ادارة الحالة الجيدة على التواصل ومن المهم فعل ذلك سوية وعلينا الالتزام بكوننا مساندين لبعضنا البعض. هذا يعني ان بإمكان شبكة الدعم من الأشخاص خارج العمل الذين بإمكانهم مساعدتك على العناية بنفسك بالإضافة الى شبكة الدعم داخل العمل. يشمل تطوير شبكة الدعم القدرة على اعطاء ردود افعال مباشرة ومحترمة لزملاء العمل او الاقران حول عملنا ومساعدة بعضنا البعض على تحسين ما نقوم به. هذا يشمل ايضا الحصول على آلية رد فعل ذات طبيعة منفتحة ومفيدة بحيث يمكننا عن طريقها استلام ردود الافعال المحترمة من الناجيات اللواتي نقوم بخدمتهم وصنع مساحة حيث يمكنهم التأكد من تلبية احتياجاتهم بالرغم من احتمالية وجود أي طبيعة ديناميكية سلطة بين الطرفين.

لا يمكننا القيام بذلك طوال اليوم

وجد العديد من المستشارين الاقران عندما بدأوا بالعمل مع العنف القائم على النوع الاجتماعي ان الناس قد شعروا بطريقة ما بكونهم مستمعين جيدين وبدأوا الجميع بالإفصاح اليك حول العنف او الاساءة. لكن في نفس الوقت لا يمكننا القيام بهذا العمل طوال اليوم وعلى مدار الاسبوع. يمكنك ان تكوني لطيفة مع الناس والناجيات وتخبريهن متى يمكنك رؤيتهن في حال لم تكن حالة طارئة واذا لم تكوني قادرة على رؤيتهن في تلك اللحظة-خصوصاً عندما يبدأ الناس بالتردد عليك كثيراً. ومن المهم ايضا التعرف على متاعب هذا العمل وتأثيره على حياتك وان تقومي بالعناية بنفسك عن طريق معرفة متى تحتاجين للقيام بشيء لطيف لنفسك "من اجل استرجاع طاقتك" باستعمال خطط الاعتناء بالذات الايجابية للحفاظ على صحتك النفسية وسلامتك في هذا العمل.

مناهج ايجابية للاعتناء بالذات

يعتبر الاعتناء بالذات أمراً في هذا العمل وتشمل عدة عوامل . أولاً: معرفة احتياجاتنا الخاصة وحدودنا وعواطفنا ومواردنا ، ثانياً: ايجاد الاتزان بين العمل واللهو و العناية بنفسك والآخرين، واخيراً البحث عن التواصل مع نفسك ومع الآخرين ومع شيء اكبر . هنالك الكثير من الاجراءات التي يمكنك اتخاذها لفعل ذلك:

- (اعادة) وضع حدودك. هذا قد يعني: عدم اعطاء المستفيدات المال، عدم العمل بعد وقت محدد، وعدم الاجابة على الهاتف في الليل (اذا لكم تكوني مختصة بالاجابة على نوبات المكالمات الطارئة)، الموازنة بين العمل والحياة المنزلية، وعدم العمل خلال العطل الا للضرورة.
- اطلب المساعدة عند الحاجة من الناس الذين تثقين بهم :مشرفك او زملاء العمل او عائلتك والاصدقاء.
- تكوين انظمة دعم في العمل: الاحتفال بأصغر النجاحات ، وضع الاهداف الصغيرة ، التركيز على شيء واحد على حدة ، قول لا ، تفويض المهام ، توضيح طبيعة عملك ، طلب تحديات جديدة ،او تكوين مساحة للاعتناء بالذات في المكتب لاستعمالها خلال فترات الاستراحة.
- تكوين انظمة دعم في المنزل. هذه قد تكون مساحتك لممارسة خطط وطرق الاعتناء بالذات.

- ممارسة خطط الاعتناء بالذات الفعالة. قد تشمل الامثلة على خطط الاعتناء بالذات الفعالة التالي: اخذ فترات استراحة قصيرة، تناول الوجبات بانتظام، ممارسة تقنيات الاسترخاء او التأمل، تخصيص وقت للأنشطة الجسدية مثل المشي او الركض او الرقص.
- اجراء فحص ذاتي منتظم على صحتك النفسية وحول خطط الاعتناء بالذات التي تعمل جيداً بالنسبة لك والخطط التي تحتاج الى تخزين او التخلص واستبدالها بتجربة شيء جديد.
- تطوير توقعات حقيقية لنفسك ولزملاء العمل.
- تخصيص بعض الوقت اذا امكن ذلك لاجتماعات كادر العمل لكي تسمحى للناس بمشاركة مشاعرهم وخطط الاعتناء بالذات او التأقلم التي تساعدكم.
- تأكيد على التجارب والطرق الايجابية التي تساعد العمل على تحسين حياتك.
- دعم الزملاء وتقوية العلاقة معهم من اجل تجنب العزلة.
- تخطيط التخفيف من عبء العمل. السماح بالحصول على المساحة والوقت في فترات ما بين التعرض لمواد صادمة.
- ممارسة نمط حياة صحي لضمان الصحة البدنية (نظام غذائي وممارسة التمارين).
- التعلم حول موضوع البحث واستكشاف سلوكيات الاشخاص اتجاه الناجيات والمعتدين.
- تذكر التجارب الشخصية مع هذا الموضوع.
- ايجاد "حس الدعابة" في المواقف لتخفيف التوتر والضغط.
- تعلم كيفية التعرف على علامات الحذر المسبقة للصدمة الغير مباشرة والاضطراب العاطفي.
- معرفة ان ردود الافعال هذه طبيعية للقيام بعمل على مواد صادمة.
- تطوير واستعمال خطط الاعتناء بالذات بما في ذلك استجواب الذات و خطط السلامة.
- عدم توقع اصلاحات سريعة- كل شيء يأخذ وقته.

زيادة على ذلك فمن المحتمل ان يكون تقليل التعرض للمواقف الصادمة من افضل الطرق للوقاية والعلاج من الصدمات الغير مباشرة. في حين ان طبيعة العمل تتطلب تركيز بشكل حصري على معاناة الانسان فان هنالك طرق يمكن من خلالها تقليل المخاطر على صحتهم ورفاهيتهم. اما بالنسبة للباحثات الاجتماعيات اللواتي يتمكن من فعل ذلك (مثل المغتربين او اولئك الذين ينتقلون بين عقود عمل قصيرة المدى)، يجب التفكير بتخطيط الحياة المهنية بطريقة تتناوب فيها المهام ومراكز العمل ذات مستوى عالي من الحالات الصادمة مع وظائف تتطلب اقل تواصل مع المواد الصادمة.

طريقة اخرى يمكن من خلالها تقليل الصدمات الغير مباشرة عن طريق وضع ومراقبة الحدود. قد يجد كادر عمل العنف القائم على النوع الاجتماعي انفسهم ملهمين باحتياجات الاشخاص الذين يقابلونهم، فربما يجدون انفسهم مسؤولين ويشعرون بضرورة الحياد عن بعض قوانين المنظمة. وبمرور الوقت يمكن لهذا ان يستنفذ طاقتهم ويحد من فعاليتهم في العمل. ان وضع حدود مناسبة يساعد في الحفاظ على تركيز كادر العمل على عملهم وما يكونوا قادرين على تحقيقه.

قد يرغب كادر عمل العنف القائم على النوع الاجتماعي في التفكير بالتحدث مع شخص محترف حول مشاعرهم. يجب على الباحثات الاجتماعيات اللواتي مرن بتجربة حدث صادم التفكير في كيف سيؤثر هذا الحدث السابق على عملهن. وجود صدمة شخصية سابقة بالتأكيد لا يمنع الشخص من ان يكون باحث/ باحثة فعالة للعنف القائم على النوع الاجتماعي، مع ذلك انها تقترح الحاجة لمزيد من الاعتناء بالذات الفعالة. قد تجد الباحثات الاجتماعيات اللواتي يكون لديهن صدمة شخصية سابقة ان الاستماع لأنواع متشابهة من الصدمات يحرك مشاعرهن وذكرياتهن حول تجاربهن الخاصة. يتطلب مستوى جيد من الوعي للتأكد من هذا لا يتعارض مع الجانب المهني. يجب على أي باحثة اجتماعية تجد نفسها غير قادرة على التركيز في الموضوع او تعاني من محنة بسبب تعرضها لصدمة اشخاص اخرين ان تفكر في الحصول على مساعدة شخص محترف.

يمكن ان يقلل كادر عمل العنف القائم على النوع الاجتماعي من تعرضهم للمواقف والمواد الصادمة خارج اطار العمل، فمثلاً عن الشعور بالتعرض او التأثير بصدمة يجب على كادر العمل تجنب الافلام او الكتب التي تتمحور حول العنف ومواضيع انتهاك حقوق الانسان، يمكنهم التركيز عوضاً عن ذلك على القصص المبهجة لمساعدتهم على تجنب الرسائل المبطنة لليأس والحرمان الذين يتعرضن لهن في العمل. حينما يكون كادر العمل في اجازة او فترة ما بين العقود يجب عليهم ملاحقة

الأنشطة التي تذكرهم بالأفعال الجيدة في العالم. يكون لدور الفريق والدعم الذي بإمكانه توفيره أهمية داخل إطار العمل، ينبغي على أعضاء الفريق أن يكونوا سباقين في مساعدة بعضهم البعض وفق إرشادات مديرهم. يمكن لكادر العمل والمشرفين استكشاف ما إذا كانت هناك طريقة تمكنهم من توزيع التعرض للمعاناة الإنسانية بين الباحثات الاجتماعيات للعنف القائم على النوع الاجتماعي. يجب على كادر العمل التعرف على أنواع الصدمات الأكثر صعوبة عليهم عند سماعها ومقارنتها مع زملائهم. قد يتمكن أعضاء الفريق من العمل سوية لحماية بعضهم البعض بقدر الامكان من اثارة صدماتهم الغير مباشرة. قد يعمل الفريق سوية أيضاً لتحديد طريقة توزيع افضل للنشاطات خلال الاسبوع. اذا امكن ذلك يمكن أن تتخلل فترات جمع المعلومات المكثفة أنشطة أخرى أقل كثافة.

ما هو الإرهاق؟

الإرهاق وكما يعرف أحياناً بحالة عدم التعاطف، هو الشعور بالانغمار الكامل و عدم المجازاة. هنالك عدة عوامل تساهم في تكون الإرهاق (مثل العدد الكثير من الناجيات، أو الكثير من الأعمال المكتبية، أو قلة الأجور، الافتقار لسلطة اتخاذ القرارات)، وكثرة خدمات الدعم التي تحتاجها الناجيات (تتضمن المشاكل التي لا يمكن حلها بسهولة، أو الغضب والإحباط مع مقدمي الخدمات، أو تهديدات بالانتحار)، والشعور بالعزلة خلال القيام بهذا العمل.²

تمثل النقاط الآتية بعض علامات الإرهاق. يرجى ملاحظة أن هذه القائمة ليست شاملة بأي طريقة ممكنة، وهناك العديد من الطرق الأخرى التي يمكن أن تظهر فيها علامات الإرهاق.

- **الإرهاق الجسدي:** الشعور بالتعب أو انعدام الطاقة (الإعياء)، تغير في شهية الأكل، تغير في عادات النوم، الكوابيس، التأثير المفرط للمحفزات.
- **الإرهاق العاطفي أو النفسي والاجتماعي:** الشك بالنفس، الحس بالفشل و الشعور بالوحدة، الانغمار، أو الشعور بالاهمية، وجود توقعات ساخرة أو سلبية، الشك في دوافع وسلوك الآخرين، صور تداخلية، القلق، الخدر، زوال السعادة، الإحساس بالعار بسبب عدم التعاطف و الاكتئاب.
- **الإرهاق السلوكي:** العزل الذاتي، الغضب، لوم الآخرين، الانسحاب من المسؤوليات، التأخر على العمل أو التغيب، تقديم الرعاية الزائدة في المنزل والعمل، زيادة النقد الذاتي، التعب من التفكير، التفكير الزائد، صعوبة التركيز، صعوبة اتخاذ القرارات، تعاطي الأدوية، التداوي الشخصي، عدم أخذ إجازة.
- **الإرهاق الروحي:** فقدان الأيمان، التعمق في الأيمان، التشكيك في القيم والمعتقدات.

يمكن لإعادة هيكلة العمل أو تغيير المسؤوليات توفير الراحة من جوانب العمل المسببة للإرهاق. بالإضافة إلى ذلك، قد تسهم المساعدة المحترفة من طبيب أو مستشار نفسي في عملية الشفاء وفي تحمل الاجهاد لمنع الإرهاق في المستقبل.

بمجرد أن تعاني الباحثة الاجتماعية للعنف القائم على النوع الاجتماعي من الإجهاد المزمن الشديد أو الإرهاق، يصبح تنفيذ خطة الاعتناء بالذات أمراً أكثر صعوبة دون أخذ إجازة أولاً من أجل الراحة. وحالما تصاب بالإرهاق، يكون من الصعب تحديد نقاط القوة والالتزام بممارسة التحكم بالتوتر. من المرجح أن يكون الدافع قليلاً للغاية، ومن دون إجراء اختبار لهذا الغرض، قد لا تدرك الباحثات الاجتماعيات للعنف القائم على النوع الاجتماعي بشعورهم بالإرهاق. قد تكون فترة راحة طويلة (على سبيل المثال، شهر واحد على الأقل) ضرورية للسماح لهم بالتعافي من الإرهاق. بينما قد يكون الوقت بعيداً عن العمل مثالياً، وحتى تغيير بالأنشطة يمكن أن يساعدهم. قبل الوصول إلى نقطة الإرهاق، يجب على المشرفين تعزيز ممارسات الاعتناء بالذات مع كادر العمل لأن هذا يمكن أن يمنع تعرضهم للإرهاق.

أليات التعامل السلبية

قد تشمل المناهج السلبية الاعتناء بالذات إنكار أو تقليل من حقيقة كون الشخص يتعرض لتوتر أو ضغط، وتجاهل علامات الإرهاق والاستمرار بالعمل مع ناجيات العنف القائم على النوع الاجتماعي عندما تكون لديك احتياجات دعم ومساعدة خاصة بنفسك. إن عدم القدرة أو عدم الرغبة في قبول المساعدة (عندما تعانين في إدارة المهام سواء في المنزل أو العمل) عند عرض المساعدة يمكن أن يبرهن ذلك أيضاً على وجود نهج سلبي لدعم الاعتناء بالذات الخاصة بك والتي في حد ذاتها تتضمن تفكيراً آخر منك. إن الاعتناء بالذات ليس علامة على الضعف، بل هي مؤشر على القوة وعلى رغبتك في التغلب على التحديات التي تواجهك وأن تكوني مرنة من أجل أن تؤدي في أفضل حالاتك. قد يؤثر استخدام استراتيجيات التكيف السلبية الضارة بشكل سلبي عليك وعلى عملك. قد تتضمن استراتيجيات التكيف الضار التالي:

- تعاطي الأدوية أو الكحول

- التدخين
 - الحاق الأذى للذات (مثل التجريح أو الحرق .. الخ)
 - ممارسة الجنس الخطر و الغير وقائي
 - سلوك اتخاذ القرارات الخطرة أو البحث عن التشويق لغرض تجنب الخدر
 - سوء العادات الغذائية, اضطراب تناول الطعام
 - عدم النوم او الراحة – دفع الذات الى أقصى حدودها
 - رفض محاولات زملائك من أجل الاعتناء بالذات
- من المهم الانتباه إلى طريقة تحدثك أو تصرفك حول الاعتناء بالذات واحترام أولئك الذين يحاولون تنفيذ خطط الاعتناء بالذات الخاصة بهم.

توفير الدعم لكادر العمل في الازمات

تكون عادة الباحثات الاجتماعيات من بين الاشخاص المقربين الذين يعملون مع الناجيات ويستمعون لتجاربهن الخاصة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي و الرد بتقديم الرعاية والعاطفة و الاهتمام. فيمرور الوقت، بدون وجود الدعم و الاشراف المناسب قد تشعر الباحثات الاجتماعيات بالتعب والانغمار وحتى احياناً باليأس وانعدام الحيلة. من أجل ان تتصدى الباحثات الاجتماعيات للإرهاق و لتسهيل قدرة الباحثات الاجتماعيات على توفير افضل عناية وخدمات للناجيات، وينبغي على المشرفين (و المنظمات) القيام بالتزام صريح لصحة كادر العمل وتنفيذ خطط عمل معينة لتشجيع ذلك. في حين ان جميع المنظمات ستحتاج الى تطوير خططهم ومناهجهم الخاصة للرعاية بكادر العمل بناء على الموارد والاساس ،و يمكن للمشرفين تشجيع الرعاية لكادر الباحثات الاجتماعيات. من المهم ايضا ممارسة الرعاية الجماعية والبحث عن طرق لمساندة زملاء العمل الذين يعانون من التوتر. اذا كنت في منصب اداري ،عندها سيكون لسلوكك وطريقة تحدثك عن الاعتناء بالذات تأثير كبير على فريقك لذلك يجب ان تتأكد انك تحاول دعم او تصميم ممارسات الاعتناء بالذات الايجابية لكي يكون لديك فريق امن وصحي وفعال!

- عندما يكون كادر العمل في ازمة اما بسبب تجربة شخصية او مهنية قد تكون مؤثرة على عملهم، فيكون التالي مهماً:
- اعطاء الفرص لكادر العمل لمشاركة التجارب ومسببات التوتر (من خلال الاشراف)
 - مراقبة الباحثات الاجتماعيات اللواتي قد يعانين في صمت والوصول اليهم بشكل فعال.
 - توصيلهم بخدمات او هياكل الدعم- اذا كانت متوفرة ضمن السياق، على سبيل المثال الدعم الاجتماعي من الاصدقاء والعائلة، وتوصيل كادر العمل لمحترفي الصحة الذهنية على اسس منتظمة والدعم لإساءة تعاطي الادوية.

وضع خطة للتحكم بالتوتر

ينبغي على المشرفين مساندة كادر الباحثات الاجتماعيات للعنف القائم على النوع الاجتماعي لوضع اهداف حقيقية ويمكن تحقيقها لأنفسهم عند تطوير خطة التحكم بالتوتر. تهدف خطة التحكم للتقليل من التوتر الى مستوى يمكن تحمله و للتعافي من الفترات العصبية بأسرع وقت ممكن. من غير المجدي وليس من المرغوب فيه بالضرورة التخلص من التوتر تماماً، حيث يكون التوتر مهماً لتنشيط الاستجابات الجسدية والسلوكية التي تساعد في التغلب على المواقف الصعبة. يمكن لوضع الاهداف الغير واقعية مثل ازالة التوتر بأكمله ان يعرقل الجهود المبذولة للتحكم بالتوتر. كلما كانت قدرة كادر العمل على تبني توقعات حقيقية للتحكم بالتوتر ،كلما اصبحوا محفزين للاستمرار باستخدام تقنيات التحكم بالتوتر. يمكن لخطة الاعتناء بالذات ان تتضمن الاجابات للأسئلة التالية:

- ما هي الاشياء الثلاث التي تعجبك في عملك؟
- ما هي الاشياء الثلاث التي تشكل مصدراً لتوتر في عملك؟
- ما هي المسببات الرئيسية للتوتر في حياتك الان؟
- ما هي العلامات او الاعراض التي تلاحظها في نفسك عندما تكونين متوترة؟
- ما هي الخطط الثلاث للاعتناء بالذات التي ساعدتك بالفعل في التعامل مع التوتر الحتمي في حياتك؟
- ما هي الاشياء الثلاث التي بإمكانك فعلها لتقليل سبب التوتر في حياتك (تلميح: فكر في حل المشاكل و الاصرار و مهارات التواصل)؟
- ما هما الشيئين اللذين يمكنك فعلهما خلال الشهر القادم للتحكم بالتوتر في حياتك؟
- دوني هذه الاشياء كأهداف (سأفعل...). يجب ان تكون هذه الاهداف محددة وواقعية ويمكن تحقيقها.
- متى ستفعلين هذه الاشياء؟

- كونك مدير/مديرة، ما هي الاشياء الثلاث التي يمكنك فعلها للتأكد من كون اعضاء فريقك مهتمين في الاعتناء بالذات ؟

¹ مقتبس من برنامج المدافعة عن ضحايا الاغتصاب. (2000). كتيب تدريبي خط الكوارث. لم يتم نشره. مدينة أيوا : برنامج المدافعة عن ضحايا الاغتصاب.

² الاعتناء بالذات والصدمات الغير مباشرة. مقتبس من العرض الاصلي للدكتورة جوديث ي. بوث ، عالمة نفس.

