***الإرهاق أثناء تقديم الرعاية: خطوات عملية نحو حياة أفضل مع فارزانا دكتور***

00:02

بيل، أنت تستمع إلى بودكاست مساعدة مرضى السرطان، الذي يستضيفه الدكتور بيل إيفانز ويقدمه لك برنامج مساعدة مرضى السرطان. أينما كنت في تجربتك، فنحن هنا لنقدم لك المساعدة والأمل أثناء تنقلك بين طرق الوقاية من السرطان وعلاجه ورعايته، ونقدم لك المساعدة عندما تحتاج إليها حقًا.

00:20

لذا، مرحبًا بكم في بودكاست مساعدة مرضى السرطان. هذا هو الدكتور بيل إيفانز، مضيفكم، واليوم لدينا ضيف مثير للاهتمام للغاية ليتحدث معنا عن كيفية الحصول على حياة أكثر حلاوة، كجزء من عنوان كتابها، 52 أسبوعًا لحياة أكثر حلاوة. وهو يستهدف مقدمي الرعاية والناشطين ومساعدة المهنيين الذين يقدمون الرعاية للآخرين والذين ربما ينسون تقديم الدعم العاطفي ورعاية أنفسهم. لذا أعتقد أنه موضوع مهم حقًا، وهو موضوع لم نتطرق إليه من قبل في بودكاست مساعدة مرضى السرطان، لقد تحدثنا إلى الكثير من الأطباء والممرضات والمعالجين المهنيين، وتحدثنا كثيرًا عن السرطان، ولكننا في بعض الأحيان ننسى مقدم الرعاية، وهو نوع من الأجزاء المنسية من اللغز، دعنا نقول، الشخص الذي يقدم قدرًا كبيرًا من الدعم يومًا بعد يوم لشخص مصاب بالسرطان. لذا يسعدني أن أرحب بفارزانا، الطبيبة في العرض، ومن الجيد أن تكوني هنا.

01:21

شكرًا جزيلاً لاستضافتي، ومن دواعي سروري أن تتم دعوتي من قبل هذه المنظمة. لدي مكانة خاصة في قلبي للأشخاص الذين يتعاملون مع السرطان. مثل معظم الناس، نعرف شخصًا يتعامل معه، وبالنسبة لي، كانت والدتي هي من تتعامل معه، لذا أنا سعيد جدًا لوجودي هنا. حسنًا، هذا هو المكان الذي أعيش فيه.

01:43

إنه لأمر رائع، وغالبًا ما يكون هناك ارتباط شخصي، لأن السرطان شائع للغاية، وتشير الإحصائيات إلى أن واحدًا من كل اثنين منا معرض لخطر الإصابة بالسرطان في حياتنا. لذا فمن الصعب جدًا تجنب السرطان، وجزء من الغرض من عرض مساعدة مرضى السرطان هو إعطاء الأمل للأفراد، ليس فقط في أن علاجات السرطان تتحسن، وهو ما حدث وأحدث تغييرات هائلة على مدار مسيرتي المهنية، ولكن أيضًا في وجود دعم للأشخاص الذين يعانون من السرطان في مجتمعاتنا. في كثير من الأحيان عندما تذهب إلى مركز السرطان، تكون هناك وتتحدث إلى الأطباء والممرضات حول العلاج الفعلي، لكنهم غالبًا ما ينسون التحدث عن بعض الاحتياجات التي لديك كإنسان، وكيفية التعامل مع الأشياء عاطفيًا وعمليًا ، وهذا جزء مما يحاول برنامج مساعدة مرضى السرطان القيام به. لذا أخبرنا قليلاً عن خلفيتك. كيف؟ ماذا تفعل؟ وقبل أن نصل إلى كتابك، من الجيد أن نعرف ما فعلته في حياتك،

02:47

نعم ، شكرًا لك. في الصباح، أنا كاتبة، وقد كتبت قصصًا خيالية وشعرًا والآن أكتب كتابًا للمساعدة الذاتية ، وقد كنت أكتب لسنوات عديدة. وفي فترة ما بعد الظهر، أعمل كعاملة اجتماعية أقدم العلاج النفسي في عيادة خاصة، وأشرف أيضًا على العاملين الاجتماعيين الشباب الذين يحاولون التغلب على الإرهاق الذي يعانون منه، وفي المنزل، تعيش حماتي معنا، وشريكي هو مقدم الرعاية الأساسي لها. إنها تتعامل مع مرض الزهايمر.

03:22

وكيف أصبحت كاتبًا ومعالجًا نفسيًا؟ يبدو الجمع بينهما مثيرًا للاهتمام، كما تعلم، دعنا نعود بالزمن قليلًا إلى الوراء. كيف بدأت في هذه الأمور خلال أيامك الأولى؟

03:39

أعتقد أنني كنت طفلاً أحب الكتابة دائمًا. كنت أكتب الشعر. كنت أكتب المسرحيات وأؤديها لمن يرغب في مشاهدتها من عائلتي. ثم، كما تعلمون، أنا طفل من المهاجرين، وغالبًا ما يكون التركيز على الأمان المالي هو الشيء الذكي الذي يجب القيام به. لذا فإن بعض الأشياء الفنية كانت لقد تم التقليل من شأن الكتابة في حياتي. وقيل لي، على سبيل المثال، أن أخرج وأحصل على مهنة. وكنت أحاول معرفة ما أريد القيام به. وكنت منخرطة أيضًا بشكل كبير، وما زلت ناشطة. لذا حاولت التفكير في مهنة تسمح لي بأن أكون مدافعة عن حقوق الإنسان وأن أضع العدالة الاجتماعية في المقدمة. وهكذا انتهى بي الأمر في العمل الاجتماعي. كانت أول وظيفة لي في العمل الاجتماعي في دار رعاية في هاميلتون، واستمريت في العمل في المنظمات والمستشفيات، ثم حوالي عام 2000، قلت، إنني بحاجة إلى التعامل مع الكتابة بجدية أكبر. ومرة أخرى، كنت لا أزال أكتب في وقت فراغي، وتركت وظيفتي بدوام كامل ، وذهبت إلى ممارسة خاصة حتى أتمكن من الحصول على قدر أكبر من الاستقلال، وقليل من السيطرة على وقتي. ثم انطلقت الكتابة حقًا، وأنا الآن في ستة كتب. لذا. أوه، شكرًا لك. نعم. لقد كان الأمر كذلك، لقد كانت مجرد عملية، وهي مزيج جميل، لأن عمل العلاج النفسي هو نوع من المهن التي تتطلب الإرهاق الشديد، والقدرة على الحصول على امتياز القيام بذلك بدوام جزئي، ولكن بعد ذلك يكون هناك هذا الشيء التعبيري والفني الآخر الذي يحدث هو أمر رائع حقًا .

05:20

هذا رائع. في ستة كتب، كنت أكافح لكتابة كتاب واحد الآن، وأنا أقدر ما قلته للتو عن الانضباط في الاستيقاظ في الصباح ولديك صباحك للقيام بالكتابة ثم بعد الظهر للقيام بعملك. كمعالج نفسي، حياتي ليست منضبطة للغاية، لكن يجب أن آخذ بعض الإشارات منك ومن كتاب التمارين هنا، لذا كما أفهم، كانت الكتب التي كتبتها روايات، وهي، لا أعرف موضوع الروايات، لكن يبدو لي أن القيام بكتاب تمارين حول كيفية الحصول على اقتباس حياة أحلى هو انحراف كبير عنه. وأتساءل كيف جعلت هذا، كما تعلم، الانتقال في عقلك للذهاب في هذا الاتجاه، لإنشاء هذا الكتاب لمساعدة الآخرين، بدلاً من مجرد كتاب عادي سيكون ممتعًا وممتعًا ولكن ليس له التأثيرات العملية التي يحتوي عليها كتاب التمارين الخاص بك.

06:12

نعم، حسنًا، لسنوات عديدة، كنت أجمع الكثير من الأفكار لعملائي وللعاملين الاجتماعيين الذين يعانون من الإرهاق، وكنت أجمع كل هذه المعلومات، وفي النهاية تصل إلى نقطة حيث تشعر وكأنك تقول، حسنًا ، أعتقد أن لدي الكثير من المواد هنا. كيف سيبدو هذا إذا كان كتابًا؟ وكنت أجمعه أيضًا لنفسي. لقد مررت ببعض حالات الإرهاق على مدار مسيرتي المهنية، لذلك كنت أهتم حقًا بما يدور حوله هذا الأمر؟ كيف نتعامل معه؟ ما الذي نحتاج إلى معرفته عنه؟ ما هي بعض العوامل الشخصية؟ ما هي بعض العوامل المجتمعية؟ كيف نفكر في رعاية الذات ؟ كيف نفكر في رعاية المجتمع. لذلك كنت أفكر حقًا في هذا الأمر لبعض الوقت، ولأنني كتبت تلك الكتب الأخرى، أعتقد أنني شعرت أن نفس الشيء حدث لكتابي الأخير، وهو مجموعة شعرية. لقد وصلت إلى نقطة حيث حصلت على ما يكفي من المواد، وتفكر، آه، هل يمكنني؟ هل يمكنني تجميع كل هذا معًا في شيء يستحق العناء؟

07:20

لذا، هكذا وصلت إلى هناك. حسنًا، من الواضح أن هذا الكتاب قد نال بعض الثناء القوي، وسأقرأ شيئًا ما على خلفية ذلك ، في الواقع، في عالم غالبًا ما يضعفنا، يقدم كتاب 52 أسبوعًا نهجًا قويًا وسلسًا لكل من الرعاية الذاتية ورعاية المجتمع، وهو أمر منعش وجذري، خطوة بخطوة. تُظهر لنا فرزانة كيفية استعادة الرعاية وقوتنا. هذا تصريح كبير ومثير للإعجاب للغاية، ولكنه تأييد جيد لكتابك، نعم.

07:51

من كاثي كرو، نعم،

07:53

كاثي كرو، إنها تفصل بين رعاية الذات ورعاية المجتمع، وهذا شيء أود أن أسمعك تتحدث عنه قليلاً. لدي شعور برعاية الذات. ليس لدي شعور جيد برعاية المجتمع. وأتساءل عما إذا كان مستمعونا قد يواجهون نفس المشكلة التي أواجهها

08:11

نعم، أحد الأشياء التي واجهتها في عالمي الخاص، مع أصدقائي وعائلتي، وأيضًا مع الأشخاص الذين أعمل معهم، هو أن رعاية المجتمع تبدو أسهل بالنسبة لنا في كثير من الأحيان. قد يكون ذلك بسبب الطريقة التي نمد بها أيدينا لأحبائنا، أو ربما بسبب التطوع. نحن مقدمو رعاية. غالبًا ما لا نجد صعوبة في خدمة الآخرين. لذا فإن رعاية المجتمع هي جزء من المجتمع والعمل من أجل الصالح العام للمجتمع، لكننا غالبًا لا نربط ذلك برعاية الذات . وأجد أنه نظرًا لأنني شاركت في جهود رعاية المجتمع لفترة طويلة، فقد وجدت أنه من الجيد أحيانًا أن أشارك في رعاية المجتمع، ولكن هذا قد يرهقني أيضًا. في بعض الأحيان لا يكون من رعاية الذات أن أبالغ في بذل الجهود إذا كان الأمر مبالغًا فيه. لذلك أردت التحدث عن المناقشة حول رعاية الذات مقابل رعاية المجتمع. هناك نقاش يدور هناك حيث يشعر الناس بالملل قليلاً من رعاية الذات يوم الأحد، وهذا الوسم الذي يحدث على Instagram لأن رعاية الذات أصبحت شيئًا أصبح فرديًا للغاية واستهلاكيًا للغاية، في كيفية تفكير الناس فيه، ولكن في الحقيقة ما يتعلق به هو المساعدة المتبادلة. يتعلق الأمر بالتواصل مع الناس. يتعلق الأمر بالقيام بذلك بشكل منتظم قبل أن تصبح الأمور صعبة. شيء أحب التحدث إليه مع الناس هو التخلي عن نهج الإيماءات الكبير لرعاية الذات ، وهذا ينطبق على رعاية المجتمع أيضًا. لذا سأعطيك مثالاً لما يعنيه ذلك. إنه الذهاب إلى المنتجع الصحي ثم تمني أن تتمكن من العيش في المنتجع الصحي أو العمل، العمل، العمل، العمل، العمل. الذهاب في إجازة، ولكنك بعد ذلك مريض في الأيام القليلة الأولى من إجازتك، لأنها المرة الأولى التي تستريح فيها بالفعل . حسنًا، ما أحب أن أنهي به إذن بالرعاية المجتمعية. قد أكون في أزمة كاملة، وأتواصل أخيرًا مع أفضل صديق لي وتيلر. لذا فإن البدائل لهذا قد تكون، أن أتواصل مع أصدقائي بشكل أكثر انتظامًا للتحدث عن الضغوط الأصغر، وأتواصل معهم لمعرفة كيف حالهم بشكل أكثر انتظامًا، ويمكن أن يكون ذلك مع مجموعة تطوعية أيضًا. قد يكون لدي ممارسات يومية للعناية بالذات ليست إيماءات كبيرة. قد يكون ذلك مرة واحدة في الساعة، أقف وأرقص، أو أهز جسديًا للتخلص من التوتر. لذا ، فإن العناية بالذات ورعاية المجتمع يمكن أن تكون هذه الأشياء . يمكن أن تكون ممارسات يومية أصغر تساعدنا على إدارة العالم. والسبب وراء أهمية ذلك بالنسبة لي هو أن معظم الأشخاص الذين أتحدث إليهم يقولون إنني لا أملك وقتًا لكل هذا. أنا مشغول وكأن لدي وظيفتي بدوام كامل ، ثم أعتني بأحبائنا، ثم ربما أفعل شيئًا آخر، لأنني متطوع في جمعية مساعدة مرضى السرطان. حسنًا، لا يشعر أحد أن لديه أي وقت. إنهم مرهقون فقط، لذا فأنا أقضي ثلاث دقائق مرة واحدة في الساعة. ماذا يمكنك أن تفعل لنفسك؟ من يمكنك التواصل معه؟

11:16

إنها بداية جيدة أيضًا، لأن الأسبوع الأول من كتاب العمل، والبدء في العمل يتطلبان تخصيص فترات صغيرة من الوقت. وقد ذكرت دقيقتين يوميًا لقراءة وتأمل الأفكار الموجودة في هذا الكتاب. وحاول، لأنني أعتقد أن معظمنا مشغول جدًا، ويقول شخص ما، " أوه ، ها هو كتاب العمل الذي يجب أن نراجعه على مدار العام المقبل". وأوه، شكرًا جزيلاً لك. وربما تبدأ بتفاؤل، لكنك ستنفد طاقتك لأن العديد من الأشياء تتدخل، لكنك قمت بتقليصها إلى خطوات صغيرة جدًا وتريد التحدث، والتحدث عن ذلك كان

11:52

هل هذا مهم؟ نعم، بسبب ضيق الوقت الذي يتحدث عنه الناس، وأعتقد أنه أيضًا ضيق دافع. أعتقد أن الناس لا يأخذون أنفسهم على محمل الجد بدرجة كافية عندما يعانون. لذا ، فقد حان الوقت، ولكن هناك أيضًا شيء آخر له علاقة بعدم فهم أن هذا ضروري للغاية. لذا، نعم، تم تصميم كل فصل ليكون مثل قراءة لمدة ثلاث دقائق ثم تجارب اختيارية للتفكير بعمق أكثر قليلاً. لذا ، بعض التفكير العميق في حياتك الخاصة، والتفكير العميق في كيفية عمل هذه الأشياء من أجلك. ثم هناك أيضًا غوص أعمق اختياري. يوجد رمز QR أو رابط يؤدي إلى موقعي على الويب الذي يحتوي، مرة أخرى، على مقالات قصيرة جدًا ومقاطع فيديو قصيرة وأشياء للنظر فيها. لذلك إذا كنت فضوليًا بعض الشيء بشأن موضوع معين وتريد معرفة المزيد قليلاً، فهناك شيء يأخذك إلى أبعد قليلاً.

12:51

كنت سأسألك عن الغوص العميق، لكنك شرحته بشكل جيد للغاية هناك. لذا فإن كل فصل من هذه الفصول مُرتب بطريقة قياسية نوعًا ما، ولكن ليس بالكثير من المعلومات التي قد تجعلك تشعر بالإرهاق أو تستغرق الكثير من الوقت. لذا فإن الأمر قابل للتنفيذ تمامًا، لكنكم جميعًا بحاجة إلى أن تكونوا منضبطين مثلكم. ما تفعله في الصباح، سأكتب، حسنًا، ربما تقرأ هذا مع قهوتك، أو، نعم، شيئًا ما هو نوع من الجزء الروتيني من حياتك، ويمكنك فقط أن تأخذ بضع دقائق أخرى لقراءته والتفكير فيه. لذا اعتقدت أن تقييم الرعاية الذاتية ورعاية المجتمع في الأسبوع الثالث، حيث لديك صورة للأبعاد الجسدية والعاطفية والروحية لحياتنا، ويُطلب منك أو يُطلب منك التفكير في ذلك، سواء من وجهة نظر الرعاية الشخصية، ولكن الرعاية المجتمعية، والتي تقع حول الجانب الخارجي، تحدث قليلاً عن ذلك وما قد يفعله الشخص وكيف يساعد ذلك في توجيهه نحو كتاب العمل نفسه.

13:59

في هذا الفصل، أقول، كما تعلمون، هذا ليس اختبارًا. لذا، هذا أحد تلك التمارين الاختيارية، فقط لإجراء تقييم ذاتي لمعرفة كيف أتصرف جسديًا. أعلم أنه من المفترض أن أقوم بمزيد من المشي. هل أفعل ذلك؟ ويمكنك فقط تدوين بعض الملاحظات لنفسك. كيف أتصرف جسديًا؟ كيف أتناول الطعام؟ كيف أنام؟ ثم في الجانب العاطفي، ما نوع الدعم العاطفي الذي أحظى به؟ كيف أطلق بعض مشاعري؟ كيف أعترف ببعض مشاعري؟ كيف أقوم بتطبيع مشاعري في المجال الروحي؟ كما تعلمون، يمكن أن يبدو الأمر وكأنه شيء قائم على الإيمان، أو ربما، هل أخرج إلى الطبيعة؟ هل لدي شعور أكبر بشيء أكبر في رهبة؟ لذا فنحن نسجل بعض الملاحظات حول هذا الأمر، والعديد من الأشياء التي سنفعلها ستنتقل إلى رعاية المجتمع أيضًا. لذا أعتقد أنني قدمت مثالاً لتنظيم نزهة في الطبيعة مع أصدقائك، أليس كذلك؟ سيكون هذا عاطفيًا، وسيكون جسديًا، وربما يكون روحيًا أيضًا، وهو أيضًا رعاية مجتمعية، لأنك مع أشخاص آخرين. نعم، وقد نجد أن هناك بعض الأشياء التي نقوم بها في حياتنا تبدو وكأنها رعاية مجتمعية لنا، ولكن عندما ننظر إليها بشكل أعمق، نجد أنها في الواقع تستنزفنا . لذا، تحديد كيفية تأثير هذه الأشياء علينا حقًا؟ هل تستنزف بطاريتنا؟ هل تفعل ذلك، كما تعلم؟ هل تملأنا؟

15:19

يوجد هنا فصلان وجدتهما مثيرين للاهتمام بشكل خاص. أحدهما في الشهر الثاني، الأسبوع الخامس. لقد أصبحت المرونة العصبية رائعة الآن وقد لفتت انتباهي حقًا. أردت أن أشرح قليلاً عن ذلك، لأنني أعتقد أن معظم الناس لن يكون لديهم مفهوم كبير عن المرونة العصبية وكيف قد ترتبط بالتكيف مع الضغوط وما إلى ذلك.

15:47

نعم، تشير المرونة العصبية إلى الطرق التي يمكن للدماغ من خلالها أن يتغير. وكثير من تغيير العادات. وهناك، في بعض الفصول أتحدث عن تغيير العادات لأن تطوير المزيد من الرعاية الذاتية ورعاية المجتمع ينتهي به الأمر إلى تكوين العادات. لذا أتحدث كثيرًا عن كيفية عمل العادات، ومع المرونة العصبية، كما تعلمون، يمكننا إنشاء مسارات عصبية جديدة من خلال التكرار مرارًا وتكرارًا عندما نفعل شيئًا ما. وهناك أفكار مختلفة حول عدد المرات التي يتعين علينا فيها القيام بشيء ما لتغيير شيء ما. يقول بعض الناس ربما 21 يومًا، ويقول البعض الآخر أطول من ذلك بكثير. وأعتقد أن الأمر يعتمد حقًا على ما نحاول تغييره، وما هو الأساس ومدى الدعم الذي لدينا. لذا يتعلق الأمر بالعمليات المتكررة التي يمكننا إضافتها إلى حياتنا؟ لذا فإن المثال الذي قدمته حول هل يمكننا قضاء دقيقتين مع فنجان القهوة؟ ربما لدينا، إذا كنا من شاربي القهوة بانتظام مثلي، فلدينا عادة راسخة ، مسار عصبي. كل صباح، أستيقظ وأشغل ماكينة القهوة. يمكنني القيام بذلك أثناء نومي. أكون نصف نائم في تلك اللحظة. لذا، كما تعلمون، ماذا لو أضفنا شيئًا إلى ذلك؟ هذا هو المصطلح المستخدم. ماذا لو أضفنا شيئًا إلى فنجان القهوة؟ حسنًا، بمرور الوقت، يصبح هذا تمرينًا للمرونة العصبية، ويبدأ في الالتصاق. لذا ، ربما لا يكون أحد أعظم تمارين المرونة العصبية التي أسستها هو أنه مع فنجان القهوة الصباحي، أتصفح وسائل التواصل الاجتماعي، ولا أحب ذلك أول شيء في الصباح، وأعلم أن هذه ليست أفضل طريقة لبدء يومي. لذلك ، كما تعلمون، كنت أحاول بوعي شديد، وعلينا أيضًا أن نفعل ذلك من خلال الوعي. لنفترض ، في الواقع، أن هذا لن يكون أول شيء أفعله مع قهوتي الصباحية. ماذا سأفعل غير ذلك؟ لذا، قد أقوم بتأمل قصير مع فنجان القهوة الخاص بي، أليس كذلك؟ قد أفكر في أهدافي لهذا اليوم. قد أكون ممتنًا أول شيء في الصباح. لذا

17:59

نحن نستطيع، نعم يمكننا ذلك

18:04

اللدونة العصبية السلبية، ومعظمنا لديه عادات سلبية يتم إنشاؤها بشكل متكرر.

18:12

ولكن كما تقول، التغيير قد يكون صعبًا، أليس كذلك؟ التغيير قد يكون صعبًا.

18:17

نحن مهيئون بطريقة تجعلنا نمتلك نوعًا من النظام حيث نريد أن نفعل نفس الأشياء المتكررة مرارًا وتكرارًا ، وهو نوع من التوازن الداخلي، وليس عملية التغيير. لذا فإن الطريقة التي نجعل بها التغيير سهلاً، كما تعلمون، هناك طرق متعددة. يمكن أن يكون ذلك من خلال تكديس العادات. يمكن أن يكون ذلك من خلال خلق بعض المكافآت لأنفسنا . يمكن أن يكون ذلك من خلال استخدام التعزيز من الآخرين، وبمرور الوقت، يبدأ الأمر في التغيير. يتعين علينا أيضًا أن نعرف، ونعرف ما هو دافعنا لإجراء هذه التغييرات، وجزء من سبب وجود الكثير من المعلومات هناك حول الإرهاق والصدمة غير المباشرة، وهذا مخصص للمهنيين المساعدين ومقدمي الرعاية الذين يستمعون، لا أعتقد أننا نعتبر الإرهاق والصدمة غير المباشرة أمرًا طبيعيًا. والصدمة غير المباشرة هي الطرق التي نمتص بها آلام الآخرين، وتصبح هذا النوع من الأشياء المتبقية داخل أنظمتنا. لا نعتبر أنفسنا بشرًا بما فيه الكفاية، ولسنا روبوتات، لذا فمن الطبيعي جدًا أن نمتص الضغوطات الناجمة عن عبء العمل. ومن الطبيعي أن نشعر بالإرهاق. ومن الطبيعي أن نشعر بألم الآخرين، وبعضنا أكثر حساسية من غيرنا في هذا الصدد. وإذا اعتبرنا ذلك أمرًا طبيعيًا، فمن المرجح أن يحدث هذا، تمامًا كما قلت، من الصعب حقًا تجنب السرطان. أعتقد أنه من الصعب حقًا تجنب الإرهاق والصدمة غير المباشرة. لذا، إذا اعتبرنا ذلك أمرًا طبيعيًا، فبدلاً من ذلك، نبدأ في مراقبة العلامات المبكرة. الآلام وأعراض هذه الأشياء، ونكتشفها مبكرًا، على أمل ذلك. بالنسبة لي، أعتقد أن المراحل المبكرة جدًا من الإرهاق هي الشعور بالقليل من النضج. أشعر بالتعب قليلاً، وأقل صبرًا، وأرغب في الجلوس أمام Netflix كثيرًا. لذا فهذه هي علاماتي المبكرة. ثم أحتاج إلى أن أقول، ماذا أحتاج؟ حسنًا، هل أحتاج إلى التواصل مع شخص ما للتحدث معه حول هذا الأمر؟ هل أحتاج إلى إعداد جلسة Hangout مع أصدقائي لإعادة شحن بطارياتي؟ هل أحتاج إلى إجازة؟ ما الذي أحتاج إليه؟

20:36

أريد العودة إلى هذا الموضوع والتركيز عليه بشكل خاص، وخاصة على طاقم التمريض، لأنني أعتقد أن طاقم التمريض اليوم متوتر للغاية، بحكم حقيقة أن كوفيد كان تجربة صعبة لكثير منهم، مما دفع بعضهم إلى قيادة المهنة. أما الباقون فهم الآن مثقلون بالعمل ويواجهون الكثير من الصعوبات، وأريد أن أعرف كيف يمكن أن يساعد هذا هؤلاء الأفراد عمليًا، وقد يكون له صلة بالأطباء، ولكن بطريقة ما، كوني أبيض البشرة، أعرف كيف سيتظاهر معظم الأطباء بأنهم بخير، وسيواصلون العمل عندما يكون من الحكمة حقًا، كما تعلمون، إجراء بعض الفحص الذاتي ، والحذر من أنهم أيضًا لا يتعرضون للإرهاق. ولكن هناك مجموعة ثالثة نريد حقًا أن نتحدث عنها، هل مقدمو الرعاية للأشخاص في المنزل يعتنون بالمرضى؟ سنأخذ استراحة قصيرة الآن ثم سنعود وسنفعل كل ذلك. ونحن نتحدث مع الدكتورة روزانا عن 52 أسبوعًا لحياة أكثر حلاوة. سنعود قريبًا.

21:44

نود أن نخصص بعض الوقت لنشكر داعمينا الكرماء، صندوق عائلة هوتون واستوديو بانكو الإبداعي، الذين جعلوا بودكاست مساعدة مرضى السرطان ممكنًا. برنامج مساعدة مرضى السرطان مشغول كما كان دائمًا، حيث يقدم الدعم الأساسي للمرضى وأسرهم. نظل ملتزمين بتقديم خدمات مجانية للمرضى في مجتمعنا، بما في ذلك النقل والمعدات والقروض والعناية الشخصية ومستلزمات الراحة ومواقف السيارات والتعليم العملي. أصبحت هذه الخدمات ممكنة بفضل كرم مانحينا، من خلال الهدايا لمرة واحدة والتبرعات الشهرية وجمع التبرعات من جهات خارجية ورعاية الشركات وفرص التطوع. قم بزيارة cancerassist.ca لمعرفة كيف يمكنك إحداث فرق في حياة مرضى السرطان وأسرهم.

22:27

حسنًا، عدنا مع الدكتورة فرزانة التي تتحدث عن 52 أسبوعًا من أجل حياة أكثر حلاوة. يجب أن أسألك كيف حصلت على هذا اللقب "حياة أكثر حلاوة". ربما أسميها حياة أكثر إنتاجية، أو حياة أكثر ثقة بالنفس ، أو حياة أكثر راحة، واخترت حياة أكثر حلاوة. هذا مثير للاهتمام في حد ذاته . نعم.

22:44

حسنًا، نحن جميعًا نحب الحلوى في حياتنا. لم أكن أرغب في الحديث عن المزيد من الإنتاجية والثقة بالنفس . كان من الممكن أن ينجح الأمر أيضًا. ولكننا نبحث أيضًا عن أشياء مثل القليل من، إنها ليست قافية تمامًا، ولكن أسابيع منذ أن تعلمنا، لذا فهذه أيضًا هي الطريقة التي يتم بها إنشاء العناوين. نعم، أعتقد أنني كنت أتمنى حقًا أن يستمتع الناس بحياتهم أكثر نتيجة لهذا. حسنًا، أنا

23:13

أعلم أن هناك الكثير من مقدمي الرعاية الصحية هذه الأيام الذين لا يستمتعون بحياتهم. فهم يشعرون أنهم يقومون بوظيفتين في نفس الوقت. ولا يحصلون على إجازاتهم. ويشعرون أنهم يعانون من نقص في الموظفين وما إلى ذلك. إذن ماذا يمكنك أن تقول لهم وماذا يمكنهم أن يفعلوا وكيف يمكنهم استخدام كتابك لمساعدتهم على الوصول إلى مكانة أفضل؟ نعم،

23:37

لذا فإن أول شيء أود قوله هو، إذا كنت تشعر بالإرهاق، فهذا ليس خطأك. هذا أول شيء. الإرهاق هو جزئيًا قضية فردية، لكنني أعتقد أيضًا أنه قضية هيكلية قوية جدًا. لذا تحدثت عن الممرضات والأطباء، وأود أن أضيف الأخصائيين الاجتماعيين أيضًا، لأن هؤلاء هم من أتحدث إليهم كثيرًا. أعتقد أن أي شخص يتأثر بالخدمة الاجتماعية وأنظمة الخدمات والرعاية الصحية يعرف أنه لا يوجد تمويل كافٍ في هذه الأنظمة لتوفير ما يكفي من الموظفين وأجور أفضل لجميع هؤلاء الأشخاص الذين يقومون بعمل مهم. لذا فإن أول شيء هو، لا، إنه ليس خطأك. وعندما نزيل ذلك منا ، عندما نزيل اللوم عن أنفسنا، نتمكن من الجلوس في مزيد من التعاطف مع الذات . وعندما نجلس في مزيد من التعاطف مع الذات ، يكون من الأسهل أحيانًا معرفة ما نريد القيام به بعد ذلك بكل هذا. بالنسبة للأشخاص الذين تحدثت إليهم والذين هم حقًا، مثل، أنا فقط أركض طوال اليوم، مثل، ماذا تقصد؟ ماذا يفترض بي أن أفعل هنا؟ أعتقد أن أحد الأشياء التي يمكننا القيام بها هو أن نبدأ بالجانب المتعلق برعاية المجتمع، وأن نجد شخصًا واحدًا على الأقل في ورديتك. في بعض الأحيان يكون هذا الشخص صديقك ، أو زميلك في العمل، أو زوجك، أو أي شخص يمكنك الوثوق به والتحدث معه. حول هذا الموضوع. أحتاج مرة واحدة في الساعة إلى إيجاد ثلاث دقائق للتنفس، لمساعدة جهازي العصبي، والتأكد من أنني أشرب بعض الماء. ساعدوني في هذا. دعونا نساعد بعضنا البعض. يمكننا أن نبدأ في تغيير ثقافة الفرق بهذه الطريقة. يمكن أن يصبح هذا أكبر عندما تكون فرقنا نحن مهتمون بهذا الأمر أكثر. يمكننا أن نبدأ في تغيير الأنظمة وما إلى ذلك. لذا فمن الصعب القيام بذلك بأنفسنا. إذا كنت بمفردك، كما تعلم، فأنا أعمل بمفردي. بالنسبة لي، أحتاج إلى الكثير والكثير من التذكيرات، كما تعلم، لدي ملاحظات لاصقة . قد أقوم بإعداد المنبهات، ثم الأمر متروك لي حقًا، مثل فرزانة، استيقظ، اهتز، استمع إلى بعض الموسيقى، امشي حول المبنى، أليس كذلك؟ يمكن أن تكون هذه أنشطة مدتها ثلاث دقائق أو خمس دقائق، وبالنسبة لي، فإن الكثير منها يتعلق بملاحظة ما يحدث في جهازي العصبي. لدي بضعة فصول مخصصة لفهم كيفية عمل الجهاز العصبي. كان ينبغي لمعظمنا أن يتعلم هذا في الصف الثالث، لكننا لا نملك هذا التعليم حول كيفية حدوث الإرهاق في جهازنا العصبي. ولكن لجعل الأمر سريعًا وقذرًا حقًا ، هنا يتم إعداد أدمغتنا للدخول في حالة إرهاق بسرعة كبيرة. بالكاد نلاحظ حدوث ذلك لنا، لذا نحتاج إلى معرفة كيف يمكننا ملاحظة ذلك، ثم ماذا يمكننا أن نفعل للعودة إلى التوازن. المصطلح الذي يتم استخدامه كثيرًا هو نافذة التسامح، أو نافذة القدرة. وبمجرد أن نفهم كيف تبدو نافذة قدرتنا، وأين توجد حالة الجهاز العصبي المثالية لدينا، ثم ما هو الشعور بالإرهاق في أجسادنا، يمكننا أن نبدأ في اللعب بذلك. وهذا ما أفعله. في الدقائق الثلاث التي أقضيها في الرقص أو المشي حول المبنى، أحاول إعادة نفسي إلى نافذتي حتى لا أتراكم وأتراكم وأتراكم وأتراكم كل هذا التوتر طوال اليوم، مما سيؤدي فقط إلى رغبتي في الاستلقاء أمام Netflix، وهو أمر جيد في بعض الأحيان بالطبع، لكنني لا أريد أن أفعل ذلك طوال الوقت. قد يتسبب ذلك في عدم طهي الطعام وتناول أي شيء معالج متاح لدي بسرعة . كل هذا التوتر سيتراكم وربما يتسبب في ذهابي إلى الفراش متأخرًا جدًا. قد يدفعني هذا إلى الصراخ في وجه شريكي، أليس كذلك؟ لذا، نريد فقط أن نشاهد هذا التراكم طوال اليوم، حتى نتمكن من التخلص منه أثناء قيامنا بإعادة ضبط أنفسنا أثناء مرور يومنا.

27:27

لذا، من الناحية العملية، لنقل في المستشفى حيث يعمل الموظفون، تخيل أن بعض الأشخاص المستمعين قد يقولون، حسنًا، دعنا نحصل على هذا الكتاب ونعمل عليه كفريق واحد. هل يمكنك أن تتخيل أن الممرضات والفرق يجتمعون ويحاولون تطبيق هذا على أساس يومي ، واستخدام هذا الكتاب للعمل معًا؟ هل يمكن أن يكون هذا خيارًا؟

27:52

نعم، أعرف أشخاصًا يقومون بمجموعات شهرية ، ولكن كما تعلم، فإن كثرة عدد المرات التي يريدها الناس أمر رائع. أعتقد أن العمل الجماعي دائمًا أفضل، كما يبدو أننا نتعلم بشكل أفضل مع أشخاص آخرين، أليس كذلك؟ لذا، ما سمعته من المزيد من الأشخاص يفعلونه هو أنهم يجتمعون شهريًا ثم يتحدثون عن المواد التي قرأوها طوال الشهر ، ثم يدخلون في محادثات أعمق، أليس كذلك؟ لأنهم يبدأون في الحديث عن حياتهم وتاريخهم الخاص وكيف يعتقدون أن بعض هذه المعتقدات التي لديهم كانت تعيق رعاية الذات والمجتمع. من أين تأتي هذه الأشياء؟ لذلك أعتقد بالتأكيد، نعم، أنشئ نوادي كتب مع أفضل أصدقائك، مع زملائك في العمل ، مع أي شخص، إذا كان هناك أي شخص في قسم الموارد البشرية يستمع، ابدأ في ذلك للناس، كما تعلم، خذ العمل من أجل الناس، وابدأ في ذلك. أعتقد أنه يستحق العناء حقًا . يوجد دليل في نهاية الكتاب يساعد في التفكير في الشكل الذي قد يبدو عليه أحد نوادي الكتب تلك؟ كيف تريد أن تبدأ؟ كيف تريد أن تتطرق إلى بعض المواضيع ، وكيف تريد أن تنتهي؟

28:57

أحد المفاهيم التي ترسخت في أذهان الكثيرين منا والتي لم أسمعها قط تُذكر بالطريقة التي ذكرتها هي الرأسمالية الداخلية، ولأنني عندما قرأت هذه المقالة بدا لي أنها توضح الكثير من الأشياء التي تدفعنا وتدفعنا إلى الهاوية في كثير من الأحيان أيضًا. لذا أعتقد أن الناس مهتمون بسماع رأيك حول الرأسمالية الداخلية وكيف تؤثر بشكل سلبي للغاية، بشكل عام.

29:30

نعم. يشير هذا المصطلح إلى الطرق التي قد نقدر بها المال والكسب ونوع الإنتاجية التي تناسبنا حقًا، ليس أنفسنا في مجتمعاتنا، بل تناسب النظام الأكبر وليس بطريقة جيدة، أليس كذلك؟ لذلك يتم بيعنا الكثير من الأشياء. يتم تعليمنا أن قيمتنا تعتمد على مقدار ما نفعله وكمية المال الذي نكسبه. ولكن ماذا لو تراجعنا عن ذلك. يتم تعليمنا أيضًا أنه يجب أن يكون لدينا النوع المناسب من السيارة والنوع المناسب من المنزل، أليس كذلك؟ نحن نعلم أن هذا فخ لمعظم الناس، وأن معظم الناس لا يستطيعون البقاء على قيد الحياة بشكل جيد في ظل الرأسمالية وأن يتمتعوا أيضًا بحياة سلمية وذات معنى وسعيدة، أليس كذلك؟ من الصعب جدًا تحقيق التوازن عندما نعمل أكثر من اللازم ونسعى جاهدين لتحقيق نوع من المثل العليا التي لم نشكك فيها بما فيه الكفاية. لذلك نعم، هناك بالتأكيد أشياء استهلاكية أستمتع بها وأريدها، لكنني بحاجة إلى التفكير في سبب ذلك ، وبأي ثمن، وما الذي يدفعه ذلك إلى الخروج من حياتي؟ ما الذي لا أجد الوقت له؟ ما الذي يصرف انتباهي عن الأشياء؟ لذا، نحن بحاجة حقًا إلى التفكير في ذلك. أحد الأمثلة التي ذكرتها في الكتاب كانت هناك فترة منذ حوالي ثماني سنوات عندما كنت أعاني من العديد من الضغوطات، وفي ذلك الوقت أصبت بالإرهاق الشديد للمرة الثانية في حياتي. وخلال ذلك الوقت، أصبت بالهربس النطاقي، ولم أكن قد تجاوزت الخامسة والأربعين من عمري، لذا كان ذلك بمثابة جرس إنذار كبير. مثل، يا إلهي، فرزانة. مثل، ما الذي يحدث لجهاز المناعة لديك؟ ماذا يحدث لمستويات التوتر لديك؟ لذا ، كنت مثل، ماذا سأفعل؟ وعندما تصاب بالهربس النطاقي، بالنسبة للأشخاص الذين لا يعرفون، يمكن أن تعاني من الكثير من الإرهاق. وأعتقد أن الدواء يطيل ذلك أحيانًا، على الرغم من أنه يساعدك. لذلك كنت متعبًا لفترة طويلة من الزمن. كان لدي، كما تعلم، ربما ساعتان أو ثلاث ساعات جيدة في اليوم حيث يمكنني العمل ولم أكن أهتم بما يكفي بذلك. لم أكن آخذ نفسي على محمل الجد بما فيه الكفاية. أعتقد أنني أخذت إجازة لمدة أسبوع، وكان ينبغي لي أن آخذ إجازة أطول، لكن الرأسمالية الداخلية قالت لي، إنني بحاجة إلى كسب المال. ماذا عن عملائي؟ سأخذلهم. لا أريد أن أخيب أمل الناس. مو، أنا بخير . يمكنني التغلب على كل هذا. هيا. يمكنني التغلب على مثل، كما تعلم،

32:27

أعتقد أن هذا ينطبق على العديد من العاملين في مجال الرعاية الصحية، وخاصة الأطباء، الذين يبذلون قصارى جهدهم، وأعتقد أنهم يفعلون ذلك غالبًا لأسباب وجيهة، مثل الرغبة في مساعدة الناس، ولكن في بعض الأحيان أعتقد أن العامل المالي يلعب دورًا أيضًا. وقد أثرت فيّ حقًا قراءة ما يتعلق بالرأسمالية الداخلية، وكيف يمكن أن تؤدي إلى الكثير من سلوكياتنا التي تؤدي في النهاية إلى قلة الراحة، وانخفاض جودة الحياة، وانخفاض الصحة، في النهاية، نعم. لذا أعتقد أن هذه فكرة مهمة يجب إيصالها. الآن أردت أن أتحدث عن مقدمي الرعاية لأولئك الأفراد الذين يتواجدون في المنزل لرعاية شخص مصاب بالسرطان، ربما في مرحلة متقدمة من السرطان، يمكن أن يكون الأمر مرهقًا للغاية وفي بعض الأحيان معزولًا للغاية، لأن الزوج ربما يشعر أنه يجب عليه القيام بكل شيء من أجل أحبائه، ولا يمكنه السماح لأشخاص آخرين تعرفهم، بالتدخل في خصوصيتهم. ثم ينهارون لأنهم يتحملون الكثير، جسديًا وعاطفيًا، بكل الطرق. إذن ما نوع النصيحة التي يمكننا تقديمها؟ هل يجب علينا أن نعطي لمقدمي الرعاية أنفسهم أو أن نعتني بشخص ما؟

33:50

هل أنت مريض؟ أولاً وقبل كل شيء، عليك أن تقول إن كل هذا ليس خطأك. هذا أمر بنيوي. أنت لست مسؤولاً. ولكن بعد ذلك نحتاج أيضًا إلى التفكير في معتقداتنا التي تدفعنا إلى هذا؟ لماذا نشعر بأننا بحاجة إلى القيام بذلك بمفردنا؟ كيف طورنا هذا التفكير كمعالج، أتحدث كثيرًا مع الناس عن التكيف مع الصدمات، وهذا يعني كل الطرق التي تعلمنا بها أثناء نشأتنا كيفية التكيف مع الصدمات الصغيرة والكبيرة في حياتنا، وربما أصبحنا مستقلين بشكل مفرط. هذا أحد تكيفات الصدمات التي لم نتعلم فيها كيفية طلب المساعدة، أو إذا طلبنا المساعدة، لم يأت أحد، أليس كذلك؟ لذا نحتاج إلى إجراء القليل من التأمل حول ما هو التفكير والمعتقد حول كل هذا؟ ثم نحتاج إلى البدء في التحدث إلى الناس حول هذا الأمر. ربما، ربما سيكون مقدم رعاية آخر، أي شخص يمكننا التحدث معه ونقول، كيف أفعل هذا؟ كيف يفعل الآخرون هذا؟ هل هناك أي مجموعات دعم؟ هل هناك أي مجموعات على الفيسبوك؟ كما تعلم، كيف أبدأ في الحديث والتحدث والتحدث مع الآخرين؟ لذا أشعر بأنني أقل وحدة، أليس كذلك؟ الرعاية المجتمعية، ثم أعتقد أنه يتعين علينا فقط أن نبدأ في طلب المساعدة. لدي صديقة مؤخرًا كانت تتعامل مع السرطان، وهي شخص عانت كثيرًا من هذا، وأعلم أن الأمر كان صعبًا عليها، لكنها فكرت كثيرًا في هذا الأمر. لذا طلبت من صديقتها إنشاء فريق رعاية. كان الفريق يتألف من حوالي 20 شخصًا، لذلك كان على كل شخص أن يفعل القليل جدًا، أليس كذلك؟ وكانوا قالوا ، ماذا يحتاجون؟ كان بعضها مثل أشياء تتعلق بوجبات الطعام. وبعضها كان مرافقتها إلى مواعيدها، أليس كذلك؟ كما تم تنظيمها بعناية بحيث يعرف الناس ما يجب القيام به حتى يتمكنوا من المساعدة. لأن إحدى مشاكل طلب المساعدة هي أننا لسنا محددين بما فيه الكفاية. يحتاج أصدقاؤنا في الواقع إلى تعليمات مفصلة وكيفية مساعدتنا. يحتاج أفراد عائلتنا إلى تعليمات مفصلة. لذا فإن الخطوة الأولى هي التحدث إلى شخص ما حول كيفية إعداد ذلك، وكيف تشعر بأقل أنانية أو سوءًا لإعداد ذلك، ثم البدء في إعداده. ثم، كما تعلم، تحقق من الأمر وانظر ماذا يجد الناس؟ لأن معظم الناس سيقولون، لقد كنت سعيدًا جدًا لأنني تمكنت من القيام بذلك. شيء واحد لك. استغرق الأمر مني 20 دقيقة، وكنت سعيدًا جدًا لأنني تمكنت من فعل شيء ما. شعرت بالعجز الشديد. لذا فقط تذكر أنك لا تستطيع القيام بذلك بمفردك. سوف تنهار صحتك وستعاني. أعلم أنه بمجرد مشاهدة شريكي، الذي هو مقدم الرعاية الأساسي لأمه، فقد مرت سنوات عديدة الآن، وقد يكون من الصعب عليه حقًا أن يأخذ يومًا إجازة، أليس كذلك؟ نحن نحصل على ذلك حتى نتمكن من الدخول في عجلة الهامستر من المسؤولية الزائدة. ولكن عندما نخرج من عجلة الهامستر ونبدأ في استعادة القليل من حياتنا، نقول، أوه، حسنًا. هذا ما نشعر به.

36:59

هذا يوضح الأمر جيدًا، ولكنني متأكد من أن الكثير من الناس يمرون بهذه التجربة ويحتاجون إلى التخلص من عجلة الهامستر كما وصفتها. وهذا هو ما يدور حوله هذا الكتاب التدريبي حقًا ، يساعدك على هذا النحو. وهناك اقتباس آخر أردت قراءته، يقول، دكتور فرزادة ، لقد أعطانا الطبيب الإذن لرعاية أنفسنا. يطلب منا 52 أسبوعًا، كمقدمي خدمات، أن نتخذ خطوة إيمانية، ونستثمر في رفاهيتنا دون الشعور بالذنب، ونلتزم بالعناية الذاتية . أعتقد أن هذه رسالة رائعة لمقدمي الرعاية، سواء كانوا مقدمي رعاية محترفين أو أطباء أو ممرضات أو عاملين اجتماعيين أو معالجين مهنيين أو صيادلة، أو سواء كانوا مقدمي رعاية لشخص في المنزل، في حالة معاناة والد شريكك من الخرف أو شخص مصاب بالسرطان أو أمراض القلب والأوعية الدموية، كل هذه الأشياء، كل هذه الأمراض، تتطلب الدعم من الأفراد المقربين من هذا الفرد، ولكن من مجتمع أوسع من الرعاية. أعتقد أن هذا كتاب رائع للأشخاص الذين يهتمون. وأعتقد أننا جميعًا مقدمو رعاية في وقت ما، أليس كذلك؟ أعتقد أننا كذلك، نعم. لذا فهي نوع من القيمة العالمية، ومن وجهة النظر هذه، فإن برنامج مساعدة مرضى السرطان سيتضمن سلسلة متحدثين مجانية. سوف نستقبلك، يا دكتورة فرزانة، في مكتبة هاملتون العامة، المكتبة المركزية هنا في هاملتون يوم الخميس 26 سبتمبر حيث ستتاح لك الفرصة لمقابلتك والاستماع إلى الكتاب. سيكون هناك محادثة معك بين الساعة 6:30 و7:30 ولكن الأبواب مفتوحة من الساعة السادسة إلى الثامنة، وسيكون هناك حفل توقيع للكتاب من الساعة 7:30 إلى الساعة الثامنة. لذا فهي فرصة رائعة للحصول على نسخة من الكتب، ومقابلة المؤلف، والاستماع إلى المزيد منك. لقد كان من الرائع التحدث معك. وبالنسبة لأولئك الذين يرغبون في الحضور إلى هذا الحدث العام، يمكنهم التسجيل من خلال زيارة موقع برنامج مساعدة مرضى السرطان على الويب، وهو على www.cancerassist . كل ذلك في كلمة واحدة.ca، وأعتقد أنه سيكون أمسية رائعة لتعلم المزيد وزيادة فعالية الاعتناء بنفسك كمقدم رعاية أو الآخرين الذين تقدم لهم الرعاية. لقد كان من الرائع التحدث معك. نعم، شكرًا لك. لقد اكتسبت الكثير من الخبرة الغنية من خلال عملك واستخدمتها بشكل جيد وقمت بتقسيمها إلى خطوات صغيرة صغيرة كيف يمكننا جميعًا أن نصبح أكثر صحة، كما أود أن أقول، كمقدمي رعاية أو ناشطين أو متخصصين مساعدين. لذلك أود أن أشكرك على تخصيص الوقت لإجراء هذا البودكاست معي، وأتطلع إلى لقائك. نراكم في 26 سبتمبر في هاميلتون،

40:03

آمل ذلك. شكرًا جزيلاً لاستضافتي في البودكاست.

40:09

شكرًا لك على الاستماع إلى بودكاست مساعدة مرضى السرطان. يمكنك العثور على المزيد من الحلقات والموارد والمعلومات على العنوان الإلكتروني: cancerassists.ca أو متابعة برنامج مساعدة مرضى السرطان على فيسبوك وتويتر وإنستغرام. شكرًا لك على الاستماع.