***Burnout nell'assistenza: passi pratici per una vita più dolce con Farzana Doctor***

00:02

Bill, stai ascoltando il podcast Cancer Assist, condotto dal Dott. Bill Evans e offerto dal Cancer Assistance Program. Ovunque tu sia nella tua esperienza, siamo qui per offrirti aiuto e speranza mentre affronti la prevenzione, il trattamento e la cura del cancro, aiuto quando ne hai veramente bisogno.

00:20

Benvenuti al podcast di assistenza al cancro. Sono il dottor Bill Evans, il vostro ospite, e oggi abbiamo un ospite molto interessante di cui parlare, davvero, su come avere una vita più dolce, come parte del titolo del suo libro, 52 settimane per una vita più dolce. Ed è rivolto a chi si prende cura di qualcuno, agli attivisti e ad aiutare i professionisti che forniscono assistenza ad altri e che forse dimenticano di fornire supporto emotivo e prendersi cura di sé stessi. Quindi penso che sia un argomento davvero importante, uno che non abbiamo mai toccato prima nel podcast di assistenza al cancro, abbiamo parlato con molti dottori, infermieri e terapisti occupazionali e parliamo molto di cancro, ma a volte dimentichiamo chi si prende cura di qualcuno, e questo è il tipo di pezzo dimenticato del puzzle, diciamo, la persona fornisce un sacco di supporto giorno dopo giorno a un individuo con il cancro. Quindi sono felice di dare il benvenuto, benvenuta Farzana, dottoressa allo show e bene, averti qui.

01:21

Grazie mille per avermi ospitato, ed è davvero un piacere essere invitato da questa organizzazione. Ho un debole per le persone che hanno a che fare con il cancro. Come la maggior parte delle persone, sappiamo che qualcuno che ha a che fare con questo, e per me è stata mia madre, quindi sono molto felice di essere qui. Bene, questo è

01:43

meraviglioso, e spesso c'è un legame personale, perché il cancro è semplicemente terribilmente comune, e le statistiche direbbero che uno su due di noi rischia di ammalarsi di cancro nel corso della vita. Quindi è piuttosto difficile evitare il cancro, e parte dello scopo di avere lo spettacolo di assistenza al cancro è dare speranza alle persone, non solo che i trattamenti contro il cancro stanno migliorando, il che è vero e hanno apportato enormi cambiamenti nel corso della mia carriera, ma anche che ci sono supporti per le persone che soffrono di cancro nelle nostre comunità. Molte volte quando vai in un centro oncologico, sei lì e parli con i dottori e gli infermieri del trattamento vero e proprio, ma spesso dimenticano di parlare di alcune delle esigenze che hai come essere umano, come affrontare le cose emotivamente e praticamente , e questo è parte di ciò che il programma di assistenza al cancro cerca di fare. Quindi raccontaci un po' del tuo background. Come? Cosa fai? E prima di arrivare al tuo libro, è bello sapere cosa hai fatto nella tua vita,

02:47

Sì, grazie. Quindi la mattina sono una scrittrice, ho scritto narrativa e poesia e ora questo libro di auto-aiuto , e scrivo da molti anni. E il pomeriggio sono un'assistente sociale che fornisce psicoterapia in uno studio privato, e supervisiono anche giovani assistenti sociali che stanno cercando di gestire il loro burnout e a casa, mia suocera vive con noi, e la mia compagna è la sua principale badante. Ha a che fare con l'Alzheimer.

03:22

E come sei diventato scrittore e psicoterapeuta? La combinazione sembra piuttosto interessante, sai, tipo, torna un po' indietro, riavvolgi un po' il nastro per noi. Come hai iniziato a fare queste cose nei tuoi primi giorni? Tipo,

03:39

Penso di essere stato un bambino a cui è sempre piaciuto scrivere. Ho scritto poesie. Ho scritto opere teatrali e le ho messe in scena per chiunque fosse disposto a guardarle, la mia famiglia. E poi, sai, sono figlio di immigrati, e spesso il luogo comune che abbiamo è focalizzarci sulla sicurezza finanziaria, il che è una cosa intelligente da fare. E quindi alcune delle cose artistiche erano è stato davvero minimizzato nella mia vita. E mi è stato detto, tipo, esci e fatti una carriera. E stavo cercando di capire cosa volevo fare. Ed ero anche molto coinvolta, lo sono ancora nell'attivismo. E così ho cercato di pensare a una carriera che mi avrebbe permesso di essere un'attivista e di avere la giustizia sociale in prima linea. E così sono finita nell'assistenza sociale. Il mio primo lavoro nell'assistenza sociale è stato all'Interval House di Hamilton, e ho continuato a lavorare in organizzazioni e ospedali, e poi intorno al 2000 ho detto, devo prendere la scrittura più seriamente. Di nuovo, scrivevo ancora nel tempo libero, e ho lasciato il mio lavoro a tempo pieno , sono andata in uno studio privato in modo da poter avere un po' più di autonomia, un po' più di controllo sul mio tempo. E poi la scrittura è davvero decollata, e ho scritto sei libri. Quindi. Oh, grazie. Sì. Così è stato, è stato solo un processo, ed è una bella combinazione, perché il lavoro di psicoterapia è una professione che comporta un alto tasso di esaurimento, e avere il privilegio di farlo part-time, ma poi avere quest'altra cosa espressiva e artistica che accade è davvero meraviglioso .

05:20

È favoloso. In sei libri, stavo lottando per scriverne uno adesso, e apprezzo quello che hai appena detto sulla disciplina di alzarsi la mattina e avere la mattina per scrivere e poi il pomeriggio per lavorare. Come psicoterapeuta, la mia vita non è così disciplinata, ma devo prendere spunto da te e dal quaderno di lavoro qui, quindi, per come la vedo io, i libri che hai scritto sono romanzi, e sono , non conosco il tema dei romanzi, ma mi sembra che scrivere un quaderno di lavoro su come avere una vita più dolce sia un bel distacco da esso. E mi chiedo come hai fatto, sai, a fare quella transizione nella tua mente per andare in quella direzione, per creare questo libro che è per aiutare gli altri, piuttosto che solo un normale che sarebbe divertente e piacevole ma non avrebbe le implicazioni pratiche che ha il tuo quaderno di lavoro.

06:12

Sì, beh, per molti anni ho raccolto un sacco di idee per i miei clienti e per gli assistenti sociali che si stanno esaurendo con me, e così ho raccolto tutte queste informazioni, e alla fine arrivi a un punto in cui pensi, Ok , penso di avere un sacco di materiale qui. Come sarebbe se fosse un libro? E lo stavo anche raccogliendo per me stesso. Ho attraversato un paio di esaurimenti nel corso della mia carriera, e quindi ho prestato molta attenzione a cosa, di cosa si tratta? Come lo affrontiamo? Cosa dobbiamo sapere al riguardo? Quali sono alcuni dei fattori personali? Quali sono alcuni dei fattori sociali? Come pensiamo alla cura di sé ? Come pensiamo alla cura della comunità. Quindi ho davvero, credo, riflettuto su questo per un po' di tempo, e poiché ho scritto quegli altri libri, penso di aver avuto la sensazione che la stessa cosa fosse successa per il mio ultimo libro, che era una raccolta di poesie. Arrivi a un punto in cui hai abbastanza materiale e pensi, ah, posso? Posso mettere insieme tutto questo per creare qualcosa di utile?

07:20

Ecco come ci sei arrivato. Beh, ovviamente questo libro ha raccolto grandi elogi, e leggerò qualcosa sul retro , in realtà, in un mondo che spesso ci priva del potere, 52 settimane, offre un approccio vivace e fluido sia alla cura di sé che alla cura della comunità, che è sia rinfrescante che radicale, passo dopo passo. Farzana ci mostra come reclamare la cura e il nostro potere. Questa è una grande affermazione e molto impressionante, ma un buon sostegno al tuo libro, sì. E

07:51

da Kathy Crowe, sì,

07:53

Kathy Crow e separa la cura di sé e la cura della comunità, ed è qualcosa di cui vorrei sentirti parlare un po'. Ho un senso di cura di sé. Non ho un buon senso di cura della comunità. E mi chiedo se i nostri ascoltatori potrebbero avere lo stesso problema che ho io

08:11

avere. Sì. Quindi una delle cose che ho riscontrato nel mio mondo, amici, famiglia e poi anche le persone con cui lavoro è che spesso l'assistenza alla comunità ci sembra più facile. Potrebbe essere il modo in cui ci estendiamo ai nostri cari, o forse ci stiamo offrendo volontari. Siamo assistenti. Spesso non troviamo così difficile servire gli altri. Quindi questa è l'assistenza alla comunità, essere parte di una comunità e lavorare per il bene superiore della comunità, ma spesso non la colleghiamo alla cura di sé . E in realtà trovo che poiché sono stato coinvolto negli sforzi di assistenza alla comunità per molto tempo, trovo che a volte sia una buona cura di sé per me essere coinvolto nell'assistenza alla comunità, ma può anche logorarmi. A volte non è cura di sé per me estendermi troppo se si sta estendendo troppo. Quindi volevo parlare del dibattito tra cura di sé e assistenza alla comunità. C'è questo dibattito là fuori in cui le persone si stanno un po' stancando delle domeniche di self care , quell'hashtag che si trova su Instagram perché la self care è diventata questa cosa che è diventata molto individualistica, molto consumistica, nel modo in cui le persone la pensano, ma in realtà ciò di cui si tratta è l'aiuto reciproco. Si tratta di raggiungere le persone. Si tratta di farlo regolarmente prima che le cose diventino difficili. Una cosa di cui mi piace parlare alle persone è di abbandonare il loro approccio grandioso alla self care , e questo vale anche per la Community Care. Quindi vi farò solo un esempio di cosa significa. È andare alla spa e poi desiderare di poter vivere alla spa o lavorare, lavorare, lavorare, lavorare, lavorare. Andare in vacanza, ma poi si è malati per i primi giorni della vacanza, perché è la prima volta che ci si riposa davvero . Ok, quindi quello che mi piace concludere con la community care. Potrei essere in una crisi totale e finalmente mi rivolgo alla mia migliore amica e a Teller. Quindi le alternative a questo sarebbero, contattare i miei amici più regolarmente per parlare dei piccoli stress, e contattarli per vedere come stanno più regolarmente, e questo può essere anche con un gruppo di volontari. Potrebbe essere che io abbia delle pratiche quotidiane di cura di sé che non sono grandi gesti. Potrebbe essere che una volta all'ora, mi alzo e ballo, o mi scrollo di dosso lo stress somaticamente. Quindi è, è, ehm. Quindi la cura di sé e la cura della comunità possono essere queste cose. Possono essere pratiche quotidiane più piccole che ci aiutano a gestire il mondo. E il motivo per cui questo è così importante per me è che la maggior parte delle persone con cui parlo dice che non ho tempo per tutto questo. Sono impegnata come se avessi un lavoro a tempo pieno , e poi mi prendo cura della persona amata, e poi forse sto, sai, facendo qualcos'altro, perché sono una volontaria presso l'assistenza oncologica. Ok, come se nessuno si sentisse di avere tempo. Sono solo esausti, quindi sono tipo tre minuti una volta all'ora. Cosa puoi fare per te stesso? A chi puoi rivolgerti?

11:16

Anche questo è un buon inizio, perché la primissima settimana del libro di esercizi, e l'inizio, è programmare solo piccoli pezzettini di tempo. E hai menzionato due minuti al giorno per leggere e riflettere sulle idee in questo libro. E prova, perché immagino che la maggior parte di noi sia molto impegnata, e qualcuno dice, Oh , ecco un libro di esercizi da leggere nel prossimo anno. E oh, grazie mille. E forse inizi con ottimismo, ma finisci la benzina perché troppe cose si intromettono, ma l'hai controllato fino a piccolissimi passi e vuoi parlare, parlare di quello che era

11:52

importante? Sì, io a causa della mancanza di tempo di cui la gente parla, e penso che sia anche una mancanza di motivazione. Penso che le persone non si prendano abbastanza sul serio quando soffrono. Quindi è tempo, ma è anche qualcos'altro che ha a che fare con il non capire che questo è così necessario. Quindi sì, quindi ogni capitolo è progettato per essere come una lettura di tre minuti e poi esperimenti facoltativi per pensare un po' più a fondo. Quindi un po', un po' di riflessione profonda sulla tua vita, una riflessione profonda su come queste cose funzionano per te. E poi ci sono anche immersioni più approfondite facoltative. C'è un codice QR o un link che porta al mio sito web che ha, di nuovo, articoli brevi, brevi video, cose da guardare. Quindi se sei un po' curioso di un argomento particolare e vuoi saperne un po' di più, c'è qualcosa che ti porta un po' più lontano.

12:51

Stavo per chiederti dell'immersione più profonda, ma l'hai spiegato molto bene lì. Quindi, esattamente, ognuno di questi capitoli è disposto in un modo standard, ma con non così tante informazioni da sopraffarti o che ti richiede molto tempo. Quindi è abbastanza fattibile, ma dovete essere tutti disciplinati come lo siete. Quello che fai al mattino, scriverò, beh, forse con il tuo caffè leggi questo, o, sì, qualcosa che è una specie di parte di routine della tua vita, e puoi prenderti un altro paio di minuti per leggere e riflettere su questo. Quindi ho pensato alla valutazione della cura di sé e della cura della comunità della terza settimana, dove hai il quadro delle dimensioni fisiche, emotive e spirituali delle nostre vite, e ti viene chiesto o sfidato a pensarci, sia dal punto di vista della cura personale, sia della cura della comunità, che riguarda il lato esterno, parla un po' di più di quello e di cosa farebbe una persona e di come questo sia utile per orientarla al libro di lavoro stesso.

13:59

In quel capitolo, dico, sai, questo non è un test. Quindi questo è uno di quegli esercizi facoltativi, solo per fare un'autovalutazione per vedere come sto fisicamente. So che dovrei fare più passeggiate. Lo sto facendo? E potresti semplicemente prendere qualche appunto per te stesso. Come sto fisicamente? Come sto mangiando? Come sto dormendo? E poi, a livello emotivo, che tipo di supporto emotivo ho? Come sto liberando alcuni dei miei sentimenti? Come sto riconoscendo alcuni dei miei sentimenti? Come sto normalizzando i miei sentimenti nel regno spirituale? Sai, può sembrare qualcosa di basato sulla fede, o forse è, sto uscendo nella natura? Ho un senso più grande di qualcosa di più grande in soggezione? Quindi stiamo solo prendendo qualche appunto in merito, e molte delle cose che faremo si riverseranno anche nell'assistenza alla comunità. Quindi penso di aver fatto un esempio di organizzazione di una passeggiata nella natura con i tuoi amici, giusto? Sarà emotivo, sarà fisico, forse anche spirituale, ed è anche cura della comunità, perché sei con altre persone. Sì, e potremmo scoprire che ci sono alcune cose che stiamo facendo nelle nostre vite che sembrano la cura della comunità per noi, ma quando ci guardiamo più a fondo, scopriamo che in realtà sono uno spreco per noi. Quindi, anche stabilire come queste cose ci stanno davvero influenzando? Stanno prosciugando la nostra batteria? Lo fanno, sai? Ci stanno riempiendo?

15:19

Ci sono un paio di capitoli qui che ho trovato particolarmente interessanti. Uno di questi per il mese due, settimana cinque. Neuroplasticity is cool now, che ha davvero catturato la mia attenzione. Volevo spiegare un po' a riguardo, perché penso che la maggior parte delle persone non avrà un grande concetto di neuroplasticità e di come potrebbe essere correlata, sai, all'adattamento agli stress e così via.

15:47

Sì, la neuroplasticità si riferisce ai modi in cui il cervello può cambiare. E gran parte del cambiamento delle abitudini. E lì, in alcuni dei capitoli affronto il cambiamento delle abitudini perché essenzialmente sviluppare, sai, una maggiore cura di sé e della comunità finisce per essere la formazione di abitudini. Quindi parlo parecchio di come funzionano le abitudini e con la neuroplasticità, sai, possiamo creare nuovi percorsi neurali attraverso la ripetizione più e più volte quando facciamo qualcosa. E ci sono idee diverse su quante volte dobbiamo fare qualcosa perché qualcosa cambi. Alcune persone dicono forse 21 giorni, e altre persone dicono molto più a lungo. E penso che dipenda davvero da cosa stiamo cercando di cambiare, e qual è la base e quanto supporto abbiamo. Quindi riguarda quali sono i processi ripetitivi che possiamo aggiungere alle nostre vite? Quindi l'esempio che hai fatto su, possiamo trascorrere due minuti con la nostra tazza di caffè? Probabilmente lo abbiamo, se siamo bevitori di caffè abituali come me, abbiamo un'abitudine ben consolidata , un percorso neurale. Ogni mattina, mi alzo, accendo la mia macchina per il caffè. Posso farlo nel sonno. In quel momento sono mezzo addormentato. Quindi, sai, e se lo impilassimo su quello? Questo è il termine che viene usato. Che ne dici se avessimo uno stack IT, aggiungiamo qualcosa a quella tazza di caffè? Bene, col tempo, diventa il tuo esercizio di neuroplasticità e inizia a fissarsi. Quindi uno degli esercizi di neuroplasticità forse non migliori che ho stabilito è che con la mia tazza di caffè mattutina, guardo i social media e non amo quella prima cosa al mattino, so che non è il modo migliore per iniziare la giornata. Quindi ho cercato, come sai, di farlo in modo molto consapevole e dobbiamo farlo anche attraverso la consapevolezza. Diciamo , in realtà, quella non sarà la prima cosa con il mio caffè mattutino. Cos'altro dovrei fare? E quindi potrei fare una breve meditazione con la mia tazza di caffè, giusto? Potrei pensare ai miei obiettivi per la giornata. Potrei provare un po' di gratitudine per prima cosa al mattino. Quindi

17:59

possiamo, sì possiamo avere

18:04

neuroplasticità negativa e la maggior parte di noi ha abitudini negative che vengono create in modo ripetitivo.

18:12

Ma come dici tu, il cambiamento può essere difficile, giusto? Il cambiamento può essere difficile.

18:17

Siamo impostati in un modo tale da avere una specie di sistema in cui vogliamo fare le stesse cose ripetitive più e più volte , una specie di omeostasi, piuttosto che un processo di cambiamento. Quindi il modo in cui, il modo in cui rendiamo facile il cambiamento, sai, ci sono più modi. Potrebbe essere questo accumulo di abitudini. Potrebbe essere creare delle ricompense per noi stessi . Potrebbe essere usare il rinforzo degli altri e, nel tempo, inizia a cambiare. Dobbiamo anche sapere, sapere qual è la nostra motivazione per apportare questi cambiamenti, e parte del motivo per cui ci sono molte informazioni lì sul burnout e sul trauma indiretto, e questo è per i professionisti dell'aiuto e gli assistenti che stanno ascoltando, non penso che normalizziamo il burnout e il trauma indiretto. E il trauma indiretto è il modo in cui assorbiamo il dolore degli altri, e diventa questo tipo di cosa residua all'interno dei nostri sistemi. Non lo normalizziamo abbastanza da essere esseri umani, non robot, e quindi è molto normale assorbire gli stress del carico di lavoro. È normale sentirsi sopraffatti. È normale per noi sentire il dolore degli altri, e alcuni di noi sono più sensibili di altri a questo riguardo. E se lo normalizziamo, molto probabilmente accadrà, proprio come hai detto, è davvero difficile evitare il cancro. Penso che sia davvero difficile evitare il burnout e il trauma indiretto. Quindi, piuttosto, se lo normalizziamo, invece, quello che iniziamo a fare è iniziare a stare attenti ai primi segnali. Dolori e sintomi di queste cose, e lo prendiamo presto, si spera. Quindi , per me, penso alle primissime fasi del burnout come a una sensazione di un po' croccante. Sono solo un po' più stanco, sono meno paziente, è come se volessi crollare davanti a Netflix molto più spesso. Quindi questi sono i miei primi segnali. E poi devo dire, di cosa ho bisogno? Bene, devo contattare qualcuno per parlarne? Devo organizzare, organizzare un Hangout con i miei amici per ricaricare le batterie? Ho bisogno di una vacanza? Di cosa ho bisogno?

20:36

Voglio tornare su questo e concentrarmi in modo specifico, in particolare sul personale infermieristico, perché penso che oggi il personale infermieristico sia davvero stressato, in virtù del fatto che il covid è stata un'esperienza difficile per molti di loro, ha portato alcuni a guidare la professione. Quelli che sono rimasti sono ora oberati di lavoro e stanno vivendo molte difficoltà, e voglio sapere come questo può aiutare concretamente queste persone, e potrebbe avere rilevanza per i dottori, ma in qualche modo, essendo bianco, so come la maggior parte dei dottori si limiterà a fingere di stare bene, e continueranno quando in realtà potrebbero essere saggi, sai, fare un po' di autoesame , e stare attenti a non esaurirsi. Ma poi un terzo gruppo di cui vogliamo davvero che tu parli è, gli operatori sanitari per le persone a casa, si prendono cura dei pazienti? Faremo una breve pausa ora e poi torneremo e faremo tutto questo. E stiamo parlando con la dottoressa Rosanna di 52 settimane per una vita più dolce. Torneremo subito.

21:44

Vorremmo prenderci un momento per ringraziare i nostri generosi sostenitori, l'Hutton Family Fund e lo studio creativo Banco, che rendono possibile il podcast Cancer Assist. Il Cancer Assistance Program è più impegnato che mai, fornendo un supporto essenziale ai pazienti e alle loro famiglie. Restiamo impegnati a fornire servizi gratuiti per i pazienti nella nostra comunità, tra cui trasporti e attrezzature, prestiti, articoli per la cura della persona e comfort, parcheggio e istruzione pratica. Questi servizi sono resi possibili dalla generosità dei nostri donatori, attraverso donazioni una tantum , donazioni mensili, raccolta fondi di terze parti, sponsorizzazioni aziendali e opportunità di volontariato. Visita cancerassist.ca per scoprire come puoi fare la differenza nella vita dei pazienti oncologici e delle loro famiglie.

22:27

Bene, siamo tornati con il dottore Farzana che parla di 52 settimane per una vita più dolce. Dovrei chiederti come hai fatto ad ottenere quel titolo di vita più dolce. Potrei chiamarla vita più produttiva, o vita più sicura di sé , o vita più comoda, e tu hai scelto vita più dolce. È abbastanza interessante di per sé . Sì.

22:44

Beh, a tutti noi piace il dolce nelle nostre vite. Non volevo parlare di più produttivo, sicuro di sé . Avrebbe potuto funzionare anche. Ma anche, cerchiamo, sai, cose come un po' di, non è proprio una rima, ma settimane da quando noi sai, quindi è anche così che vengono creati i titoli. Sì, penso che sperassi davvero che le persone si divertissero di più nelle loro vite come risultato di questo. Beh, io

23:13

so che oggigiorno ci sono molti operatori sanitari che non hanno un briciolo di divertimento nella loro vita. Si sentono come se stessero facendo due lavori contemporaneamente. Non hanno tempo libero. Si sentono come se fossero a corto di personale e così via. Quindi cosa puoi dire loro e su cosa potrebbero fare e come potrebbero usare il tuo libro per aiutarli a stare meglio ? Sì,

23:37

quindi la prima cosa che direi è, se ti senti esausto, non è colpa tua. Questa è la prima cosa. L'esaurimento è in parte un problema individuale, ma penso che sia anche fortemente un problema strutturale. Quindi hai parlato di infermieri, dottori, aggiungerei anche degli assistenti sociali, perché è con loro che parlo molto. Penso che chiunque sia influenzato dai sistemi di assistenza sociale, servizi e assistenza sanitaria sappia che non ci sono abbastanza finanziamenti in questi sistemi per fornire davvero personale sufficiente e una retribuzione migliore per tutte queste persone che svolgono un lavoro importante. Quindi la prima cosa è, no, non è colpa tua. E quando ce ne liberiamo , quando ci togliamo la colpa, siamo in grado di sederci con più autocompassione . E quando ci sediamo con più autocompassione , a volte è più facile capire cosa vogliamo fare dopo con tutto questo. Per le persone con cui ho parlato che sono davvero, tipo, sto solo correndo tutto il giorno, tipo, cosa intendi? Cosa dovrei fare qui? Penso che una delle cose che possiamo fare è iniziare con l'aspetto di cura della comunità, trovare almeno una persona nel tuo turno. A volte è il tuo amico , è il tuo, sai, lavoro, coniuge, chiunque ti fidi e con cui puoi parlare. A questo proposito. Ho bisogno una volta all'ora di trovare tre minuti per respirare, per aiutare il mio sistema nervoso, per assicurarmi di bere un po' d'acqua. Aiutami con questo. Aiutiamoci a vicenda. Possiamo iniziare a cambiare la cultura dei team in questo modo. Ciò può diventare più grande quando i nostri team sono sono più interessati a questo. Possiamo iniziare a cambiare i sistemi e così via. Quindi è difficile farlo da soli. Se sei da solo, sai, io lavoro da solo. Per me, ho ancora bisogno di un sacco di promemoria, sai, ho dei post-it . Potrei avere delle sveglie impostate, e poi dipende solo da me, come Farzana, alzarsi, scuotersi, ascoltare un po' di musica, fare un giro intorno all'isolato, giusto? E queste possono essere attività da tre minuti , cinque minuti, e per me, molto di questo è notare cosa sta succedendo nel mio sistema nervoso. Ho alcuni capitoli dedicati alla comprensione di come funziona il sistema nervoso. La maggior parte di noi avrebbe dovuto impararlo in terza elementare, e semplicemente non abbiamo questa istruzione su come avviene il sovraccarico nel nostro sistema nervoso. Ma per farla breve e sporca, ecco che i nostri cervelli sono impostati per andare in sovraccarico molto rapidamente. Ci accorgiamo a malapena che ci sta succedendo, quindi dobbiamo scoprire come possiamo accorgercene e poi cosa possiamo fare per tornare in equilibrio. Il termine che viene usato molto è la finestra di tolleranza o finestra di capacità. E una volta che capiamo come ci si sente nella nostra finestra di capacità, qual è il nostro stato ideale del sistema nervoso e quindi come ci si sente sopraffatti nel nostro corpo, possiamo iniziare a giocarci. Ed è quello che sto facendo. Nei miei tre minuti di ballo o camminata intorno all'isolato, cerco di riportarmi nella mia finestra in modo da non accumulare e accumulare e accumulare e accumulare tutto questo stress per tutto il giorno, il che mi porterà solo a volermi accasciare davanti a Netflix, il che va bene a volte, ovviamente, ma non voglio farlo sempre. Potrebbe portarmi a non cucinare e a mangiare solo qualsiasi cosa elaborata abbia a disposizione. È veloce. Tutto quello stress si accumulerà e forse mi farà andare a letto troppo tardi. Potrebbe farmi urlare al mio partner, giusto? Quindi vogliamo solo osservare questo accumulo per tutto il giorno, in modo da rilasciarlo mentre andiamo avanti, resettandolo mentre trascorriamo la giornata.

27:27

Quindi, in pratica, diciamo in ospedale dove lavora il personale, immaginando che forse alcune persone in ascolto diranno, beh, prendiamo questo libro e lavoriamoci in team. Riesci a vedere infermieri e team riunirsi e provare ad applicare questo giorno per giorno , e usare questo quaderno di lavoro per procedere insieme? Questa potrebbe essere un'opzione?

27:52

Sì, conosco persone che fanno gruppi mensili , ma sai, ogni volta che la gente vuole è fantastico. Penso che insieme sia sempre meglio, come se sembrassimo imparare meglio con altre persone, giusto? Quindi quello che ho sentito fare a più persone è che si incontrano mensilmente e poi parlano di tutto il materiale di quel mese , e poi si addentrano in conversazioni più profonde, giusto? Perché stanno iniziando a parlare delle loro vite e delle loro storie e dove pensano che alcune di queste convinzioni che hanno bloccato la cura di sé e della comunità. Da dove vengono queste cose? Quindi penso decisamente, sì, crea club del libro con i tuoi migliori amici, con i tuoi colleghi , con chiunque, se c'è qualcuno in un dipartimento delle risorse umane che ascolta, iniziando per le persone, sai, prendi, togli il lavoro per le persone e inizia semplicemente. Penso che ne valga davvero la pena . C'è una guida alla fine del libro che aiuta a pensare a come sarebbe una struttura per uno di quei club del libro? Come vuoi iniziare? Come vuoi entrare in alcuni degli argomenti. Come vuoi concludere ?

28:57

Uno dei concetti radicati in molti di noi che non avevo mai sentito dire nel modo in cui lo hai detto tu è il capitalismo interiorizzato, e perché mi è sembrato, quando ho letto quel pezzo, che spiegasse molto di ciò che ci spinge e ci spinge spesso anche oltre il baratro. Quindi penso che le persone siano interessate a sentirlo, sai, sentirti parlare del capitalismo interiorizzato e di come influenzi in modo molto negativo, in generale.

29:30

Sì. Quindi questo termine si riferisce ai modi in cui potremmo valutare il denaro e guadagnare e un tipo di produttività che si adatta davvero, non non a noi stessi nelle nostre comunità, ma si adatta al sistema più ampio e non in senso positivo, giusto? Quindi ci vengono vendute un sacco di cose. Ci viene insegnato che il nostro valore dipende da quanto. Facciamo e da quanti soldi guadagniamo. Ma cosa succederebbe se, cosa succederebbe se, sai, ci tirassimo indietro da questo. Ci viene anche insegnato che dobbiamo avere il tipo giusto di macchina, il tipo giusto di casa, giusto? Sappiamo che questa è una trappola per la maggior parte delle persone, che la maggior parte delle persone non riesce a sopravvivere molto bene nel capitalismo e ad avere anche una vita pacifica, significativa e felice, giusto? È molto difficile avere un equilibrio quando lavoriamo troppo e ci sforziamo per un qualche tipo di ideale che non abbiamo messo in discussione abbastanza. Quindi sì, ci sono sicuramente cose consumistiche che mi piacciono e che voglio, ma devo pensare al perché , e a quale costo, e cosa spinge fuori dalla mia vita? Per cosa non ho tempo? Da cosa mi distraggo? Quindi dobbiamo davvero pensarci. E un esempio che ho fatto nel libro è che circa otto anni fa avevo diversi fattori di stress accumulati, ed è stato allora che ho avuto il secondo burnout della mia vita. E in quel periodo ho avuto l'herpes zoster, e avevo solo 45 anni, quindi sono un po' giovane per l'herpes zoster. Quindi è stata una grande chiamata al risveglio. Tipo, oh mio Dio, Farzana. Tipo, cosa sta succedendo al tuo sistema immunitario? Cosa sta succedendo ai tuoi livelli di stress? Quindi ero tipo, cosa farò? E quando hai l'herpes zoster, per chi non lo sa, puoi avere molta stanchezza. E penso che a volte anche i farmaci lo prolunghino, anche se, sai, ti aiutano. Quindi sono stato stanco per un lungo periodo di tempo. Avevo, sai, forse due o tre buone ore al giorno in cui potevo lavorare e non ci ho prestato abbastanza attenzione. Non mi sono preso abbastanza sul serio. Penso di essermi preso una settimana di pausa, e in realtà avrei dovuto prendermi più tempo libero, ma il capitalismo interiorizzato mi ha detto, devo guadagnare soldi. E i miei clienti? Li deluderò. Non voglio deludere le persone. Mo, sto bene così. Posso superare tutto questo. Dai. Posso superare tutto questo tipo, sai,

32:27

Penso che questo sia così vero per così tante persone nel settore sanitario, in particolare i medici, che si faranno avanti, penso spesso per le giuste ragioni, di, sai, voler aiutare le persone, ma a volte penso che anche il fattore finanziario sia in gioco. E mi ha davvero colpito leggere del capitalismo interiorizzato, di come questo potrebbe guidare molti dei nostri comportamenti che finiscono per portarci meno conforto, meno qualità della vita, meno salute, davvero alla fine, sì. Quindi, penso che sia un'idea importante da far passare. Ora volevo che parlassi degli operatori sanitari per quelle persone che sono a casa a prendersi cura di qualcuno che ha il cancro, forse in uno stato avanzato di cancro, può essere straordinariamente estenuante e a volte molto isolante, perché forse un coniuge sente di dover fare tutto per la persona amata e non può lasciare che altre persone che conosci, in qualche modo, si intromettano nella sua privacy. E poi crollano perché se ne prendono così tanto, fisicamente, emotivamente, in ogni modo. Quindi che tipo di consiglio possiamo dare? Dovremmo donare direttamente ai fornitori di assistenza o prenderci cura di qualcuno che è

33:50

malato? Quindi prima di tutto, vuoi solo dire, niente di tutto questo è colpa tua. È strutturale. Non sei da biasimare. Ma poi dobbiamo anche pensare a quali sono le nostre convinzioni che guidano questo? Perché sentiamo di doverlo fare da soli? Come abbiamo sviluppato quel pensiero come terapeuta, parlo molto con le persone di adattamenti al trauma, e di cosa si tratta, sono tutti i modi in cui, crescendo, abbiamo imparato ad adattarci ai piccoli e grandi traumi della nostra vita, e forse siamo diventati iper indipendenti. Questo è un adattamento al trauma in cui non abbiamo imparato a chiedere aiuto, o se lo chiedevamo, nessuno arrivava, giusto? Quindi dobbiamo fare un po' di introspezione su cosa è il pensiero, qual è la convinzione su tutto questo? E poi dobbiamo iniziare a parlare con le persone di questo. Forse, forse sarà un altro fornitore di assistenza, chiunque riusciamo a parlare e dire, come faccio io? Come fanno le altre persone a farlo? Ci sono gruppi di supporto? Ci sono gruppi su Facebook? Sai , come. Io, come faccio a iniziare a parlare, parlare, parlare con altre persone? Quindi mi sento meno sola, giusto? Assistenza alla comunità, e poi penso che dobbiamo solo iniziare a chiedere aiuto. Quindi ho un'amica di recente che ha avuto a che fare con il cancro, ed è una persona che ha fatto molto di questo, e so che è stato difficile per lei, ma ha riflettuto molto su questo. Quindi ha chiesto alla sua amica di creare un team di assistenza. Erano circa 20 persone, quindi ogni persona doveva fare molto poco, giusto? E loro hanno detto, di cosa hanno bisogno? In parte era come roba da pasto in treno. In parte era accompagnarla ai suoi appuntamenti, giusto? Ed era anche attentamente curato che le persone sapessero cosa fare in modo che potessero aiutare. Perché uno dei problemi nel chiedere aiuto è che non siamo abbastanza specifici. I nostri amici hanno effettivamente bisogno di istruzioni dettagliate e di come aiutarci. I nostri familiari hanno bisogno di istruzioni dettagliate. Quindi il primo passo è parlare con qualcuno di come lo si imposta, di come sentirsi meno egoisti o in colpa per averlo impostato, e poi iniziare a impostarlo. E poi, sai, fare il check-in e vedere cosa stanno scoprendo le persone? Perché la maggior parte delle persone dirà, ero così felice di poterlo fare. Una cosa per te. Ci ho messo 20 minuti ed ero così felice di poter fare qualcosa. Mi sentivo così impotente. Quindi solo ricordando solo che non puoi farcela da sola. Crollerai e la tua salute ne soffrirà. So che guardando il mio compagno, che è il principale assistente di sua madre, sono passati molti, molti anni ormai, e può essere davvero difficile per lui prendersi un giorno di ferie, giusto? Ci ritroviamo in una specie di ruota del criceto di responsabilità eccessive. Ma quando usciamo dalla ruota del criceto e iniziamo a riprenderci un po' della nostra vita, diciamo, Oh, giusto. Ecco cosa si prova.

36:59

Questo illustra molto bene, ma sono sicuro che molte persone stanno attraversando e la necessità di uscire dalla ruota del criceto come la descrivi tu. E in realtà è di questo che tratta questo libro di esercizi, è ti sta aiutando in questo modo. E c'è un'altra citazione che volevo leggere, che dice, Dott. Farzada , il dottore ci ha dato il permesso di prenderci cura di noi stessi. 52 settimane ci chiede, come fornitori di servizi , di fare un salto nel vuoto, investire nel nostro benessere senza sensi di colpa e impegnarci a prenderci cura di noi stessi . Penso che sia un grande messaggio per gli operatori sanitari, siano essi operatori sanitari professionisti, dottori, infermieri, assistenti sociali, terapisti occupazionali, farmacisti o che siano operatori sanitari di qualcuno a casa, nel caso in cui il padre del tuo partner soffra di demenza o qualcuno con cancro o malattie cardiovascolari, tutte queste cose, tutte queste malattie, richiedono il supporto di individui che sono vicini a quell'individuo, ma da una comunità di assistenza più ampia. Penso che questo sia un grande libro per le persone che si prendono cura. E immagino che tutti noi siamo assistenti a un certo punto, giusto? Penso che lo siamo, sì. Quindi è una specie di valore universale e, da quel punto di vista, il programma di assistenza per il cancro sta andando a che ha una serie di relatori gratuiti. Ci sarà lei, dottoressa Farzana, alla Biblioteca pubblica di Hamilton, Biblioteca centrale qui ad Hamilton giovedì 26 settembre, dove avrà la possibilità di incontrarsi e di sentire parlare del libro. Ci sarà una conversazione con lei tra le 6.30 e le 7.30, ma le porte sono aperte dalle 6 alle 8 e ci sarà una sessione di autografi dalle 7.30 alle 8. Quindi è una grande opportunità per ottenere una copia dei libri, incontrare l'autore, sentire altre cose da lei. È stato bello parlare con lei. E per coloro che vogliono venire a questo evento pubblico, possono registrarsi visitando il sito web del Cancer Assistance Program, che è su www dot cancerassist . All one word.ca, e penso che sarà una serata meravigliosa per imparare di più e diventare più efficaci nel prendersi cura di sé stessi come operatori sanitari o di altri a cui si presta assistenza. È stato meraviglioso parlare con lei. Sì, grazie. Hai acquisito un sacco di esperienza preziosa attraverso il tuo lavoro e l' hai messa a frutto e hai suddiviso in piccoli passi come possiamo tutti diventare un po' più sani, direi, come assistenti , attivisti o professionisti dell'aiuto. Quindi voglio ringraziarti per aver dedicato del tempo a fare questo podcast con me e non vedo l'ora di vederti. Ci vediamo il 26 settembre ad Hamilton,

40:03

Spero di sì. Grazie mille per avermi ospitato nel podcast.

40:09

Grazie per aver ascoltato il podcast Cancer Assist. Trova altri episodi, risorse e informazioni su Cancer Assistance Program su Facebook, Twitter e Instagram. Grazie per l'ascolto. Tu.