***Burnout no cuidado: passos práticos para uma vida mais doce com Farzana Doctor***

00:02

Bill, você está ouvindo o podcast cancer assist, apresentado pelo Dr. Bill Evans e trazido a você pelo Cancer Assistance Program. Onde quer que você esteja em sua experiência, estamos aqui para fornecer ajuda e esperança enquanto você navega na prevenção, tratamento e cuidado do câncer, ajuda quando você realmente precisa.

00:20

Então, bem-vindos ao podcast de assistência ao câncer. Aqui é o Dr. Bill Evans, seu anfitrião, e hoje temos uma convidada muito interessante para falar conosco sobre, realmente, como ter uma vida mais doce, como parte do título do livro dela, 52 semanas para uma vida mais doce. E é voltado para cuidadores, ativistas e para ajudar profissionais que estão prestando cuidados a outros e que talvez se esqueçam de fornecer suporte emocional e cuidar de si mesmos. Então, acho que é um tópico muito importante, um que nunca abordamos antes no podcast de assistência ao câncer, conversamos com muitos médicos, enfermeiros e terapeutas ocupacionais, e falamos muito sobre câncer, mas às vezes esquecemos do cuidador, e essa é a peça esquecida do quebra-cabeça, digamos, a pessoa que está fornecendo muito suporte dia após dia a um indivíduo com câncer. Então , estou feliz em dar as boas-vindas, bem-vinda Farzana, médica ao programa e bom, ter você aqui.

01:21

Muito obrigado por me receber, e é um prazer ser convidado por esta organização. Tenho um lugar especial no meu coração para pessoas que estão lidando com câncer. Como a maioria das pessoas, nós conhecemos alguém que está lidando com isso, e para mim, foi minha mãe, então estou muito feliz de estar aqui. Bem, isso é

01:43

maravilhoso, e muitas vezes há uma conexão pessoal, porque o câncer é terrivelmente comum, e as estatísticas diriam que um em cada dois de nós corre o risco de ter câncer em nossa vida. Então é muito difícil evitar o câncer, e parte do propósito de ter o programa de assistência ao câncer é dar esperança aos indivíduos, não apenas que os tratamentos do câncer estão melhorando, o que eles estão e fizeram grandes mudanças ao longo da minha carreira, mas também que há apoio para pessoas com câncer em nossas comunidades. Muitas vezes, quando você vai a um centro de câncer, você está lá e fala com os médicos enfermeiros sobre o tratamento real, mas muitas vezes eles se esquecem de falar sobre algumas das necessidades que você tem como ser humano, como lidar com as coisas emocionalmente e praticamente , e isso é parte do que o programa de assistência ao câncer tenta fazer. Então, conte-nos um pouco sobre sua formação. Como? O que você faz? E antes de chegarmos ao seu livro, é bom saber o que você fez na sua vida,

02:47

sim, obrigada. Então , de manhã, sou escritora, e escrevi ficção e poesia e agora este livro de autoajuda , e escrevo há muitos anos. E à tarde, sou assistente social, fornecendo psicoterapia em consultório particular, e também supervisiono jovens assistentes sociais que estão tentando navegar em seu próprio esgotamento e em casa, minha sogra mora conosco, e meu parceiro é o principal cuidador dela. Ela está lidando com Alzheimer.

03:22

E como você se tornou escritor e psicoterapeuta? A combinação parece bem interessante, sabe, tipo, volte um pouco a fita para nós. Como você começou nessas coisas nos seus primeiros dias? Tipo,

03:39

Acho que eu era uma criança que sempre gostou de escrever. Eu escrevia poesia. Eu escrevia peças e as apresentava para quem quisesse assisti-las, minha família. E então, você sabe, eu sou filho de imigrantes, e frequentemente o tropo que temos é o foco na segurança financeira, o que é uma coisa inteligente a se fazer. E então algumas das coisas artísticas eram foi realmente minimizado na minha vida. E me disseram, tipo, saia e faça uma carreira. E eu estava tentando descobrir o que eu queria fazer. E eu também estava muito envolvido, ainda estou no ativismo. E então eu tentei pensar em uma carreira que me permitisse ser um defensor e ter a justiça social em primeiro plano. E então eu acabei no serviço social. Meu primeiro emprego de serviço social foi na Interval House em Hamilton, e eu continuei trabalhando em organizações e hospitais, e então por volta de 2000 eu disse, eu preciso levar a escrita mais a sério. Novamente, eu ainda estava escrevendo paralelamente, e eu larguei meu emprego de tempo integral , entrei para um consultório particular para que eu pudesse ter um pouco mais de autonomia, um pouco mais de controle sobre meu tempo. E então a escrita realmente decolou, e eu estou com seis livros. Então. Ah, obrigado. Sim. E foi isso, foi apenas um processo, e é uma combinação adorável, porque o trabalho em psicoterapia é uma profissão que exige muito esforço, e ter o privilégio de fazer isso em meio período, mas depois ter essa outra coisa expressiva e artística acontecendo é realmente maravilhoso .

05:20

Isso é fabuloso. Em seis livros, eu estava lutando para escrever um agora, e eu aprecio o que você acabou de dizer sobre a disciplina de acordar de manhã e você tem sua manhã para escrever e então a tarde para fazer seu trabalho. Como psicoterapeuta, minha vida não é tão disciplinada, mas eu tenho que pegar algumas dicas de você e do livro de exercícios aqui, então, pelo que eu entendi, os livros que você escreveu foram romances, e eles são , eu não sei o tema dos romances, mas me parece que fazer um livro de exercícios sobre como ter uma vida mais doce é um grande afastamento disso. E eu me pergunto como você fez isso, você sabe, transição em sua mente para ir nessa direção, para criar este livro que é para ajudar os outros, ao invés de apenas um normal que seria divertido e agradável, mas não teria as implicações práticas que seu livro de exercícios tem.

06:12

Sim, bem, por muitos anos, eu estava compilando muitas ideias para meus clientes e para os assistentes sociais que estavam se esgotando que eu estava por perto, então eu estava compilando todas essas informações, e eventualmente você chega a um ponto onde você está tipo, Ok , eu acho que tenho muito material aqui. Como isso seria se fosse um livro? E eu também estava compilando para mim mesmo. Eu passei por alguns esgotamentos ao longo da minha carreira, então eu tenho realmente prestado atenção ao que, do que se trata tudo isso? Como lidamos com isso? O que precisamos saber sobre isso? Quais são alguns dos fatores pessoais? Quais são alguns dos fatores sociais? Como pensamos sobre autocuidado ? Como pensamos sobre cuidado comunitário. Então eu tenho realmente, eu acho, ponderado sobre isso por algum tempo, e porque eu escrevi aqueles outros livros, eu acho que tive a sensação de que a mesma coisa aconteceu com meu último livro, que era uma coleção de poesia. Você meio que chega a um ponto em que tem material suficiente, e pensa, ah, posso? Posso juntar isso tudo em algo que valha a pena?

07:20

Então foi assim que você chegou lá. Bem, obviamente este livro recebeu alguns elogios fortes, e eu vou ler algo dele , na verdade, em um mundo que muitas vezes nos desempodera, 52 semanas, oferece uma abordagem espirituosa e perfeita para o autocuidado e o cuidado comunitário, que é refrescante e radical, passo a passo. Farzana nos mostra como resgatar o cuidado e nosso poder. Essa é uma grande declaração e muito impressionante, mas um bom endosso do seu livro, sim. E

07:51

de Kathy Crowe, sim,

07:53

Kathy Crow e isso separa o autocuidado do cuidado comunitário, e isso é algo sobre o qual eu gostaria de ouvir você falar um pouco. Eu tenho um senso de autocuidado . Eu não tenho um bom senso de cuidado comunitário. E eu me pergunto se nossos ouvintes podem ter o mesmo problema que eu

08:11

tem. Sim. Então , uma das coisas que encontrei no meu próprio mundo, amigos, família e também as pessoas com quem trabalho é que muitas vezes o Community Care parece mais fácil para nós. Pode ser a maneira como nos estendemos aos nossos entes queridos, ou talvez sejamos voluntários. Somos cuidadores. Muitas vezes não achamos tão difícil servir aos outros. Então, isso é cuidado comunitário, fazer parte de uma comunidade e trabalhar para o bem maior da comunidade, mas muitas vezes não vinculamos isso ao autocuidado . E eu realmente acho que, como estou envolvido em esforços de cuidado comunitário há muito tempo, acho que às vezes é um bom autocuidado para mim estar envolvido no cuidado comunitário, mas também pode me desgastar. Às vezes, não é autocuidado para mim se estender demais se for se estender demais. Então, eu queria falar sobre o debate autocuidado versus cuidado comunitário. Existe esse debate por aí em que as pessoas estão ficando um pouco cansadas dos domingos de autocuidado , essa hashtag que acontece no Instagram porque o autocuidado se tornou uma coisa que se tornou muito individualista, muito consumista, na forma como as pessoas pensam sobre isso, mas o que realmente importa é a ajuda mútua. É sobre alcançar as pessoas. É sobre fazer isso regularmente antes que as coisas fiquem difíceis. Algo que eu gosto de falar com as pessoas é abandonar sua abordagem de grandes gestos para o autocuidado , e isso se aplica ao Community Care também. Então, vou dar um exemplo do que isso significa. É ir ao spa e depois desejar poder morar no spa ou trabalhar, trabalhar, trabalhar, trabalhar, trabalhar. Sair de férias, mas depois ficar doente nos primeiros dias de férias, porque é a primeira vez que você está realmente descansando . Ok, então o que eu gosto de terminar com o community care. Pode ser que eu esteja em uma crise total e finalmente entre em contato com meu melhor amigo e Teller. Então, alternativas para isso seriam, eu entrar em contato com meus amigos mais regularmente para falar sobre os estresses menores, e estou entrando em contato com eles para ver como eles estão se saindo mais regularmente, e isso pode ser com um grupo de voluntários também. Pode ser que eu tenha práticas diárias de autocuidado que não sejam grandes gestos. Pode ser que uma vez por hora, eu esteja de pé e dançando, ou somaticamente sacudindo o estresse. Então é, é, hum . Então, autocuidado e cuidado comunitário podem ser essas coisas. Eles podem ser práticas menores e diárias que nos ajudam a administrar o mundo. E por que isso é tão importante para mim é que a maioria das pessoas com quem converso diz que não tenho tempo para tudo isso. Estou ocupado como se tivesse meu emprego de tempo integral , e então estou cuidando de nosso ente querido, e então talvez eu esteja, você sabe, fazendo outra coisa, porque sou voluntário no Cancer Assist. Ok, como se ninguém sentisse que tinha tempo. Eles estão exaustos, então estou tipo três minutos uma vez por hora. O que você pode fazer por si mesmo? A quem você pode recorrer?

11:16

Esse é um bom começo também, porque a primeira semana do livro de exercícios, e começar é programar apenas pequenos pedaços de tempo. E você mencionou dois minutos por dia para ler e ponderar as ideias neste livro. E tente, porque eu acho que a maioria de nós está muito ocupada, e alguém diz, Oh , aqui está um livro de exercícios para ler no próximo ano. E oh, muito obrigado. E talvez comece otimista, mas fique sem gás porque muitas coisas se intrometem, mas você verificou isso em pequenos passos e quer falar, falar sobre isso foi

11:52

importante? Sim, por causa da crise de tempo que as pessoas falam, e acho que também é uma crise de motivação. Acho que as pessoas não se levam a sério o suficiente quando estão sofrendo. Então é hora, mas também é outra coisa que tem a ver com não entender que isso é tão necessário. Então sim, então cada capítulo é projetado para ser como uma leitura de três minutos e então experimentos opcionais para pensar um pouco mais profundamente. Então alguns, alguns pensamentos profundos sobre sua própria vida, pensamentos profundos sobre como essas coisas funcionam para você. E então também há mergulhos mais profundos opcionais. Há um código QR ou um link que vai para o meu site que tem, novamente, artigos curtos, vídeos curtos, coisas para olhar. Então, se você estiver um pouco curioso sobre um tópico específico e quiser saber um pouco mais, há algo para levá-lo um pouco mais longe.

12:51

Eu ia perguntar sobre o mergulho mais profundo, mas você explicou muito bem lá. Então, exatamente cada um desses capítulos é disposto de uma forma meio padrão, mas sem tanta informação que você fique sobrecarregado ou tome muito tempo. Então é bem factível, mas todos vocês precisam ser disciplinados como são. O que você faz de manhã, eu vou escrever, bem, talvez com seu café você leia isso, ou, sim, algo que seja meio que a parte rotineira da sua vida, e você pode tirar mais alguns minutos para ler e pensar sobre isso. Então eu pensei na avaliação de autocuidado e cuidado comunitário da terceira semana, onde você tem a imagem das dimensões física, emocional e espiritual de nossas vidas, e você é solicitado ou desafiado a pensar sobre isso, tanto do ponto de vista do cuidado pessoal, mas do cuidado comunitário, que é em torno do lado externo, fale um pouco mais sobre isso e o que uma pessoa faria e como isso é útil para orientá-la para o próprio livro de exercícios.

13:59

Nesse capítulo, eu digo, você sabe, isso não é um teste. Então esse é um desses exercícios opcionais, só para fazer uma autoavaliação para ver como estou fisicamente. Eu sei que devo fazer mais caminhadas. Estou fazendo isso? E você pode apenas fazer algumas anotações para si mesmo. Como estou fisicamente? Como estou comendo? Como estou dormindo? E então no emocional, que tipo de suporte emocional eu tenho? Como estou liberando alguns dos meus sentimentos? Como estou reconhecendo alguns dos meus sentimentos? Como estou normalizando meus sentimentos no reino espiritual? Você sabe, pode parecer algo baseado na fé, ou talvez seja, estou saindo para a natureza? Tenho uma sensação maior de algo maior em admiração? Então, estamos apenas fazendo algumas anotações sobre isso, e muitas das coisas que faremos também passarão para o cuidado comunitário. Então , acho que dei um exemplo de organizar uma caminhada na natureza com seus amigos, certo? Isso vai ser emocional, vai ser físico, talvez seja espiritual também, e também é cuidado comunitário, porque você está com outras pessoas. Sim, e podemos descobrir que há algumas coisas que estamos fazendo em nossas vidas que parecem o cuidado comunitário para nós, mas quando olhamos mais profundamente, descobrimos que elas são, na verdade, um dreno para nós. Então, também estabelecendo como essas coisas realmente estão nos impactando? Elas estão drenando nossa bateria? Elas estão, sabe? Elas estão nos preenchendo?

15:19

Há alguns capítulos aqui que achei particularmente interessantes. Um deles para o mês dois, semana cinco. Neuroplasticidade é legal agora, isso realmente chamou minha atenção. Queria explicar um pouco sobre isso, porque acho que a maioria das pessoas não tem muito conceito de neuroplasticidade e como ela pode se relacionar com, você sabe, adaptação a estresses e assim por diante.

15:47

Sim, a neuroplasticidade se refere às maneiras pelas quais o cérebro pode mudar. E muito da mudança de hábitos. E lá, há em alguns capítulos que abordo a mudança de hábitos porque essencialmente desenvolver, você sabe, maior autocuidado e cuidado comunitário acaba sendo formação de hábitos. Então eu falo bastante sobre como os hábitos funcionam e com a neuroplasticidade, você sabe, podemos criar novos caminhos neurais por meio da repetição repetida quando fazemos algo. E há ideias diferentes sobre quantas vezes temos que fazer algo para que algo mude. Algumas pessoas dizem que talvez sejam 21 dias, e algumas pessoas dizem muito mais do que isso. E eu acho que realmente depende do que estamos tentando mudar, e qual é a base e quanto suporte temos. Então é sobre quais são os processos repetitivos que podemos adicionar às nossas vidas? Então o exemplo que você deu sobre, podemos passar dois minutos com nossa xícara de café? Provavelmente temos, se somos bebedores regulares de café como eu, temos um hábito bem estabelecido , caminho neural. Toda manhã, eu acordo, ligo minha cafeteira. Eu posso fazer isso dormindo. Estou meio dormindo naquele momento. Então, você sabe, e se nós tivermos isso empilhado nisso? Esse é o termo que é usado. Que tal termos isso empilhado, nós adicionamos algo naquela xícara de café? Bem, com o tempo, isso se torna seu exercício de neuroplasticidade, e começa a grudar. Então, um dos talvez não melhores exercícios de neuroplasticidade que eu estabeleci é que com minha xícara de café da manhã, eu olho para as mídias sociais, e eu não gosto disso logo de manhã, eu sei que essa não é a melhor maneira de começar meu dia. Então eu tenho, como você sabe, tentado muito conscientemente, e nós temos que fazer isso também através da consciência. Digamos , na verdade, isso não vai ser a primeira coisa com meu café da manhã. O que mais eu vou fazer? E então eu posso fazer uma curta meditação com minha xícara de café, certo? Eu posso estar pensando sobre meus objetivos para o dia. Eu posso estar tendo alguma gratidão logo de manhã. Então

17:59

nós podemos, sim nós podemos ter

18:04

neuroplasticidade negativa, e a maioria de nós tem hábitos negativos que são criados de forma repetitiva.

18:12

Mas como você diz, Mudança pode ser difícil, certo? Mudança pode ser difícil.

18:17

Estamos configurados de uma forma para ter um tipo de sistema onde queremos fazer as mesmas coisas repetitivas repetidamente , uma espécie de homeostase, em vez de um processo de mudança. Então , a forma como, a forma como facilitamos a mudança, você sabe, há várias formas. Pode ser esse acúmulo de hábitos. Pode ser criar algumas recompensas para nós mesmos . Pode ser usar o reforço de outros e, com o tempo, começa a mudar. Temos que saber também, saber qual é a nossa motivação para fazer essas mudanças, e parte do motivo pelo qual há muitas informações sobre esgotamento e trauma vicário, e isso é para os profissionais de ajuda e os cuidadores que estão ouvindo que eu não acho que normalizamos o esgotamento e o trauma vicário. E o trauma vicário é a forma como absorvemos a dor dos outros, e isso se torna esse tipo de coisa residual dentro dos nossos sistemas. Não normalizamos o suficiente que somos seres humanos, não somos robôs, e por isso é muito normal absorver os estressores da carga de trabalho. É normal ficar sobrecarregado. É normal sentirmos a dor dos outros, e alguns de nós somos mais sensíveis do que outros a esse respeito. E se normalizarmos isso, isso provavelmente vai acontecer, assim como você disse, é muito difícil evitar o câncer. Acho que é muito difícil evitar o esgotamento e o trauma vicário. Então, se normalizarmos, o que começamos a fazer é começar a ficar atentos aos primeiros sinais. Dores e sintomas dessas coisas, e nós os pegamos cedo, espero. Então , para mim, penso nos estágios iniciais do esgotamento como se estivesse me sentindo um pouco crocante. Estou apenas um pouco mais cansado, estou menos paciente, estou apenas querendo me jogar na frente da Netflix com muito mais frequência. Então esses são meus primeiros sinais. E então eu preciso dizer, o que eu preciso? Bem, eu preciso entrar em contato para falar com alguém sobre isso? Preciso marcar um Hangout com meus amigos para recarregar minhas baterias? Preciso de férias? O que é que eu preciso?

20:36

Quero voltar a isso e focar especificamente, particularmente na equipe de enfermagem, porque acho que a equipe de enfermagem hoje está realmente estressada, em virtude do fato de que a covid foi uma experiência difícil para muitos deles, fez com que alguns liderassem a profissão. Os que permanecem agora estão sobrecarregados e estão passando por muitas dificuldades, e quero saber como isso pode ajudar esses indivíduos na prática, e pode ter relevância para os médicos, mas de alguma forma, sendo branco, sei como a maioria dos médicos apenas finge que está bem, e eles continuarão quando realmente podem ser sábios para, você sabe, fazer um autoexame e tomar cuidado para que eles também não se esgotem. Mas então um terceiro grupo sobre o qual realmente queremos que você fale é: os cuidadores das pessoas em casa estão cuidando dos pacientes? Faremos uma pequena pausa agora e depois voltaremos e faremos tudo isso. E estamos conversando com a médica Rosanna sobre 52 semanas para uma vida mais doce. Já voltamos.

21:44

Gostaríamos de reservar um momento para agradecer aos nossos generosos apoiadores, o Hutton Family Fund e o estúdio criativo Banco, que tornam o podcast cancer assist possível. O Cancer Assistance Program está mais ocupado do que nunca, fornecendo suporte essencial aos pacientes e suas famílias. Continuamos comprometidos em fornecer serviços gratuitos para pacientes em nossa comunidade, incluindo transporte e equipamentos, empréstimos, cuidados pessoais e itens de conforto, estacionamento e educação prática. Esses serviços são possíveis pela generosidade de nossos doadores, por meio de doações únicas , doações mensais, arrecadação de fundos de terceiros, patrocínios corporativos e oportunidades de voluntariado. Visite cancerassist.ca para ver como você pode fazer a diferença na vida de pacientes com câncer e suas famílias.

22:27

Tudo bem, estamos de volta com o médico Farzana falando sobre 52 semanas para uma vida mais doce. Eu deveria perguntar como você conseguiu esse título de vida mais doce. Eu poderia chamar de vida mais produtiva, ou uma vida mais segura de si , ou uma vida mais confortável, e você escolheu uma vida mais doce. Isso é meio interessante por si só . Sim.

22:44

Bem, todos nós gostamos de doce em nossas vidas. Eu não queria falar sobre mais produtivo, autoconfiante . Poderia ter funcionado também. Mas também, nós procuramos, você sabe, coisas como um pouco de, não é bem uma rima, mas semanas desde que nós você sabe, então é assim que os títulos são criados. Sim, eu acho que eu realmente esperava que as pessoas tivessem mais prazer em suas vidas como resultado disso. Bem, eu

23:13

sei que há muitos profissionais de saúde hoje em dia que não têm um pingo de diversão em suas vidas. Eles sentem que estão fazendo dois trabalhos ao mesmo tempo. Eles não têm folga. Eles sentem que estão com falta de pessoal e assim por diante. Então , o que você pode dizer a eles e sobre o que eles poderiam fazer e como eles podem usar seu livro para ajudá-los a chegar a um lugar melhor? Sim,

23:37

então a primeira coisa que eu diria é, se você está se sentindo esgotado, não é sua culpa. Essa é a primeira coisa. O esgotamento é parcialmente um problema individual, mas eu acho que também é um problema muito estrutural. Então você falou sobre os enfermeiros, médicos, eu acrescentaria os assistentes sociais também, porque é com eles que eu converso muito. Eu acho que qualquer pessoa que seja impactada pelos sistemas de serviço social, serviço e saúde sabe que não há financiamento suficiente nesses sistemas para realmente fornecer pessoal suficiente e melhor remuneração para todas essas pessoas que fazem um trabalho importante. Então a primeira coisa é, não, não é sua culpa. E quando tiramos isso de nós, quando tiramos a culpa de nós mesmos, somos capazes de nos sentar em mais autocompaixão . E quando nos sentamos em mais autocompaixão , às vezes é mais fácil descobrir o que queremos fazer a seguir com tudo isso. Para as pessoas com quem conversei que realmente são, tipo, estou apenas correndo o dia todo, tipo, O que você quer dizer? O que eu deveria fazer aqui? Acho que uma das coisas que podemos fazer é começar com o aspecto de assistência comunitária, encontrar pelo menos uma pessoa no seu turno. Às vezes é seu amigo , é seu, você sabe, trabalho, cônjuge, qualquer pessoa em quem você possa confiar e conversar. Sobre isso. Preciso de uma vez por hora encontrar três minutos para respirar, para ajudar meu sistema nervoso, para ter certeza de que estou bebendo um pouco de água. Ajude-me com isso. Vamos, vamos ajudar uns aos outros. Podemos começar a mudar a cultura das equipes dessa forma. Isso pode se tornar maior quando nossas equipes estão estão mais interessados nisso. Podemos começar a mudar os sistemas e assim por diante. Então é difícil fazer isso sozinho. Se você está sozinho, sabe, eu trabalho sozinho. Para mim, ainda preciso de muitos e muitos lembretes, sabe, tenho post-its . Posso ter alarmes configurados, e então realmente depende de mim, como Farzana, levantar, sacudir, ouvir música, dar uma volta no quarteirão, certo? E essas podem ser atividades de três minutos , cinco minutos, e para mim, muito disso é perceber o que está acontecendo no meu sistema nervoso. Tenho alguns capítulos que são dedicados a entender como o sistema nervoso funciona. A maioria de nós deveria ter aprendido isso na terceira série, e simplesmente não temos essa educação sobre como a sobrecarga acontece em nosso sistema nervoso. Mas para tornar isso realmente rápido e sujo, aqui nossos cérebros são configurados para entrar em sobrecarga muito rapidamente. Mal percebemos que isso está acontecendo conosco, então precisamos descobrir como podemos perceber isso, e então o que podemos fazer para voltar ao equilíbrio. Um termo muito usado é janela de tolerância, ou janela de capacidade. E uma vez que entendemos como é nossa janela de capacidade, onde está nosso tipo de estado ideal do sistema nervoso, e então como é a sobrecarga em nossos corpos, podemos começar a brincar com isso. E é isso que estou fazendo. Nos meus três minutos de dança ou caminhada ao redor do quarteirão, estou tentando me trazer de volta para minha janela para que eu não esteja acumulando e acumulando e acumulando e acumulando todo esse estresse o dia todo, o que só vai resultar em eu querer me jogar na frente da Netflix, o que é bom fazer às vezes, é claro, mas não quero fazer isso o tempo todo. Pode fazer com que eu não cozinhe e apenas coma qualquer coisa processada que eu tenha disponível. Isso é rápido. Todo esse estresse vai se acumular e talvez me faça ir para a cama tarde demais. Pode me fazer gritar com meu parceiro, certo? Então , queremos apenas assistir a isso se acumulando o dia todo, para que possamos meio que liberá-lo conforme avançamos, estamos reiniciando conforme avançamos no dia.

27:27

Então, falando de forma prática, digamos no hospital onde a equipe está trabalhando, meio que imaginando que talvez algumas pessoas ouvindo dirão, bem, vamos pegar esse livro e vamos trabalhar nele como uma equipe. Você consegue ver enfermeiras e equipes se reunindo e tentando aplicar isso no dia a dia , e meio que usar esse livro de exercícios para passar por isso juntos? Isso seria uma opção?

27:52

Sim, eu conheço pessoas que estão fazendo grupos mensais , mas você sabe, sempre que as pessoas quiserem é ótimo. Eu acho que juntos é sempre melhor, como parece que aprendemos melhor com outras pessoas, certo? Então o que eu ouvi mais pessoas fazendo é que elas se encontram mensalmente e então elas falam sobre o material daquele mês inteiro , e então elas estão entrando em conversas mais profundas, certo? Porque elas estão começando a falar sobre suas próprias vidas e suas próprias histórias e onde elas acham que algumas dessas crenças que elas têm que estão bloqueando o autocuidado e o cuidado da comunidade. De onde essas coisas vêm? Então eu definitivamente acho, sim, crie clubes do livro com seus melhores amigos, com seus colegas de trabalho , com quem quer que seja, se houver alguém em um departamento de RH ouvindo, começando isso para as pessoas, você sabe, pegue, tire o trabalho disso para as pessoas, e apenas comece. Eu acho que realmente vale a pena . Há um guia no final do livro que ajuda a pensar em como seria a estrutura de um desses clubes do livro. Como você quer começar? Como você quer entrar em alguns dos tópicos? Como você quer terminar?

28:57

Um dos conceitos que está arraigado em muitos de nós que eu nunca tinha ouvido dito da maneira que você disse é capitalismo internalizado, e porque parecia, quando eu li aquele artigo, que isso explicava muito do que nos move e nos leva ao precipício com frequência também. Então eu acho que as pessoas estariam interessadas em ouvir isso, você sabe, ouvir de você sobre capitalismo internalizado e como ele influencia de uma forma muito negativa, falando de modo geral.

29:30

Sim. Então , esse termo se refere às maneiras pelas quais podemos estar valorizando o dinheiro e ganhando e um tipo de produtividade que realmente se encaixa, não em nós mesmos em nossas comunidades, mas se encaixa no sistema maior e não de uma maneira boa, certo? Então, nos vendem muitas coisas. Somos ensinados que nosso valor depende de quanto. Fazemos e quanto dinheiro ganhamos. Mas e se nós, e se nós, você sabe, recuássemos disso . Também somos ensinados que devemos ter o tipo certo de carro, o tipo certo de casa, certo? Sabemos que isso é uma armadilha para a maioria das pessoas, que a maioria das pessoas não consegue sobreviver muito bem dentro do capitalismo e também ter uma vida pacífica, significativa e feliz, certo? É muito difícil ter equilíbrio quando estamos trabalhando demais e nos esforçando por algum tipo de ideal que não questionamos o suficiente. Então, sim, certamente há coisas consumistas que eu gosto e que eu quero, mas preciso pensar sobre o porquê disso , e a que custo, e o que isso tira da minha vida? Para o que não tenho tempo? Do que eu me distraio? Então, realmente precisamos pensar sobre isso. E um exemplo que dei no livro foi que houve uma época, há cerca de oito anos, quando eu estava tendo vários estressores acumulados, e foi quando tive o segundo esgotamento da minha vida. E durante esse tempo, eu tive herpes zoster, e eu tinha apenas 45 anos, então é um pouco jovem para herpes zoster. Então foi um grande chamado para despertar. Tipo, meu Deus, Farzana. Tipo, o que está acontecendo com seu sistema imunológico? O que está acontecendo com seus níveis de estresse? Então eu fiquei tipo, o que eu vou fazer? E quando você tem herpes zoster, para as pessoas que não sabem, você pode ter muita exaustão. E eu acho que às vezes a medicação também prolonga isso, mesmo que esteja, você sabe, ajudando você. Então eu fiquei cansado por um longo período de tempo. Eu tinha, você sabe, talvez duas ou três boas horas no dia em que eu podia trabalhar e eu não prestava atenção suficiente nisso. Eu não me levei a sério o suficiente. Acho que tirei uma semana de folga, e realmente deveria ter tirado mais tempo de folga, mas o capitalismo internalizado me disse: preciso ganhar dinheiro. E meus clientes? Vou decepcioná-los. Não quero decepcionar as pessoas. Mo, estou bem com isso. Posso superar tudo isso. Vamos lá. Posso superar, tipo, você sabe,

32:27

Acho que isso é tão verdadeiro para muitos na área da saúde, particularmente médicos, que vão em frente, acho que muitas vezes pelas razões certas, de, você sabe, querer ajudar as pessoas, mas às vezes acho que o fator financeiro também está em jogo. E eu realmente, realmente ressoou comigo ler sobre o capitalismo internalizado, como isso pode estar impulsionando muitos dos nossos comportamentos que acabam nos trazendo menos conforto, menos qualidade de vida, menos saúde, realmente no final, sim. Então, acho que é uma ideia importante para transmitir. Agora, eu queria que você falasse sobre os prestadores de cuidados para aqueles indivíduos que estão em casa cuidando de alguém que tem câncer, talvez um estágio avançado de câncer, pode ser extraordinariamente desgastante e às vezes muito isolador, porque talvez um cônjuge sinta que tem que fazer tudo por seu ente querido, e eles não podem deixar outras pessoas que você conhece, meio que invadirem sua privacidade. E então eles desmoronam porque assumem tanto, fisicamente, emocionalmente, de todas as maneiras. Então, que tipo de conselho podemos dar? Deveríamos doar dinheiro aos próprios prestadores de cuidados ou cuidar de alguém que está

33:50

doente? Então , antes de tudo, você quer apenas dizer, nada disso é culpa sua. Isso é estrutural. Você não tem culpa. Mas então precisamos também pensar sobre, quais são nossas crenças que estão impulsionando isso? Por que sentimos que precisamos fazer isso sozinhos? Como desenvolvemos esse pensamento como terapeuta, eu falo muito com as pessoas sobre adaptações ao trauma, e o que é isso, são todas as maneiras que, conforme crescemos, aprendemos a nos adaptar aos pequenos e grandes traumas da nossa vida, e talvez nos tornamos hiperindependentes. Essa é uma adaptação ao trauma que não aprendemos a pedir ajuda, ou se pedimos ajuda, nenhuma veio, certo? Então precisamos fazer uma pequena introspecção sobre qual é o pensamento, qual é a crença em torno de tudo isso? E então precisamos começar a falar com as pessoas sobre isso. Talvez, talvez seja outro provedor de cuidados, qualquer pessoa com quem possamos conversar e dizer: Como faço isso? Como outras pessoas fazem isso? Existem grupos de apoio? Existe algum grupo no Facebook? Você sabe, como. Eu, como começo a falar, falar, falar com outras pessoas? Então estou me sentindo menos sozinho, certo? Assistência Comunitária, e então acho que só temos que começar a pedir ajuda. Então, eu tenho uma amiga recentemente que está lidando com câncer, e ela é alguém que passou por muito disso, e eu sei que foi difícil para ela, mas ela pensou muito sobre isso. Então ela pediu para a amiga montar uma equipe de assistência. Eram cerca de 20 pessoas, então cada pessoa tinha que fazer muito pouco, certo? E eles eles disseram, o que eles precisam? Algumas coisas eram como coisas de trem de refeição. Algumas delas eram acompanhá-la às consultas, certo? E também foi cuidadosamente selecionado para que as pessoas soubessem o que fazer para que pudessem ajudar. Porque um dos problemas em pedir ajuda é que não somos específicos o suficiente. Nossos amigos realmente precisam de instruções detalhadas e como nos ajudar. Nossos familiares precisam de instruções detalhadas. Então o primeiro passo é conversar com alguém sobre como você configura isso, como se sentir menos egoísta ou mal por configurar isso, e então começar a configurar. E então, você sabe, verificar e ver o que as pessoas estão descobrindo? Porque a maioria das pessoas dirá, fiquei tão feliz por poder fazer isso. Uma coisa para você. Levei 20 minutos, e fiquei tão feliz por poder fazer algo. Eu me senti tão impotente. Então, apenas só de lembrar que você não consegue fazer isso sozinho. Você vai quebrar, sua saúde vai sofrer. Eu sei que só de observar meu parceiro, que é o cuidador principal da mãe dele, já faz, hum, muitos, muitos anos, e pode ser muito difícil para ele tirar um dia de folga, certo? Nós conseguimos entrar em uma espécie de roda de hamster de responsabilidade excessiva. Mas quando saímos da roda de hamster e começamos a retomar um pouco mais da nossa vida, nós pensamos, Ah, certo. É assim que parece.

36:59

Isso ilustra muito bem, mas tenho certeza de que muitas pessoas estão passando pela necessidade de realmente sair da roda do hamster como você descreve. E realmente é disso que se trata este livro de exercícios, é está ajudando você dessa forma. E há outra citação e queria ler, que diz, Dr. Farzada , o médico nos deu permissão para cuidar de nós mesmos. 52 semanas nos pede, como prestadores de serviços , para dar um salto de fé, investir em nosso bem-estar sem culpa e se comprometer com o autocuidado . Acho que essa é uma ótima mensagem para os prestadores de cuidados, sejam eles profissionais de saúde, médicos, enfermeiros, assistentes sociais, terapeutas ocupacionais, farmacêuticos ou sejam eles prestadores de cuidados para alguém em casa, no caso do pai do seu parceiro sofrer de demência ou alguém com câncer ou doença cardiovascular, todas essas coisas, todas essas doenças, exigem apoio de indivíduos próximos a esse indivíduo, mas de uma comunidade mais ampla de cuidados. Acho que este é um ótimo livro para pessoas que estão se importando. E acho que todos nós somos cuidadores em algum momento, certo? Acho que somos, sim. Então é uma espécie de valor universal e, desse ponto de vista, o programa de assistência ao câncer vai para que tem uma série de palestrantes gratuitos. Você, doutor Farzana, vai à Biblioteca Pública de Hamilton, Biblioteca Central aqui em Hamilton na quinta-feira, 26 de setembro, onde você terá a chance de conhecê-lo e ouvir sobre o livro. Haverá uma conversa com você entre 6h30 e 7h30, mas as portas estarão abertas das seis às oito, e haverá uma sessão de autógrafos das 7h30 às oito. Então é uma ótima oportunidade de obter uma cópia dos livros, conhecer o autor, ouvir mais de você. Foi ótimo falar com você. E para aqueles que querem vir a este evento público, você pode se registrar visitando o site do Programa de Assistência ao Câncer, que está em www.dot cancerassist . Tudo em uma palavra.ca, e acho que será uma noite maravilhosa para aprender mais e se tornar mais eficaz em cuidar de si mesmo como um provedor de cuidados ou de outras pessoas a quem você está prestando cuidados. Foi maravilhoso falar com você. Sim, obrigado. Você adquiriu uma quantidade enorme de experiência rica por meio do seu trabalho e a colocou em bom uso e dividiu em pequenos passos como todos nós podemos nos tornar um pouco mais saudáveis, eu diria, como cuidadores ou ativistas ou profissionais de ajuda . Então , quero agradecer por reservar um tempo para fazer este podcast comigo, e espero talvez por você. Vejo você em 26 de setembro em Hamilton,

40:03

Espero que sim. Muito obrigado por me receber no podcast.

40:09

Obrigado por ouvir o podcast do Cancer Assist. Encontre mais episódios, recursos e informações em @cancerassists.ca ou siga o programa de assistência ao câncer no Facebook, Twitter e Instagram. Obrigado por ouvir. Você.