***El agotamiento en el cuidado de personas mayores: pasos prácticos para una vida más dulce con Farzana Doctor***

00:02

Bill, estás escuchando el podcast de asistencia contra el cáncer, presentado por el Dr. Bill Evans y presentado por el Programa de asistencia contra el cáncer. Independientemente de dónde te encuentres en tu experiencia, estamos aquí para brindarte ayuda y esperanza mientras te orientas en la prevención, el tratamiento y la atención del cáncer, ayuda cuando realmente la necesitas.

00:20

Así que, bienvenidos al podcast de asistencia para personas con cáncer. Soy el Dr. Bill Evans, su anfitrión, y hoy tenemos una invitada muy interesante que nos hablará sobre cómo tener una vida más dulce, como parte del título de su libro, 52 semanas para una vida más dulce. Y está dirigido a los cuidadores, activistas y profesionales que brindan atención a otras personas y que tal vez se olvidan de brindar apoyo emocional y cuidar de sí mismos. Por eso, creo que es un tema muy importante, uno que nunca hemos tocado antes en el podcast de asistencia para personas con cáncer. Hemos hablado con muchos médicos, enfermeras y terapeutas ocupacionales, y hablamos mucho sobre el cáncer, pero a veces nos olvidamos del cuidador, que es el tipo de pieza olvidada del rompecabezas, digamos, la persona que brinda una gran cantidad de apoyo día a día a una persona con cáncer. Así que estoy encantado de darle la bienvenida a Farzana, la doctora, al programa y es bueno tenerla aquí.

01:21

Muchas gracias por invitarme, y es un placer haber sido invitado por esta organización. Tengo un lugar especial en mi corazón para las personas que están lidiando con el cáncer. Como la mayoría de las personas, conocemos a alguien que está lidiando con eso, y para mí, fue mi madre, así que estoy muy feliz de estar aquí. Bueno, eso es todo.

01:43

Es maravilloso y, a menudo, hay una conexión personal, porque el cáncer es terriblemente común y las estadísticas dirían que uno de cada dos de nosotros corre el riesgo de contraer cáncer en nuestra vida. Por lo tanto, es bastante difícil evitar el cáncer y parte del propósito de tener el programa de asistencia contra el cáncer es dar esperanza a las personas, no solo porque los tratamientos contra el cáncer están mejorando, lo cual es cierto y se han producido grandes cambios a lo largo de mi carrera, sino también porque hay apoyo para las personas que padecen cáncer en nuestras comunidades. Muchas veces, cuando vas a un centro oncológico, estás allí y hablas con los médicos y las enfermeras sobre el tratamiento en sí, pero a menudo se olvidan de hablar sobre algunas de las necesidades que tienes como ser humano, cómo lidiar con las cosas emocionalmente y en la práctica, y eso es parte de lo que el programa de asistencia contra el cáncer intenta hacer. Cuéntanos un poco sobre tus antecedentes. ¿Cómo? ¿Qué haces? Y antes de llegar a tu libro, es bueno saber lo que has hecho en tu vida,

02:47

Sí, gracias. Por las mañanas soy escritora y he escrito ficción y poesía y ahora este libro de ejercicios de autoayuda . Llevo escribiendo muchos años. Por las tardes soy trabajadora social y ofrezco psicoterapia en un consultorio privado. También superviso a trabajadores sociales jóvenes que están tratando de superar su propio agotamiento. En casa, mi suegra vive con nosotros y mi pareja es su cuidadora principal. Ella padece Alzheimer.

03:22

¿Y cómo llegaste a ser escritor y psicoterapeuta? La combinación parece bastante interesante, ya sabes, retrocedamos un poco en el tiempo. ¿Cómo empezaste en estas cosas en tus primeros días?

03:39

Creo que era un niño al que siempre le gustó escribir. Escribía poesía. Escribía obras de teatro y las representaba para cualquiera que estuviera dispuesto a verlas. Mi familia y yo. Y, además, soy hijo de inmigrantes y, a menudo, el cliché que tenemos es el de la seguridad financiera, que es algo inteligente. Así que algunas de las cosas artísticas eran... En mi vida, la palabra “trabajo” se le dio poca importancia. Me dijeron que saliera y consiguiera una carrera. Yo estaba tratando de averiguar qué quería hacer. También estaba muy involucrada, todavía lo estoy, en el activismo. Así que traté de pensar en una carrera que me permitiera ser defensora y poner la justicia social en primer plano. Y así terminé en el trabajo social. Mi primer trabajo de trabajo social fue en la casa de descanso en Hamilton, y seguí trabajando en organizaciones y hospitales, y luego, alrededor del año 2000, me dije que tenía que tomarme la escritura más en serio. De nuevo, seguía escribiendo en mis ratos libres, y dejé mi trabajo de tiempo completo , me metí en la práctica privada para poder tener un poco más de autonomía, un poco más de control sobre mi tiempo. Y luego la escritura realmente despegó, y ya he escrito seis libros. Así que... Oh, gracias. Sí. Así fue, fue solo un proceso, y es una combinación encantadora, porque el trabajo de psicoterapia es una profesión de alto desgaste, y poder tener el privilegio de hacer eso a tiempo parcial, pero luego tener esta otra cosa expresiva y artística sucediendo es realmente maravilloso .

05:20

Eso es fabuloso. En seis libros, me estaba costando escribir uno ahora, y aprecio lo que acabas de decir sobre la disciplina de levantarte por la mañana y tener la mañana para escribir y luego la tarde para hacer tu trabajo. Como psicoterapeuta, mi vida no es tan disciplinada, pero tengo que tomar algunas señales de ti y del libro de ejercicios aquí, así que, según tengo entendido, los libros que has escrito han sido novelas, y son ... No sé el tema de las novelas, pero me parece que hacer un libro de ejercicios sobre cómo tener una vida más dulce es bastante diferente. Y me pregunto cómo hiciste esa transición en tu mente para ir en esa dirección, para crear este libro que es para ayudar a los demás, en lugar de simplemente algo normal que sería divertido y agradable pero que no tendría las implicaciones prácticas que tiene tu libro de ejercicios.

06:12

Sí, bueno, durante muchos años estuve recopilando muchas ideas para mis clientes y para los trabajadores sociales que estaban en agotamiento y con los que estaba cerca, y así fui recopilando toda esta información, y finalmente llegas a un punto en el que dices, Bien , creo que tengo mucho material aquí. ¿Cómo se vería esto si fuera un libro? Y también lo estaba recopilando para mí. He pasado por un par de agotamientos a lo largo de mi propia carrera, así que he estado prestando mucha atención a qué, ¿de qué se trata todo esto? ¿Cómo lidiamos con eso? ¿Qué necesitamos saber al respecto? ¿Cuáles son algunos de los factores personales? ¿Cuáles son algunos de los factores sociales? ¿Cómo pensamos en el autocuidado ? ¿Cómo pensamos en el cuidado comunitario? Así que supongo que he estado reflexionando sobre esto durante algún tiempo, y debido a que he escrito esos otros libros, creo que tuve la sensación de que sucedió lo mismo con mi último libro, que fue una colección de poesía. Llegas a un punto en el que tienes suficiente material y piensas: "¿Puedo? ¿Puedo juntar todo esto y hacer algo que valga la pena?".

07:20

Así es como llegaste hasta ahí. Bueno, obviamente este libro ha recibido muchos elogios, y solo leeré algo al final. De hecho, en un mundo que a menudo nos desempodera, 52 semanas ofrece un enfoque enérgico y continuo tanto para el cuidado personal como para el cuidado comunitario, que es a la vez refrescante y radical, paso a paso. Farzana nos muestra cómo recuperar el cuidado y nuestro poder. Esa es una gran declaración y muy impresionante, pero es un buen respaldo a tu libro, sí. Y

07:51

de Kathy Crowe, sí,

07:53

Kathy Crow y separa el cuidado personal del cuidado comunitario, y eso es algo de lo que me gustaría escucharte hablar un poco. Tengo un sentido del cuidado personal, pero no tengo un buen sentido del cuidado comunitario. Y me pregunto si nuestros oyentes podrían tener el mismo problema que yo.

08:11

Sí . Una de las cosas que he encontrado en mi propio mundo, con mis amigos, mi familia y también con la gente con la que trabajo, es que a menudo nos resulta más fácil trabajar en el cuidado comunitario. Puede ser la forma en que nos acercamos a nuestros seres queridos, o tal vez somos voluntarios. Somos cuidadores. A menudo no nos resulta tan difícil servir a los demás. Eso es el cuidado comunitario, ser parte de una comunidad y trabajar por el bien mayor de la comunidad, pero a menudo no lo relacionamos con el cuidado personal . Y, de hecho, descubro que, como he estado involucrada en esfuerzos de cuidado comunitario durante mucho tiempo, descubro que a veces es bueno para mí participar en el cuidado comunitario, pero también puede desgastarme. A veces, no es cuidado personal para mí esforzarme demasiado si es demasiado. Así que quería hablar sobre el debate entre el cuidado personal y el cuidado comunitario. Existe un debate en el que la gente se está cansando un poco de los domingos de autocuidado , ese hashtag que aparece en Instagram porque el autocuidado se ha convertido en algo muy individualista, muy consumista, en cómo la gente lo piensa, pero en realidad de lo que se trata es de ayuda mutua. Se trata de llegar a la gente. Se trata de hacerlo de forma regular antes de que las cosas se pongan difíciles. Algo de lo que me gusta hablar con la gente es de deshacerse de su enfoque de gran gesto para el autocuidado , y eso también se aplica al cuidado comunitario. Así que te daré un ejemplo de lo que eso significa. Es ir al spa y luego desear poder vivir en el spa o trabajar, trabajar, trabajar, trabajar, trabajar. Ir de vacaciones, pero luego estás enfermo durante los primeros días de tus vacaciones, porque es la primera vez que realmente estás descansando . Bien, entonces lo que me gusta terminar con el cuidado comunitario. Puede que esté en una crisis total y finalmente me acerque a mi mejor amigo y Teller. Entonces , las alternativas a esto serían contactar a mis amigos de manera más regular para hablar sobre las pequeñas tensiones, y contactarlos para ver cómo están de manera más regular, y eso también puede ser con un grupo de voluntarios. Puede ser que tenga prácticas diarias de autocuidado que no sean grandes gestos. Puede ser que una vez por hora, me levante y baile, o sacuda somáticamente el estrés. Entonces , es um . Entonces, el autocuidado y el cuidado comunitario pueden ser esas cosas. Pueden ser prácticas diarias más pequeñas que nos ayudan a desenvolvernos en el mundo. Y la razón por la que eso es tan importante para mí es que la mayoría de las personas con las que hablo dicen que no tengo tiempo para todo esto. Estoy ocupada, tengo mi trabajo de tiempo completo , y luego estoy cuidando a nuestro ser querido, y luego tal vez estoy, ya sabes, haciendo otra cosa, porque soy voluntaria en Cancer Assist. Bueno, como que nadie siente que tiene tiempo. Simplemente están exhaustos, así que estoy como tres minutos una vez por hora. ¿Qué puedes hacer por ti mismo? ¿A quién puedes recurrir?

11:16

Ese también es un buen comienzo, porque la primera semana del libro de ejercicios y para empezar es programar pequeños fragmentos de tiempo. Y mencionaste dos minutos al día para leer y reflexionar sobre las ideas de este libro. Y trata, porque supongo que la mayoría de nosotros estamos muy ocupados, y alguien dice: Oh , aquí hay un libro de ejercicios para revisar durante el próximo año. Y oh, muchas gracias. Y tal vez comiences con optimismo, pero te quedes sin combustible porque se interponen demasiadas cosas, pero lo redujiste a pasos muy pequeños y quieres hablar, hablar sobre eso.

11:52

¿Importante? Sí, por la falta de tiempo de la que habla la gente, y creo que también es una falta de motivación. Creo que la gente no se toma lo suficientemente en serio cuando está sufriendo. Así que es cuestión de tiempo, pero también es algo más que tiene que ver con no entender que esto es tan necesario. Así que sí, cada capítulo está diseñado para ser como una lectura de tres minutos y luego experimentos opcionales para pensar un poco más profundamente. Así que algunas reflexiones profundas sobre tu propia vida, reflexiones profundas sobre cómo funcionan estas cosas para ti. Y luego también hay inmersiones más profundas opcionales. Hay un código QR o un enlace que va a mi sitio web que tiene, de nuevo, artículos cortos, videos cortos, cosas para ver. De modo que si tienes un poco de curiosidad sobre un tema en particular y quieres saber un poco más, hay algo que te llevará un poco más allá.

12:51

Iba a preguntarte sobre la profundización, pero lo explicaste muy bien. Cada uno de estos capítulos está diseñado de una manera estándar, pero no con tanta información que te abrume o te lleve mucho tiempo. Es bastante factible, pero todos deben ser disciplinados como tú. Lo que haces por la mañana, voy a escribir, bueno, tal vez con tu café leas esto, o, sí, algo que sea parte de la rutina de tu vida, y puedes tomarte un par de minutos más para leer y pensar en esto. Entonces pensé que la evaluación de autocuidado y cuidado comunitario de la semana tres, donde tienes la imagen de las dimensiones física, emocional y espiritual de nuestras vidas, y se te pide o se te desafía a pensar en eso, tanto desde el punto de vista del cuidado personal, pero el cuidado comunitario, que está en el lado externo, habla un poco más sobre eso y lo que una persona haría y cómo eso es útil para orientarla con el libro de trabajo en sí.

13:59

En ese capítulo, digo que esto no es una prueba, sino uno de esos ejercicios opcionales, para hacer una autoevaluación y ver cómo me va físicamente. Sé que se supone que debo caminar más, ¿lo estoy haciendo? Y tú puedes tomar algunas notas para ti mismo: ¿cómo me va físicamente? ¿Cómo estoy comiendo? ¿Cómo estoy durmiendo? Y luego, en lo emocional, ¿qué tipo de apoyo emocional tengo? ¿Cómo estoy liberando algunos de mis sentimientos? ¿Cómo estoy reconociendo algunos de mis sentimientos? ¿Cómo estoy normalizando mis sentimientos en el ámbito espiritual? Ya sabes, puede parecer algo basado en la fe, o tal vez sea algo como: ¿estoy saliendo a la naturaleza? ¿Tengo una mayor sensación de algo más grande en el asombro? Así que simplemente estamos tomando algunas notas sobre eso, y muchas de las cosas que haremos también se relacionarán con el cuidado comunitario. Creo que di un ejemplo de organizar una caminata por la naturaleza con tus amigos, ¿no? Eso va a ser emocional, eso va a ser físico, tal vez eso también sea espiritual, y también es cuidado comunitario, porque estás con otras personas. Sí, y podemos encontrar que hay algunas cosas que estamos haciendo en nuestras vidas que parecen como si su comunidad se preocupara por nosotros, pero cuando las analizamos más a fondo, descubrimos que en realidad nos agotan. Entonces, también hay que establecer cómo estas cosas realmente nos afectan. ¿Están agotando nuestra batería? ¿Están, ya sabes? ¿Nos están llenando?

15:19

Hay un par de capítulos aquí que me parecieron particularmente interesantes. Uno de ellos es el del mes dos, semana cinco. La neuroplasticidad es genial ahora y realmente me llamó la atención. Quería explicar un poco sobre eso, porque creo que la mayoría de las personas no tienen un concepto claro de la neuroplasticidad y cómo se relaciona con, ya sabes, la adaptación al estrés, etc.

15:47

Sí, la neuroplasticidad se refiere a las formas en que el cerebro puede cambiar. Y gran parte del cambio de hábitos. Y en algunos de los capítulos abordo el cambio de hábitos porque, en esencia, desarrollar un mayor cuidado personal y comunitario termina siendo la formación de hábitos. Hablo bastante sobre cómo funcionan los hábitos y, con la neuroplasticidad, podemos crear nuevas vías neuronales a través de la repetición una y otra vez cuando hacemos algo. Y hay diferentes ideas sobre cuántas veces tenemos que hacer algo para que algo cambie. Algunas personas dicen que tal vez sean 21 días, y otras dicen que mucho más tiempo que eso. Y creo que realmente depende de lo que estamos tratando de cambiar, y cuál es la base y cuánto apoyo tenemos. Entonces , se trata de ¿cuáles son los procesos repetitivos que podemos agregar a nuestras vidas? Entonces, el ejemplo que dio sobre si podemos pasar dos minutos con nuestra taza de café. Probablemente lo tengamos, si bebemos café regularmente como yo, tenemos un hábito bien establecido , una vía neuronal. Cada mañana, me levanto, enciendo mi cafetera. Puedo hacer eso mientras duermo. Estoy medio dormido en ese momento. Entonces, ¿sabes qué tal si lo apilamos sobre eso? Ese es el término que se usa. ¿Qué tal si lo apilamos y agregamos algo a esa taza de café? Bueno, con el tiempo, eso se convierte en tu ejercicio de neuroplasticidad y comienza a funcionar. Entonces, uno de los ejercicios de neuroplasticidad que quizás no sea el mejor que he establecido es que con mi taza de café de la mañana, miro las redes sociales y no me gusta eso a primera hora de la mañana, sé que esa no es la mejor manera de comenzar mi día. Así que he estado, como sabes, tratando de hacerlo de manera muy consciente, y también tenemos que hacerlo a través de la conciencia. Digamos que , en realidad, eso no va a ser lo primero con mi café de la mañana. ¿Qué más voy a hacer? Y entonces podría hacer una breve meditación con mi taza de café, ¿verdad? Podría estar pensando en mis objetivos para el día. Podría estar sintiendo algo de gratitud a primera hora de la mañana. Entonces,

17:59

podemos, si podemos tener

18:04

neuroplasticidad negativa, y la mayoría de nosotros tenemos hábitos negativos que se crean de forma repetitiva.

18:12

Pero como dices, el cambio puede ser difícil, ¿no? El cambio puede ser difícil.

18:17

Estamos configurados de tal manera que tenemos una especie de sistema en el que queremos hacer las mismas cosas repetitivas una y otra vez , una especie de homeostasis, en lugar de un proceso de cambio. Así que la forma en que facilitamos el cambio, ya sabes, hay múltiples formas. Podría ser esta acumulación de hábitos. Podría ser creando algunas recompensas para nosotros mismos . Podría ser utilizando el refuerzo de los demás, y con el tiempo, comienza a cambiar. También tenemos que saber cuál es nuestra motivación para hacer estos cambios, y parte de la razón por la que hay tanta información allí sobre el agotamiento y el trauma indirecto, y esto es para los profesionales que ayudan y los cuidadores que están escuchando que no creo que normalicemos el agotamiento y el trauma indirecto. Y el trauma indirecto es la forma en que absorbemos el dolor de los demás, y se convierte en una especie de cosa residual dentro de nuestros sistemas. No normalizamos lo suficiente que somos seres humanos, no somos robots, y por eso es muy normal absorber los factores estresantes de la carga de trabajo. Es normal sentirse abrumado. Es normal que sintamos el dolor de otras personas, y algunos de nosotros somos más sensibles que otros en ese sentido. Y si lo normalizamos, es muy probable que esto suceda, tal como dijiste, es muy difícil evitar el cáncer. Creo que es muy difícil evitar el agotamiento y el trauma indirecto. Entonces, si lo normalizamos, lo que empezamos a hacer es estar atentos a los primeros signos, dolores y síntomas de estas cosas, y los detectamos temprano, con suerte. Por lo tanto , para mí, creo que las primeras etapas del agotamiento son una sensación de cansancio, de menos paciencia, de ganas de tirarme frente a Netflix con mucha más frecuencia. Así que esas son mis primeras señales. Y luego necesito decirme, ¿qué necesito? Bueno, ¿necesito comunicarme con alguien para hablar sobre esto? ¿Necesito organizar un Hangout con mis amigos para recargar mis baterías? ¿Necesito unas vacaciones? ¿Qué es lo que necesito?

20:36

Quiero volver a esto y centrarme específicamente en el personal de enfermería, en particular, porque creo que el personal de enfermería hoy en día está muy estresado, en virtud del hecho de que el COVID fue una experiencia difícil para muchos de ellos, lo que hizo que algunos lideraran la profesión. Los que quedan ahora están sobrecargados de trabajo y están experimentando muchas dificultades, y quiero saber cómo esto puede ayudar en la práctica a esas personas, y puede tener relevancia para los médicos, pero de alguna manera, siendo blanco, sé que la mayoría de los médicos simplemente harán como que están bien y seguirán trabajando cuando realmente podría ser prudente, ya sabes, hacer un autoexamen y tener cuidado de que ellos también no se agoten. Pero luego, un tercer grupo del que realmente queremos que hables es, ¿los proveedores de atención para las personas en casa, cuidan a los pacientes? Tomaremos un breve descanso ahora y luego regresaremos y haremos todo eso. Y estamos hablando con la doctora Rosanna sobre 52 semanas para una vida más dulce. Regresaremos enseguida.

21:44

Nos gustaría tomarnos un momento para agradecer a nuestros generosos patrocinadores, el Hutton Family Fund y el estudio creativo Banco, quienes hacen posible el podcast de asistencia contra el cáncer. El Programa de asistencia contra el cáncer está más ocupado que nunca, brindando apoyo esencial a los pacientes y sus familias. Seguimos comprometidos a brindar servicios gratuitos a los pacientes de nuestra comunidad, incluidos transporte y equipo, préstamos, artículos de cuidado personal y de confort, estacionamiento y educación práctica. Estos servicios son posibles gracias a la generosidad de nuestros donantes, a través de donaciones únicas , donaciones mensuales, recaudación de fondos de terceros, patrocinios corporativos y oportunidades de voluntariado. Visite cancerassist.ca para ver cómo puede marcar la diferencia en las vidas de los pacientes con cáncer y sus familias.

22:27

Muy bien, volvemos con el doctor Farzana hablando de 52 semanas para una vida más dulce. Debería preguntarte cómo conseguiste ese título de vida más dulce. Podría llamarlo una vida más productiva, o una vida con más seguridad en uno mismo , o una vida más cómoda, y tú elegiste una vida más dulce. Eso es bastante interesante en sí mismo . Sí.

22:44

Bueno, a todos nos gusta lo dulce en nuestras vidas. No quería hablar de más productividad, de más seguridad en uno mismo. Podría haber funcionado también. Pero también, buscamos, ya sabes, cosas como un poco de, no es exactamente una rima, pero semanas desde que ya sabes, así es como también se crean los títulos. Sí, creo que realmente esperaba que la gente disfrutara más de sus vidas como resultado de esto. Bueno, yo...

23:13

Sé que hoy en día hay muchos profesionales sanitarios que no disfrutan de la vida. Sienten que tienen dos trabajos a la vez, que no tienen tiempo libre, que no tienen suficiente personal, etc. ¿ Qué les puedes decir sobre lo que podrían hacer y cómo podrían usar tu libro para mejorar su situación ?

23:37

Entonces, lo primero que diría es que, si te sientes agotado, no es tu culpa. Eso es lo primero. El agotamiento es en parte un problema individual, pero creo que también es en gran medida un problema estructural. Entonces, hablaste de las enfermeras, los médicos, yo agregaría también a los trabajadores sociales, porque es con quienes hablo mucho. Creo que cualquiera que se vea afectado por los sistemas de servicios sociales, servicios y atención médica sabe que no hay suficiente financiación en estos sistemas para realmente proporcionar suficiente personal y un mejor salario para todas estas personas que realizan un trabajo importante. Entonces, lo primero es, no, no es tu culpa. Y cuando nos quitamos eso de encima , cuando nos quitamos la culpa a nosotros mismos, podemos sentarnos con más autocompasión . Y cuando nos sentamos con más autocompasión , a veces es más fácil averiguar qué queremos hacer a continuación con todo esto. Para las personas con las que he hablado que realmente son, como, "Estoy corriendo todo el día", como, ¿Qué quieres decir? ¿Qué se supone que debo hacer aquí? Creo que una de las cosas que podemos hacer es empezar con el aspecto de la atención comunitaria, encontrar al menos una persona en tu turno. A veces es tu compañero , tu pareja, tu trabajo, cualquier persona en la que puedas confiar y con la que puedas hablar. Sobre esto. Necesito una vez por hora encontrar tres minutos para respirar, para ayudar a mi sistema nervioso, para asegurarme de beber un poco de agua. Ayúdenme con esto. Ayudémonos unos a otros. Podemos empezar a cambiar la cultura de los equipos de esa manera. Eso puede volverse más grande cuando nuestros equipos están Están más interesados en esto. Podemos empezar a cambiar los sistemas y demás. Por eso es difícil hacerlo por nosotros mismos. Si estás solo, ya sabes, yo trabajo solo. En mi caso, todavía necesito muchos recordatorios, ya sabes, tengo notas adhesivas . Puede que tenga alarmas configuradas, y luego realmente depende de mí, como Farzana, levantarme, sacudirme, escuchar algo de música, caminar alrededor de la cuadra, ¿no? Y estas pueden ser actividades de tres minutos , cinco minutos, y para mí, gran parte de eso es notar lo que está sucediendo en mi sistema nervioso. Tengo algunos capítulos que están dedicados a comprender cómo funciona el sistema nervioso. La mayoría de nosotros deberíamos haber estado aprendiendo esto en tercer grado, y simplemente no tenemos esta educación sobre cómo se produce la sobrecarga en nuestro sistema nervioso. Pero para hacerlo realmente rápido y sucio, aquí nuestros cerebros están configurados para entrar en una situación de sobrecarga muy rápidamente. Apenas nos damos cuenta de que nos está pasando, por lo que tenemos que averiguar cómo podemos darnos cuenta de ello y luego qué podemos hacer para volver al equilibrio. Un término que se utiliza mucho es la ventana de tolerancia o ventana de capacidad. Y una vez que entendemos cómo se siente nuestra ventana de capacidad, cuál es nuestro estado ideal del sistema nervioso y cómo se siente el agobio en nuestros cuerpos, podemos empezar a jugar con eso. Y eso es lo que estoy haciendo. En mis tres minutos de baile o de caminata alrededor de la cuadra, trato de volver a mi ventana para no acumular y acumular y acumular y acumular todo este estrés durante todo el día, lo que solo hará que quiera tirarme frente a Netflix, lo cual está bien a veces, por supuesto, pero no quiero hacerlo todo el tiempo. Puede hacer que no cocine y que solo coma cualquier cosa procesada que tenga disponible que sea rápida. Todo ese estrés se acumulará y tal vez haga que me vaya a la cama demasiado tarde. Puede hacer que le grite a mi pareja, ¿verdad? Entonces, simplemente queremos observar esta acumulación durante todo el día, para que podamos liberarla a medida que avanzamos y restablecerla a medida que avanza el día.

27:27

En términos prácticos, digamos en el hospital donde trabaja el personal, imagínese que tal vez algunas personas que estén escuchando digan: "Bueno, consigamos este libro y trabajemos en él como equipo". ¿Puede imaginarse a las enfermeras y a los equipos reuniéndose e intentando aplicar esto día a día y usando este libro de ejercicios para repasarlo juntos? ¿Sería esa una opción?

27:52

Sí, conozco gente que está haciendo grupos mensuales , pero, ya sabes, con la frecuencia que la gente quiera, está bien. Creo que juntos siempre es mejor, como parece que aprendemos mejor con otras personas, ¿no? Así que lo que he oído que hacen más personas es reunirse mensualmente y hablar sobre todo el material de ese mes , y luego entran en conversaciones más profundas, ¿no? Porque empiezan a hablar de sus propias vidas y sus propias historias y de dónde creen que algunas de estas creencias que tienen han estado bloqueando el autocuidado y el cuidado comunitario. ¿De dónde vienen estas cosas? Así que definitivamente creo que, sí, crea clubes de lectura con tus mejores amigos, con tus compañeros de trabajo , con quien sea, si hay alguien en un departamento de RR.HH. escuchando, ponlo en marcha para la gente, ya sabes, quita el trabajo de la gente y ponlo en marcha. Creo que realmente vale la pena . Hay una guía al final del libro que ayuda a pensar en cómo sería la estructura de uno de esos clubes de lectura. ¿Cómo quieres empezar? ¿Cómo quieres adentrarte en algunos de los temas? ¿Cómo quieres terminar ?

28:57

Uno de los conceptos que está arraigado en muchos de nosotros y que nunca había oído expresar de la forma en que lo dices es el capitalismo internalizado, porque cuando leí ese artículo me pareció que eso explicaba mucho de lo que nos impulsa y nos lleva al abismo con frecuencia. Así que creo que a la gente le interesará escuchar eso, ya sabes, escucharte hablar sobre el capitalismo internalizado y cómo influye de una manera muy negativa, en términos generales.

29:30

Sí . Este término se refiere a las formas en que podemos valorar el dinero y las ganancias y un tipo de productividad que realmente se adapte, no a nosotros mismos ni a nuestras comunidades, sino al sistema en general, y no de una buena manera, ¿verdad? Así que nos venden muchas cosas. Nos enseñan que nuestro valor depende de cuánto dinero hacemos y de cuánto ganamos. Pero, ¿qué pasaría si nos apartáramos de eso? También nos enseñan que debemos tener el tipo de coche adecuado, la casa adecuada, ¿verdad? Sabemos que esto es una trampa para la mayoría de las personas, que la mayoría de las personas no pueden sobrevivir muy bien dentro del capitalismo y también tener una vida pacífica, significativa y feliz, ¿verdad? Es muy difícil tener un equilibrio cuando trabajamos demasiado y luchamos por algún tipo de ideal que no hemos cuestionado lo suficiente. Entonces, sí, ciertamente hay cosas consumistas que disfruto y que quiero, pero necesito pensar en por qué es así , a qué costo y qué expulsa de mi vida. ¿Para qué no tengo tiempo? ¿Qué me distrae? Así que realmente tenemos que pensar en eso. Y un ejemplo que di en el libro fue que hace unos ocho años tuve varios factores estresantes acumulados y fue entonces cuando sufrí el segundo agotamiento de mi vida. Y durante ese tiempo, tuve herpes zóster, y solo tenía 45 años, así que es un poco joven para tener herpes zóster. Así que fue una gran llamada de atención. Oh, Dios mío, Farzana. ¿Qué está pasando con tu sistema inmunológico? ¿Qué está pasando con tus niveles de estrés? Entonces pensé: ¿Qué voy a hacer? Y cuando tienes herpes zóster, para las personas que no lo saben, puedes tener mucho agotamiento. Y creo que a veces la medicación también lo prolonga, aunque te esté ayudando. Así que estuve cansada durante un largo período de tiempo. Tenía, ya sabes, quizás dos o tres horas buenas en el día en las que podía trabajar y no le prestaba suficiente atención a eso. No me tomaba a mí mismo lo suficientemente en serio. Creo que me tomé una semana libre, y en realidad debería haberme tomado más tiempo libre, pero el capitalismo internalizado me dijo: "Necesito ganar dinero. ¿Qué pasa con mis clientes? Los voy a decepcionar. No quiero decepcionar a la gente". Mo, estoy bien con esto. Puedo superar todo esto. Vamos. Puedo superarlo, ya sabes,

32:27

Creo que eso es muy cierto en el caso de muchas personas que trabajan en el ámbito sanitario, en particular los médicos, que seguirán adelante, creo que a menudo por las razones correctas, de querer ayudar a la gente, pero a veces creo que el factor económico también influye. Y realmente me identifiqué mucho con leer sobre el capitalismo internalizado, cómo eso podría impulsar muchos de nuestros comportamientos que terminan aportándonos menos comodidad, menos calidad de vida, menos salud, realmente al final, sí. Así que creo que es una idea importante que hay que transmitir. Ahora, quería que hablaras sobre los proveedores de atención a aquellas personas que están en casa cuidando a alguien que tiene cáncer, tal vez un estado avanzado de cáncer, puede ser extraordinariamente agotador y, a veces, muy aislante, porque tal vez un cónyuge siente que tiene que hacer todo por su ser querido y no puede dejar que otras personas, ya sabes, se entrometan en su privacidad. Y luego se derrumban porque asumen demasiado, física, emocionalmente, en todos los sentidos. Entonces, ¿qué tipo de consejo podemos dar? ¿Deberíamos estar dándoles dinero a los propios proveedores de atención o cuidando a alguien que está...

33:50

¿Enfermo? En primer lugar, lo que quieres decir es que nada de esto es tu culpa. Esto es estructural. No tienes la culpa. Pero también tenemos que pensar en cuáles son nuestras creencias que impulsan esto. ¿Por qué sentimos que tenemos que hacerlo solos? ¿Cómo desarrollamos ese pensamiento como terapeuta? Hablo mucho con la gente sobre las adaptaciones al trauma, y eso es todo lo que, a medida que crecíamos, aprendimos a adaptarnos a los pequeños y grandes traumas de nuestra vida, y tal vez nos volvimos hiperindependientes. Esa es una adaptación al trauma: no aprendimos a pedir ayuda, o si pedimos ayuda, no la recibimos, ¿verdad? Así que tenemos que hacer una pequeña introspección sobre cuál es el pensamiento, cuál es la creencia en torno a todo esto. Y luego tenemos que empezar a hablar con la gente sobre esto. Tal vez sea otro proveedor de atención, cualquier persona con la que podamos hablar y decir: ¿ Cómo hago esto? ¿Cómo hacen otras personas esto? ¿Hay algún grupo de apoyo? ¿Hay grupos en Facebook? Ya sabes, ¿Cómo? ¿Cómo empiezo a hablar, hablar, hablar con otras personas? Así me siento menos sola, ¿no? Atención comunitaria, y luego creo que simplemente tenemos que empezar a pedir ayuda. Tengo una amiga que ha estado lidiando con el cáncer y es una persona que ha pasado por muchas cosas, y sé que fue difícil para ella, pero ha pensado mucho en esto. Así que le pidió a su amiga que creara un equipo de atención. Eran como 20 personas, por lo que cada persona tenía que hacer muy poco, ¿no? Y ellos Dijeron , ¿qué necesitan? Algunas cosas eran como el tren de comidas. Algunas cosas eran acompañarla a sus citas, ¿verdad? Y también estaba cuidadosamente seleccionado para que las personas supieran qué hacer para poder ayudar. Porque uno de los problemas de pedir ayuda es que no somos lo suficientemente específicos. Nuestros amigos en realidad necesitan instrucciones detalladas y cómo ayudarnos. Nuestros familiares necesitan instrucciones detalladas. Entonces , el primer paso es hablar con alguien sobre cómo organizar eso, cómo sentirse menos egoísta o mal por organizarlo, y luego comenzar a organizarlo. Y luego, ya sabes, comprobar y ver qué encuentran las personas. Porque la mayoría de las personas dirán, estaba tan feliz de poder hacer esto. Una cosa para ti. Me llevó 20 minutos y estaba tan feliz de poder hacer algo. Me sentí tan impotente. Así que simplemente Solo recuerda que no puedes hacerlo solo. Te derrumbarás y tu salud se verá afectada. Sé que solo viendo a mi pareja, que es el cuidador principal de su madre, han pasado muchos, muchos años y puede ser muy difícil para él tomarse un día libre, ¿verdad? Llegamos a entrar en una especie de rueda de hámster de responsabilidad excesiva. Pero cuando salimos de la rueda de hámster y comenzamos a recuperar un poco más de nuestra vida, decimos: Ah, claro. Así es como se siente.

36:59

Eso lo ilustra muy bien, pero estoy seguro de que muchas personas están pasando por la necesidad de salir de la rueda de hámster como usted lo describe. Y realmente de eso se trata este libro de ejercicios, de te está ayudando de esa manera. Y hay otra cita que quería leer, que dice: Dr. Farzada , el médico nos ha dado permiso para cuidarnos a nosotros mismos. 52 semanas nos pide, como proveedores de servicios , que demos un salto de fe, invirtamos en nuestro bienestar sin culpa y nos comprometamos con el autocuidado . Creo que es un gran mensaje para los proveedores de atención, ya sean proveedores de atención profesional, médicos, enfermeras, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales, farmacéuticos o si son proveedores de atención para alguien en casa, en caso de que el padre de su pareja sufra demencia o alguien con cáncer o enfermedad cardiovascular, todas estas cosas, todas estas enfermedades, requieren el apoyo de personas cercanas a esa persona, pero de una comunidad de atención más amplia. Creo que este es un gran libro para las personas que cuidan. Y supongo que todos somos cuidadores en algún momento, ¿verdad? Creo que lo somos, sí. Entonces , es una especie de valor universal, y desde ese punto de vista, el programa de asistencia para el cáncer va a tener una serie de conferencias gratuitas. El jueves 26 de septiembre, doctor Farzana, vendrá a la Biblioteca Pública de Hamilton, la Biblioteca Central aquí en Hamilton, donde tendrá la oportunidad de conocerlo y escuchar acerca del libro. Habrá una conversación con usted entre las 6:30 y las 7:30, pero las puertas estarán abiertas de seis a ocho, y habrá una sesión de firma de libros de 7:30 a ocho. Por lo tanto, es una gran oportunidad para obtener una copia de los libros, conocer al autor y escuchar un poco más de usted. Ha sido genial hablar con usted. Y para aquellos que quieran venir a este evento público, pueden registrarse visitando el sitio web del Programa de asistencia para el cáncer, que se encuentra en www.cancerassist.com . Creo que será una noche maravillosa para aprender más y ser más eficaz en el cuidado de sí mismo como proveedor de atención médica o de otras personas a las que brinda atención. Ha sido maravilloso hablar con usted. Sí, gracias. Has adquirido una gran cantidad de experiencia valiosa a través de tu trabajo y la has aprovechado al máximo para desglosar en pequeños pasos cómo podemos volvernos un poco más saludables, diría yo, como cuidadores, activistas o profesionales que ayudan. Así que quiero agradecerte por tomarte el tiempo de hacer este podcast conmigo y espero verte pronto. Te veo el 26 de septiembre en Hamilton.

40:03

Espero que sí. Muchas gracias por invitarme al podcast.

40:09

Gracias por escuchar el podcast de asistencia contra el cáncer. Encuentre más episodios, recursos e información en cancerassists.ca o siga el programa de asistencia contra el cáncer en Facebook, Twitter e Instagram. Gracias por escuchar. Tú.