

مراقبت از خودتان در جریان تحقیقات – جلوگیری از خستگی روحی

برخی از علائم خستگی روحی قرار ذیل است:

- نمی توانید از فکر کردن راجع به آنچه دیده و شنیده اید، خارج شوید،
- در زمینه خوابیدن مشکل دارید،
- احساس می کنید که باید همیشه در جریان تحقیقات حضور داشته باشید و یا آن را تحت نظر قرار دهید با وجود اینکه احساس می کنید که خسته اید و کاملاً گرفتار آن شده اید،
- به سایر چیزها در زندگی تان از جمله خانواده، دوستان، کار یا تفریح و غیره بی اعتنایی می کنید،
- احساس کمرختی می کنید و یا نمی توانید تمرکز نمایید،
- احساس می کنید که نمی توانید کارهای آرامش بخش و آرام کننده مانند قدم زدن، دیدن دوستان و غیره را انجام دهید،
- فکر می کنید که نمی توانید راجع به احساساتی که دارید صحبت کنید،
- احساس می کنید که نمی توانید صحبت راجع به آنچه دیده و شنیده اید را متوقف کنید،
- متوجه می شوید که بیشتر از حد معمول می نوشید و یا سیگار می کشید،
- انرژی لازم برای ادامه انجام فعالیتهای روزمره را ندارید.

بعضی از مهارت های مثبت مقابله با خستگی روحی که می توانید از آنها استفاده کنید قرار ذیل است:

- اگر متوجه هر کدام از علائم لیست شده در بالا شدید، به مدت زمانی که برای تحقیقات و یا تحت نظر قرار دادن آن صرف می کنید فکر کنید و آن را محدود به بخش هایی کنید که بیشترین ارتباط را با شما دارد،
- کارها را به آهستگی و با دقت انجام دهید،
- وقت بیشتری را برای انجام چیزهایی که معمولاً از آن لذت می برید صرف نمایید،
- سعی کنید و اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی می خوابید و استراحت می کنید،
- با افرادی که به آنها اعتماد دارید صحبت کنید،
- تقاضای کمک نمایید.

اگر احساس می کنید که در رابطه با هر موضوع مرتبط با سلامتی روحی تان نیاز به صحبت بیشتر دارید، کارمندان NHS و Hestia به صورت روزمره در چارچوب تحقیقات در دسترس می باشند. همچنین از طریق [www.grenfellwellbeing.com](http://www.grenfellwellbeing.com) به کسانی که شخصاً ارتباط می گیرند و برای سوالات از طریق 02086376279 کمک ارائه می شود.