



ดูแลใจเขา ดูแลใจเรา
(Caring for Our Patients, Caring for
Ourselves)

รศ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ

ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

มหาวิทยาลัยมหิดล



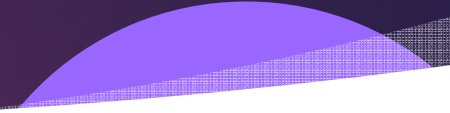
ทำไมคุณดูแลเขาแล้ว ต้องมาดูแลใจตัวเอง?

- ▶ Burnout
- ▶ Compassion Fatigue
- ▶ Empathy Fatigue

Burnout and Compassion Fatigue

Variable	Burnout	Compassion Fatigue
Etiology	Re-actional: response to work or environmental stressors (i.e., staffing, workload, managerial decision making, inadequate supplies or resources)	Relational: consequences of caring for those who are suffering (i.e., inability to change course of painful scenario or trajectory)
Chronology	Gradual, over time	Sudden, acute onset
Outcomes	Decreased empathic responses, withdrawal; may leave position or transfer	Continued endurance or 'giving' results in an imbalance of empathy and objectivity; may ultimately leave position

Compassion Fatigue Self-test





เราจะดูแลตัวเองอย่างไร?

▶ ร่างกาย

▶ จิตใจ

▶ จิตวิญญาณ

- 
- ▶ Mindfullivings.wordpress.com
 - ▶ www.facebook.com/chatchawansilpakit



▶ ทำแบบสอบถาม เขียนตัวเลข

▶ 0 not true

▶ 1 partly true

▶ 2 very true