

انجمن درمانگران هیجان‌مدار ایران ( IREFT ) تقدیم می کند

## دفتر مراقبت از خودِ درمانگر



زمستان ۱۴۰۴

## بخش ۱ | تنظیم بدن (Somatic Awareness)

بدن من امروز چه می‌گوید؟

در بدنم کجا بیشترین تنش یا بی‌حسی را حس می‌کنم؟

ریتم تنفسم چگونه است؟

☐ سطحی ☐ نامنظم ☐ آرام ☐ عمیق

اگر بدنم می‌توانست حرف بزند، چه می‌گفت؟

یادداشت:

تنظیم از بدن آغاز می‌شود، نه از معنا.



## بخش ۲ | هیجان غالب درمانگر (Primary Emotion Tracking)

ردیابی تجربه هیجانی امروز

هیجان غالب من در اتاق درمان چه بود؟

این هیجان بیشتر

☐ خودانگیخته بود

☐ در واکنش به موقعیت یا رابطه شکل گرفت

در چه لحظه‌ای فعال شد؟

شدت هیجان (۰ تا ۱۰):

۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

یادداشت:

### بخش ۳ | نیاز هیجانی-رابطه‌ای فعال شده (Emotional & Relational Needs Reflection)

امروز این نیازها کی و چطور در من فعال شد؟

در کدام لحظه‌ی جلسه احساس کردم نیاز به نزدیکی، اطمینان، فاصله یا ساختار در من بالا رفت؟

این تجربه بیشتر به کدام نیاز انسانی یا حرفه‌ای اشاره داشت؟

☐ امنیت   ☐ دیده شدن   ☐ پاسخ‌گویی   ☐ استقلال   ☐ مرز   ☐ حمایت

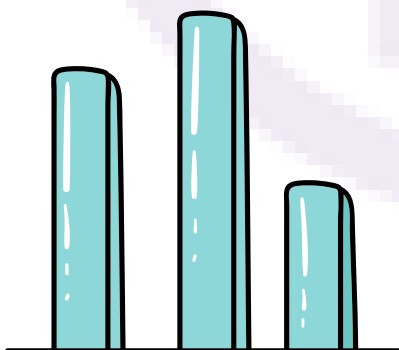
الگوی من در این لحظه

☐ متمایل به نزدیکی   ☐ متمایل به فاصله   ☐ متعادل   ☐ نامشخص

این الگو مرا به سمت چه واکنشی سوق داد؟

از هیجان به نیاز  
هیجان غالب من چه بود؟

این هیجان چه پیامی درباره‌ی نیاز رابطه‌ای یا حرفه‌ای من داشت؟



### بخش ۳ | نیاز هیجانی-رابطه‌ای فعال‌شده (Emotional & Relational Needs Reflection)

حضور حرفه‌ای من با خودم

چقدر برای تجربه‌ی درونی خودم در دسترس بودم؟ (۱۰-۰)

چقدر به نیازم پاسخ دادم؟ (۱۰-۰)

چقدر با آن در تماس و درگیر ماندم؟ (۱۰-۰)

بازتاب حرفه‌ای

اگر به این نیاز توجه نکنم، چه اثری بر حضور من در رابطه‌ی درمانی می‌گذارد؟

یک اقدام کوچکِ ایمن‌ساز برای خودم تا قبل از جلسه‌ی بعد چیست؟

یادداشت:

ایمنی رابطه‌ای از توجه به نیازهای هیجانی آغاز می‌شود-حتی در خودِ درمانگر.

## بخش ۴ | الگوی هیجانی-ارتباطی فعال شده

امروز در من چه الگویی فعال شد؟

☐ اجتناب ☐ بیش‌درگیری ☐ کنترل ☐ تعادل

این الگو چه اثری بر حضور من در رابطه درمانی گذاشت؟

اگر پاسخ حرفه‌ای‌تری می‌دادم، چه چیزی متفاوت می‌بود؟

یادداشت:



## بخش ۵ | مرز و ظرفیت حرفه‌ای

بررسی ظرفیت امروز

سطح انرژی من برای کار بالینی چقدر بود؟ (۰ تا ۱۰)

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

آیا جایی از حدّ ظرفیت خود عبور کردم؟

امروز به چه مرزی نیاز داشتم؟

یادداشت:

مراقبت از ظرفیت، بخشی از اخلاق حرفه‌ای است.

## بخش ۶ | حمایت حرفه‌ای و منابع تنظیم‌کننده

دیگری امن من کیست؟

امروز چه کسی یا چه چیزی برای من تنظیم‌کننده و حمایت‌گر بود؟  
(همکار، سوپروایزر، نوشتن، سکوت، حرکت، طبیعت، فاصله، ساختار...)

اگر نیاز به حمایت دارم، به چه کسی یا چه منبعی می‌توانم رجوع کنم؟

چه نوع حضوری برای من آرام‌کننده‌تر است؟  
☐ شنیده‌شدن ☐ سکوت مشترک

☐ بازخورد حرفه‌ای ☐ همراهی بدون تحلیل

یادداشت:



بخش ۷ | بازتاب بالینی

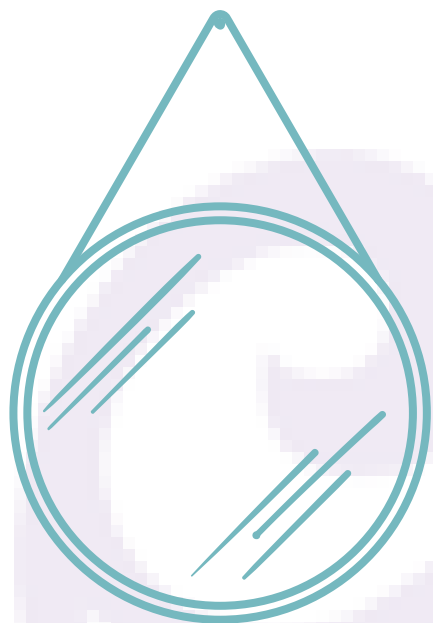
یک لحظه‌ی مهم امروز:

کدام لحظه‌ی جلسه بیشترین اثر را روی من گذاشت؟

واکنش من به این لحظه چه معنایی دارد؟

اینه‌ی من به عنوان درمانگر چه چیزی نشان می‌دهد؟

یادداشت:



## بخش ۸ | خودشفقتی درمانگر

گفت‌وگوی درونی حرفه‌ای

اگر یک همکار در این موقعیت بود، به او چه می‌گفتم؟

امروز به چه چیزی نیاز دارم؟

چه چیزی را می‌توانم به خودم ببخشم؟

یادداشت:



بخش ۹ | جمع‌بندی روز

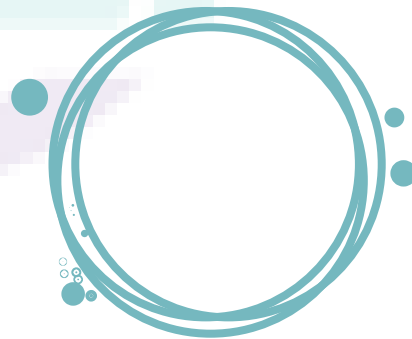
سه جمله کوتاه:

امروز یاد گرفتم...

امروز برای خودم مفید بود که...

فردا به این توجه می‌کنم...

IR EFT  
IRAN  
COMMUNITY  
OF EFT



مراقبت از هیجان و حضور درمانگر، بخشی از مسئولیت حرفه‌ای در حفظ کیفیت رابطه درمانی است.

راهنمای استفاده تکمیلی (اختیاری)

این دفتر می‌تواند:

به صورت روزانه یا هفتگی استفاده شود.

در جلسات سوپرویزن به عنوان ماده‌ی بازتاب حرفه‌ای مطرح شود.

برای شناسایی الگوهای تکرارشونده‌ی هیجانی و ارتباطی درمانگر مرور شود.

پیشنهاد تعداد صفحات برای چاپ

نسخه پایه: ۱۰ صفحه

استفاده هفتگی: هر بخش تمرینی را ۲-۳ بار تکرار کن (۲۰-۳۰ صفحه)