

STRES

PRVA STOPNJA IZGOREVANJA

DRUGA STOPNJA IZGOREVANJA

ANKSIOZNE MOTNJE in DEPRESIJA



1

2

3

SIMPTOMI IN ZNAKI NEGATIVNEGA STRESA

MISLI

Slabo se počutim.
To se meni ne bi smelo dogajati.
Vsi pritiskajo name.
To je grozno, kar se mi dogaja.
Preveč je vsega.
Zmešalo se mi bo.

OBČUTKI

Potrlost
Napetost
Jeza
Pretirana občutljivost
Razdražljivost
Prepirljivost

VEDENJE

Pomanjkanje volje
Neorganiziranost
Jokavost
Nespečnost ali preveč spanja
Pomanjkanje odločnosti
Izguba smisla za humor

TELO

Potne in mrzle dlani
Pospešen utrip srca
Tenzijski glavobol
Prebavne motnje
Izpuščaji na koži
Občutek kratke sape
Slabost
Zakrčene mišice in posledične bolečine

KAKO SE SPOPRIJETI S STRESOM

Skušajmo NAJTI VZROKE negativnega in pretiranega stresa.
Razmislimo, NA KATERE VZROKE LAHKO VPLIVAMO.
UPORABIMO STRATEGIJE za spoprijemanje s stresom:

- pogovor o različnih stresnih dogodkih z bližnjimi, prijatelji, sodelavci;
- sproščanje napetosti: telovadba, poslušanje glasbe, risanje, ples, sprehod ipd.;
- menjavanje negativnih misli z nevtralnimi ali pozitivnimi mislimi;
- Izražanje občutkov na vljuden in odločen način, namesto potlačevanja ali izražanja na agresiven način;
- sprememba ocene stresne situacije: poskušajmo najti dobre plati dogodkov in situacij.

SPROŽILEC = STRESNA SITUACIJA

(npr. delo v izmenah, pritisk odgovornosti in časa, težki delovni pogoji, težki bolniki)

- Intenzivnost
- Trajanje
- Nadzor nad situacijo

SOCIALNI DEJAVNIKI

- Socialna mreža
- Ekonomski položaj

INDIVIDUALNI DEJAVNIKI

- Osebnostne značilnosti (občutljivost)
- Pretekle izkušnje

DOŽIVLJANJE STRESA

Če stres doživljamo izrazito negativno, če traja dlje časa, se prične proces izgorevanja. Poleg že omenjenih znakov negativnega stresa se pojavita še:

- občutek nemoči, da nismo kos situaciji;
- prepričanje, da je za izboljšanje situacije dovolj, da se še bolj potrudimo.

V izgorevanje vodi kombinacija negativnega stresa, ki ga povzročajo situacije in okoliščine, ki jih ne moremo nadzirati (npr. prenatrpan urnik, časovni pritisk), in določenih osebnostnih značilnosti (npr. visoka notranja pričakovanja, visoke zahteve do sebe, občutljivost, introvertiranost). Pogosto želi oseba takšno situacijo rešiti s še večjo zavzetostjo in povečano dejavnostjo, vendar brez pravega učinka. S tem oseba vstopi v začarani krog: več dela, bolj je utrujena, kar vodi v vedno slabše počutje. Občutek nemoči in utrujenosti se le še poglobljata.

SIMPTOMI IN ZNAKI IZGOREVANJA

MISLI

Tega ne morem kontrolirati.
Vse je brez smisla.
Nimam moči.
Ničesar ne morem spremeniti.
To se meni ne bi smelo dogajati.

OBČUTKI

Občutek osebne razvrednotenosti
Čustvena izčrpanost
Občutki nemoči
Občutek brezizhodnosti
Jeza
Žalost
Cinizem

VEDENJE

Težave s spanjem
Upad delovne sposobnosti
Upad učinkovitosti
Osamitev
Povečan absentizem
Upad libida

TELO

Utrujenost
Pogosta obolenost

KAKO PREPREČITI IZGOREVANJE

- Zavedanje stresnih situacij pri delu in vplivanje nanje: kaj je za nas najbolj stresno na delovnem mestu; kako lahko na te situacije vplivamo?
- Redno zmanjševanje posledic vsakodnevnih stresov: z dovolj prostega časa, počitka, časa za neformalne pogovore, dejavnosti, ki nas veselijo itd.
- Zaščita sebe: najti pravo mero, koliko se lahko žrtvujemo za druge, ne da bi pri tem sami trpeli; ugotoviti, kakšne se naše potrebe na delovnem mestu in kako jih lahko zadovoljimo.
- Iskanje in nudenje medsebojne pomoči v delovnem timu: spodbujajmo in gojimo komuniciranje, ki je spoštljivo, odprto, iskreno, podpira posameznika in daje prostor različnostim.
- Načrtno in redno ukvarjanje z dejavnostmi, ki sproščajo: čim boljša izraba svojega prostega časa - telesne dejavnosti, hobiji, druženje z ljudmi drugih poklicov, krepitev medsebojnih odnosov in stebrov podpore, kot so sodelavci, družina, prijatelji.

V končni obliki je sindrom izgorevanja enak klinični sliki anksioznih motenj ali depresije.

MISLI

Tega ne morem obvladovati!
Vsi me bodo zapustili!
Napravi/a bom napako.
Nič si ne morem zapomniti.
Pozornost mi bega.

OBČUTKI

Strah
Tesnoba
Panika
Napetost

VEDENJE

Nespečnost
Nočne more
Izogibanje aktivnostim ali krajem, ki vzbujajo strah
Upad libida

TELO

Potenje
Tresenje
Pospešen utrip srca
Oteženo dihanje
Napetost v mišicah
Težave s požiranjem
Slabost
Vrtoglavica
Suha usta
Otrplost
Mravljinčavost

SIMPTOMI ANKSIOZNIH MOTENJ

SIMPTOMI DEPRESIJE

MISLI

Sem slab/a.
Ni prihodnosti.
Sem nevr eden/a.
Nima smisla.
Ni mi pomoči.
Umr/a bom.

OBČUTKI

Žalost
Potrlost
Nemoč
Napetost
Tesnoba

VEDENJE

Jok
Umikanje v samoto
Poležavanje
Opuščanje dejavnosti
Slaba skrb zase
Nespečnost
Upad libida

TELO

Bolečine
Utrujenost
Mravljinici

KAKO PREMAGATI ANKSIOZNE MOTNJE IN DEPRESIJO

- Prepoznavanje simptomov.
- Iskanje pomoči.
- Zdravljenje.
- Ukvarjanje s spodbudnimi in prijetnimi dejavnostmi (npr. sproščanje, tek, sprehodi v naravi ipd.).

KAKO SE ZDRAVIJO ZDRAVSTVENI DELAVCI?

- Zdravstveni delavci vedo, kako ukrepati, če se simptomi preobremenjenosti, izgorevanja, depresije ali anksioznosti pojavijo pri bolnikih. Toda ali znajo prepoznati te simptome pri sebi?
- Ali pričakujejo, da se bo sčasoma vse uredilo samo od sebe ali da morajo preprosto priti k sebi?
- Ali si vzamejo čas, da ugotovijo, kaj je narobe?
- Kako ukrepajo v primeru, da se sami znajdejo v vlogi bolnika?
- Ali poiščejo pomoč?
- Kako zdravstveni delavci skrbijo za svoje zdravje?

Zdravstveni delavci pogosto mislijo, da jih depresija ali anksioznost ne more doleteti.

Ta zloženska vsebuje osnovne informacije, kako lahko v primeru izgorevanja in posledične depresije ali anksioznosti sebi pomagajo tisti, ki pomagajo drugim. Predvsem se moramo zavedati, da se na stresne dogodke, kot so izmensko delo, konflikti, težki bolniki, vsak odzove na svoj način. Zato čudežnega recepta ni. Vsakdo mora ugotoviti, kaj njemu/njej predstavlja največji stres, in razmisliti, ali na ta vzrok lahko vpliva ali je bolje, da spremeni svoj pogled nanj.

PRIPOROČAMO V BRANJE

- Demmer C. Burnout: The Health Care Worker as Survivor. *AIDS Read* 2004; 14(10): 522-537.
- Dernovšek M, Mišček I, Jeriček H, Tavčar R. Skupaj premagajmo depresijo: Priročnik za vodje delavnic in predavatelje. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2005.
- Grad O, Čebašek Travnik Z, Močnik Bučar M, Milač B. Zdravnik proti stresu in izgorevanju. *Isis* 1999; 5: 46-48.
- Horvat R. Stresni dejavniki pri medicinskih sestrah, ki delajo z duševno bolnimi v psihiatrični kliniki Ljubljana. Diplomsko naloga. Ljubljana, Visoka šola za zdravstvo, 2004.
- Imai H, Nakao H, Tsuchiya M, Kuroda Y, Katoh T. Burnout and Work Environments Involved in Mental Health Care. *Occup Environ Med* 2004; 61:764-768.
- Levine RE, Bryant SG. The Depressed Physician: A Different Kind of Impairment. *Hospital Physician* 2000; 86: 67-73.
- Martin F, Poyen D, Boudierlique E, Gouvernet J, Rivet B, Disdier P, Martinez O, Scotto JC. Depression and Burnout in Hospital Health Care Professionals. *Journal of Occupational and Environmental Health* 1997; 3(3): 204-209.
- Naka S, Pavčič Trškan B. Delovne obremenitve medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov. *Obzornik zdravstvene nege* 1999; 33: 3-8.
- Žunter-Nagy AM, Kocmur M. Poklicne obremenitve zdravnikov. *Zdravstveni vestnik* 1998; 67: 67-73.
- Adali E, Priami M. Burnout among Nurses in Intensive Care Units, Internal Medicine Wards and Emergency Departments in Greek. *ICUs and Nursing Web Journal* 2002; 11: 1-19.



IVZ RS

Trubarjeva 2
1000 Ljubljana
Slovenija
www.ivz.si

Izdal Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
Tisk je omogočilo Ministrstvo za zdravje RS
Tisk: Birografika Bori, Ljubljana, marec 2006



STRES PRI ZDRAVSTVENIH DELAVCIH

V današnjem hitrem tempu življenja je stres stalnica, saj se z njim srečujemo vsak dan. Kdo od nas vsaj občasno nima občutkov izčrpanosti, preobremenjenosti, pomanjkanja časa zase, pritiska zahtev na delovnem mestu ali doma? Problem nastane takrat, ko je stresnih situacij preveč, ko so preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajo. V tem primeru lahko stres vodi v izgorevanje ali celo v depresijo in anksioznost.

Zaradi izredno zahtevnega in odgovornega dela so zdravstveni delavci še toliko bolj izpostavljeni stresu. Kot najpogostejši izvor stresa v zdravniškem poklicu literatura navaja skrb za bolnika, konflikte v delovni skupini, strokovno negotovost ter vse večje zahteve javnosti. Slovenske zdravnike v povprečju na delovnem mestu v največji meri obremenjuje natrpan urnik, splošne zdravnike predvsem zahtevnost bolnikov, psihiatre pa odnosi s kolegi. Za medicinske sestre je največji stres delo z zelo bolnimi osebami ali njihovimi svojci, delo z nemotiviranimi ali zelo zahtevnimi bolniki, pomanjkanje podpore nadrejenih in sodelavcev ter pogosto soočanje s smrtjo.

IZGOREVANJE, SAMOMORILNOST IN DEPRESIJA PRI ZDRAVSTVENIH DELAVCIH

V raziskavi, v kateri je sodelovalo 1784 splošnih zdravnikov v Švici, se je pokazalo, da je imelo 33% zdravnikov srednje, 4% pa zelo izražen sindrom izgorevanja. Indeks samomorov pri zdravnikih je v razvitih deželah trikrat višji kot v splošni populaciji, pri ženskah pa celo pet do sedemkrat višji. V primerjavi z drugimi poklici z enako stopnjo izobrazbe je pri zdravstvenih delavcih tudi več depresije ter zlorab drog in alkohola. V raziskavi med 594 slovenskimi splošnimi zdravniki, psihiatri in tistimi zdravniki, ki ne delajo pretežno z bolniki, se je pokazalo, da o samomoru včasih ali pogosto razmišlja približno 10% zdravnikov, skoraj 2% zdravnikov pa je samomor že poskušalo storiti. Za kronično boleznijo trpi 30% splošnih zdravnikov, 25% psihiatrov in 22% ostalih zdravnikov. Med temi boleznimi je mnogo takih, ki jih prištevamo med psihoosomatske bolezni. Psihično slabo počutje se v povprečju pri vseh skupinah včasih pojavlja v obliki izčrpanosti in razdražljivosti, redkeje pa kot potrtost, brezvoljnost, nemoč, tesnoba in osamljenost. V povprečju imajo vsi pogosto občutek, da so prezasičeni z delom. Pri medicinskih sestrah je izgorevanje povezano z vrsto in naravo njihovega dela. Tako so študije pokazale, da je pri medicinskih sestrah, ki delajo na urgentnih oddelkih, izgorevanje veliko bolj prisotno kot pri tistih, ki delajo na intenzivnih ali internih oddelkih. Bolj obremenjene so tudi medicinske sestre, ki delajo na psihiatričnih oddelkih v primerjavi s tistimi, ki delajo v zdravstvenih domovih.

dr. Helena Jeriček
Mateja Gorenc
doc. dr. Mojca Z. Dernovšek