

5, Osobnost zdravotnického pracovníka. Psychologie sestry, syndrom vyhoření, jeho prevence a péče o duševní zdraví.

OSOBNOST ZDRAVOTNICKÉHO PRACOVNÍKA (PSYCHOLOGIE SESTRY)

- V každé situaci se musí chovat jako profesionál
- Profesionální chování – formy projevu, které jsou typické pro určité povolání

Základní požadavky

1. Adaptivní chování respektující práva N

- a) Expresivní chování – bezprostřední a spontánní vyjádření aktuálních pocitů a prožitků
- b) Adaptivní chování – chování pod rozumovou kontrolou (neodpovídá prožívání, je přiměřené s ohledem na druhého)

2. Orientace na druhého člověka a jeho potřeby

- Postoj je spojen s nezištností, schopností sebezapření a výraznou motivací

3. Schopnost chovat se ke všem pacientům bez rozdílu stejným způsobem

- Bez ohledu na vlastní postoj k nim, sympatie, věk, pohlaví, rasu,...

4. Emocionální neutralita

- Musí být schopen udržet své emoce

Faktory, které nejvíce ovlivňují pracovní výkon

- **Obsah práce** – nejde o náplň práce, ale o uvědomění, jak a proč se to, co sestra dělá, dotýká jejích citových prožitků (např. nepříjemné výkony vyvolávající u N strach, B, nevolnost...)
- **Somatické předpoklady** – tělesná zdatnost, správná funkce smyslových orgánů
- **Psychické předpoklady** – vnímání, pozornost, paměť, IQ
- **Znalosti** – odborné, všeobecný přehled
- **Charakterové vlastnosti** – duševní vyrovnanost, schopnost sebeovládání, rychlé rozhodování, schopnost řešení problémů, čestné jednání, pravdomluvnost, mlčenlivost, smysl pro pořádek a čistotu, zodpovědnost,...
- **Umění jednat s lidmi** – zbavovat je strachu, uklidňovat, ovlivňovat jejich životní styl, vytvářet pozitivní pracovní atmosféru, umět se vcítit, být empatická
- **Zájem o povolání** – spojený s pocitem seberealizace, sebevzděláním, sebevýchovou a sebepoznáním

SYNDROM VYHOŘENÍ (BURNOUT)

- Stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, které jsou emocionálně náročné
- Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny velkým očekáváním a chronickými situačními stresy

Příznaky syndromu vyhoření

- **Kognitivní příznaky (rozumové, poznávací)**
 - Ztráta nadšení, schopnosti pracovního nasazení, zodpovědnosti, nechuť a lhostejnost k práci
 - Negativní postoj k sobě, k práci, ke společnosti, k životu
 - Únik do fantazie, potíže se soustředěním, zapomínání
- **Emocionální příznaky**
 - Sklíčenost, pocity bezmoci, popudlivost, agresivita, nespokojenost
 - Pocit nedostatku uznání, depresivní ladění
- **Tělesné příznaky**
 - Poruchy spánku, snížená chuť k jídlu, náchylnost k nemocím, vegetativní obtíže (dýchací, srdeční, zažívací)
 - Rychlá unavitelnost, vyčerpanost, svalové napětí, vysoký TK
- **Sociální příznaky**
 - Ubývá angažovanosti, snahy pomáhat s problémy P
 - Omezení kontaktu s P a jejich příbuznými, ztráta zájmu o druhé a jejich problémy, nízká empatie
 - Omezení kontaktu se spolupracovníky, přibývání konfliktů v soukromém životě
 - Nedostatečná příprava k výkonu práce

Příčiny syndromu vyhoření

- **Požadavky na vysoký a stabilní výkon** s malou či žádnou možností úlevy
- „**Fenomén prvních let v zaměstnání**“ – po vysokém očekávání a prvotním nadšení přichází zklamání, frustrace a rezignace
- Podstatný vliv má **délka zaměstnání** (čím delší pracovní praxe, tím menší uspokojení práce s P)

Rizikové faktory

- Rostoucí životní tempo a zvyšující se nároky na člověka
- Chronický stres, vysoká empatie, obětavost a zájem o druhé, výrazná identifikace s druhými, vysoká senzitivita, nízká asertivita
- Vysoký perfekcionismus, pedantství a odpovědnost, neschopnost relaxace, depresivní ladění
- Chronické přesvědčení o neodpovídajícím společenském uznání a ekonomickém hodnocení vykonávané profese
- **Rizikové profese:** zdravotnický personál (především onkologie, psychiatrie, JIP, ARO, hospice, LDN...), psychologové a psychoterapeuti, soc. pracovníci, učitelé, pracovníci pošt, policisté, právníci, úředníci,...

Protektivní faktory

- Dostatečná asertivita, schopnost relaxovat, vhodná organizace času (Time-management)
- Pracovní autonomie, pestrost a proměnlivost práce
- Sociální opora (kterou v případě vyhaslosti mohou nejefektivněji poskytnout spolupracovníci stejného postavení – peer-support), pocity osobní pohody

Fáze syndromu vyhoření

- 1. Nadšení** – sestra přichází do práce s určitými ideály, často s plným nasazením a přesvědčením o poskytování kvalitní péče, ochota pracovat nad rámec svých pracovních povinností
- 2. Stagnace** – počáteční nadšení a motivace časem otupí, sestra slevuje ze svých ideálů, požadavky P ji začínají unavovat a obtěžovat, vyhýbá se kontaktu s P, přesouvá na ně vinu za problémy
- 3. Frustrace** – otázky efektivity vlastní práce a jejím smyslu, sestra prožívá velkou deziluzi a zklamání ze svého povolání
- 4. Apatie** – snaží se dělat jen nejnutnější práci, vyhýbá se komunikaci s P i kolegy, vyhýbá se dalšímu vzdělávání
- 5. Vyhoření** – plná neangažovanost, vyhýbání se profesním požadavkům

Metody zjišťování úrovně vyhoření

- **Pozorováním** vlastního stavu, pozorováním ostatních
- **Dotazníky** založené na posuzovacích škálách (např. k druhým lidem se chovám přátelsky – nepřátelsky)

Prevence syndromu vyhoření

- **Nalezení smyslu žití a pracovní činnosti**
- **Získání a převzetí profesní autonomie a podpory**
- **Přirozený vztah k práci, další životní aktivity**
- **Ubrat na straně stresorů** – vzdát se některých aktivit, delegovat svou autoritu či pravomoci na někoho jiného, odchod z prostředí, které je pro nás nadměrně stresující
- **Přidat na straně salutorů** – provádět relaxaci, relaxační cvičení, seznámení se s problematikou duševního zdraví a jeho posilování (duševní hygiena)
- **Sociální opora** – rodina, přátelé, spolupracovníci, realizace zájmů a koníčků
- **Úprava pracovních podmínek**

Jak se vyhnout syndromu vyhoření

- | | |
|------------------------------------|--|
| – Snižte příliš vysoké nároky | – Vyvarujte se negativního myšlení |
| – Nepropadejte syndromu pomocníka | – Předcházejte komunikačním problémům |
| – Naučte se říkat NE | – V kritických chvílích zachovejte rozvahu |
| – Stanovte si priority | – Následná konstruktivní analýza |
| – Zacházejte rozumně se svým časem | – Doplnujte energii |
| – Dělejte si přestávky | – Vyhledávejte věcné výzvy |
| – Vyjadřujte otevřeně své pocity | – Využívejte nabídek pomoci |
| – Hledejte emocionální podporu | – Zajímejte se o své zdraví |
| – Hledejte věcnou podporu | |

Terapie syndromu vyhoření

- V akutní fázi **dovolená**
- **Psychoterapie** – především skupinová (mohou o problému otevřeně hovořit, zjistit, že nejde o jejich individuální vadu)
- **Volno pro další vzdělávání**
- **Změna pracovního prostředí**, pracovních úkolů, povolání
- **Posilování sebevědomí**, uvědomování si svých schopností a předností
- **Pěstování kvalitní komunikace** v pracovním kolektivu

DUŠEVNÍ HYGIENA (PSYCHOHYGIENA)

– Interdisciplinární obor zabývající se problematikou uchování duševního zdraví a problematikou harmonického rozvíjení osobnosti

– Uplatňuje se medicína, psychologie, sociologie, filozofie, pedagogika, etika

1. Životaspráva

– Stravování, pitný režim, práce – volný čas, odpočinek, spánek

– Při usínání odvracet pozornost od nepříjemných myšlenek, dostatek spánku, dobrá organizace dne, krátké pauzy během dne, dodržovat pitný režim, zdravé stravování, pobyt na čerstvém vzduchu, dýchání (protistresové dýchání), relaxace (uvolnění svalů i psychiky od stresu), time-management,...

2. Úprava prostředí

– Osvětlení, větrání, omezit rušivé elementy (TV, rádio),...

3. Sociální prostředí

– Učit se od druhých, minimalizovat konflikty, poznat a pochopit druhého,...

4. Autoregulace

– Práce na sobě, sebepoznání, stanovení si životních cílů, sebevzdělání, schopnost koncentrace, pozitivní myšlení, obrana proti starostem (konstruktivní řešení problémů), sebevýchova citů (psychické otužování, city pod kontrolou, vhodný způsob odreagování, nebýt pasivní k životu, zbavit se zlosti...), sebevýchova vůle (sebeovládání, rozhodování...)
