

MEDICINSKA SESTRA IN STRES

Tone Pačnik

UDK/UDC 614.253.5:616-008.64-057

NURSE AND STRESS

DESKRIPTORJI: sestra medicinska, stres psihološki, nega bolnika

DESCRIPTORS: nurses, stress psychological nursing

IZVLEČEK – *Stres doživljajo vsi ljudje, le odzivajo se nanj različno, kar je odvisno od številnih dejavnikov. Medicinske sestre so pri svojem delu izpostavljene precejšnjemu stresu, zato je pomembno, da se znajo nanj ustrezno odzvati.*

ABSTRACT – *Stress is experienced by everybody, although the reactions to it are different, which depends on several factors. As nurses work in especially stressful conditions, it is very important that they learn how to respond to it.*

Splošno o stresu

Na vseh delovnih področjih se v zadnjem času večja zanimanje za nastanek in posledice stresa. Raziskovanja tega problema se nadaljujejo in o stresu vemo vse več.

Stres obravnavamo predvsem s treh vidikov: z osebnega, v kolikor se nanaša na človekovo počutje oziroma zdravje, z vidika delovnega mesta in vrste dela, ki ga posameznik opravlja, ter z ekonomskega in se nanaša na blaginjo posameznika ali ožje skupine. Zelo pomembno je, da se zavedamo, kdaj smo v stresu, zaradi nas samih in zaradi dela, ki ga opravljamo.

Stres je postal v zadnjem času modni izraz in zanimanje zanj izjemno narašča, zaradi zdravstvenih težav, ki jih imajo ljudje zaradi stresa, zaradi izostankov z dela in velikih izgub pri dohodku podjetij. Stres pri delu je smiselno obravnavati predvsem zaradi posledičnih stroškov in širše skrbi za človekovo zdravje in njegovo dobro počutje.

Kaj je stres? To so zahteve okolja, pritiski, sile ali stresorji, ki delujejo na človeka. Na te stresorje se človek odzove na določen način in se jih skuša ubraniti. Različne kombinacije odzivov in obramb lahko pripeljejo do duševnega ali telesnega zdravja oziroma duševne ali telesne bolezni.

Lahko rečemo, da povzročijo stres pretirane zahteve okolja, take, ki presegajo človekovo sposobnost, da jih spolni ali se jim izogne.

Stres pomeni stisko, ki jo človek občuti zaradi različnih in številnih pritiskov, neugodnih vplivov ali pomanjkanja določenih spodbud. Stisko pozna vsak, problemi se začno takrat, ko je neugodnega fizičnega in psihičnega doživljanja preveč. Ljudje se različno odzivajo na stresne dražljaje in toleranca posameznika je za takšne dražljaje različna.

Kako se bomo odzvali na stresni dražljaj, je odvisno od tega, ali tak dražljaj dojamemo kot neugoden, stresen ali ne. Tako bo določena sprememba v našem okolju sprožila stresno reakcijo, če jo bomo prepoznali kot neprijetno, neobvlad-

ljivo in nepredvidljivo. Zelo pomembno je tudi naše zavedanje tega, ali bomo s svojimi obrambami uspešni ali ne.

Pri stresnem reagiranju ali odreagiranju so zelo pomembni tako imenovani posredni dejavniki. Ti vplivajo na to, ali bodo stresorji učinkovali pozitivno ali negativno. Od teh so najpomembnejši: telesno zdravje in prehranjenost organizma, spretnosti in znanja, izkušnje, materialno stanje in dohodki posameznika, učinkovitost njegovih obramb. Še posebej pomembni so vedenjski vzorci človeka oziroma njegova osebnost, življenjski stil in socialne vzpodbude, ki jih dobiva.

Pri stresu ločimo tri faze. V prvi se pokažejo telesne spremembe, telo se stresorjem ne more upreti, nanje se odzove in kasneje ti znaki ali simptomi lahko izginejo. Kadar je stresor dovolj močan (na primer huda opeklina ali ekstremna temperatura), lahko nastopi smrt. Ko je organizem nekaj časa izpostavljen stresorjem, pride do faze upiranja, ki je odvisna od prilagodljivosti organizma. Tu telesni znaki, značilni za stres, izginejo. Ker pa nismo neskončno prilagodljivi, pride, po daljšem izpostavljanju istemu stresorju, do izčrpanja prilagoditvene energije: ponovno se pojavijo znaki za alarm, vendar so sedaj telesni znaki že povzročili nepopravljivo škodo in/ali celo smrt.

Jasno je, da se stres odraža predvsem pri človekovi učinkovitosti. Tu je potrebno vedeti, da imajo majhni pritiski podoben učinek kot pretirani. Prav zaradi tega je pomembno, da znamo zgodaj prepoznati učinke stresa, da bi preprečili neučinkovitost in bolezen.

Značilnosti stresa pri medicinski sestri

Pri Inštitutu za znanost in tehnologijo univerze Manchester so objavili rezultate raziskave, ki je razvrstila poklice od najbolj stresnih do najmanj stresnih z ocenami od 0 do 10. Tu izredno izstopata poklic zdravnika, ki ima oceno 6,8, in poklic medicinske sestre z oceno 6,5. Stresnost je v zdravstvenih zavodih različna po oddelkih in lahko se to razmerje obrne oziroma na določenem oddelku poveča za medicinsko sestro in zmanjša za zdravnika. Pričakovati je, da je medicinska sestra, ki dela na oddelku, kjer je umrljivost bolnikov večja, mnogo bolj izpostavljena stresom, kot pa tiste medicinske sestre, ki so na oddelkih, kjer bolniki le redko umirajo.

Takšna primerjava je na prvi pogled zelo spekulativna, če pa si pogledamo položaj take medicinske sestre na delovnem mestu, postane trditev manj problematična.

Položaj medicinske sestre je povsod pogojen z znano hierarhijo v zdravstvu. Njen položaj je izjemen, saj je nenehno v neposrednem stiku z nadrejenim zdravnikom in nenehno v neposrednem stiku z bolnikom. Poleg tega vemo, da se svojci bolnikov veliko več obračajo na medicinsko sestro kot pa na zdravnika.

Prav od tod je na tako imenovanih »težkih oddelkih« medicinska sestra pod nenehnim pritiskom zahtev, naročil zdravnika ter zahtev bolnika in vprašanj njegovih sorodnikov. Ta splet odnosov lahko stopnjuje občutke odgovornosti ali nemoči, še zlasti, če so njena znanja šibkejša.

Izjemno močne stresne situacije so tiste, ko gre za nego bolnika v njegovih zadnjih trenutkih. Smrt ostaja za človeka neznanka, vse do njegove zadnje ure. In ta ugotovitev velja tudi za medicinsko sestro.

Izjemne stiske in strese doživljajo tiste medicinske sestre, ki se pri svojem delu velikokrat srečujejo z umiranjem otrok. Tu ne gre le za njihovo navezanost na bolnika, ki ga negujejo. Tu so še bližnji tega otroka, ki od sestre, ne samo od zdravnika, pričakujejo nemogoče, in tu se medicinske sestre maksimalno angažirajo po svoji človeški plati, ko jih tolažijo, mirijo, spodbujajo.

Pogled na omenjene situacije je pomemben še posebej zato, da lahko razumemo, da je pri takem delu nujno potrebno poznati še vse druge dejavnike, ki vplivajo na stres. Logično bi bilo, da imajo pri takem delu medicinske sestre druge pogoje dela optimalne.

Na prvem mestu je položaj medicinske sestre v hierarhiji. Kadar je ta vertikalna, kar je v našem zdravstvu skoraj pravilo, morajo biti te relacije povsem jasne. Medicinska sestra mora natančno vedeti, kaj ljudje, s katerimi dela, pričakujejo od nje. Posebno navodila predpostavljenih morajo biti povsem jasna. Komunikacija v vse smeri mora biti jasna in prosta, tako da omogoča zavest, da počnete stvari, ki so tudi v skladu z vašo presojo, ki je lahko boljša od trenutne presoje nekoga drugega. Skratka: medicinska sestra mora imeti možnost, da svoje mnenje konfrontira s strokovnim mnenjem drugih. Če je medicinska sestra strokovno dobro podkovana, ji bo tak način komuniciranja prihranil marsikatero stisko.

Konfliktnim situacijam se ni mogoče nikjer povsem izogniti. Nasprotno, konflikti med ljudmi omogočajo tudi hitrejše razreševanje problemov, a le, kadar so vpleteni osebnostno dovolj zreli. Kofliktov se ne smemo bati, ampak jih sprejemamo kot izziv. Takšna naravnost bistveno zmanjša ali prepreči stres. Vseskozi moramo pri sebi utrjevati prepričanje, da bomo sposobni razrešiti različne konfliktno situacije, ki jih različni ljudje postavijo pred nas.

Na različnih določenih delovnih mestih je več ali manj elementov, ki pritiskajo na delavca. Na nekaterih so ljudje bolj izpostavljeni, na drugih nekoliko manj.

Zelo pomemben stresor je občutek preobremenjenosti z delom, ki ga v določenem obdobju ni mogoče dokončati. Prav ta problem zahteva čimboljše skupinsko sodelovanje, kjer so upoštevana vsa strokovna mnenja in ocene. Skupinsko delo je praviloma horizontalno, pri njem prihaja do odkrite izmenjave mnenj, to pa zmanjšuje možnost morebitnih kasnejših konfliktov ali nesporazumov. Tak način dela omogoča, da se sodelavci dodobra spoznajo in da vsak za vsakega ve, kje so njegove meje in kakšna so njegova znanja in spretnosti.

Zelo velik problem za nastajanje stresa pri medicinskih sestrah (in poklicih, kjer se delovni čas zelo spreminja v smislu dežurstev, nadomeščanj itn.) je vsklajevanje zahtev njihovega delovnega mesta, ki se močno križa z njihovim zasebnim življenjem. Tako bo nastala konfliktna situacija že pri spremljanju otroka v vrtec ali šolo, pri pripravljanju hrane za družinske člane, pri vsklajevanju prostega časa z drugimi družinskimi člani, za dodatno izobraževanje in še bi lahko naštevali. Prav neskladje, ki nastane zaradi zahtev delovnega mesta in zahtev privatnega življenja, je pri medicinskih sestrah vir stresnih situacij, ki so lahko permanentne in tako tudi najbolj rizične za dekompenzacijo kot posledico stresa.

Pod velikim stresom so tiste medicinske sestre, ki delajo v okolju, kjer torišče njihovega dela ni natančno opredeljeno. Do te zmede ali pomanjkljivosti pride v kolektivih, kjer vladajo nekoherentni odnosi, strah pred nadrejenimi in pomanjk-

ljiva komunikacija, tako z nadrejenimi kot podrejenimi. V takšnem delovnem okolju pride kaj hitro do občutka, da človek nima nikakršne avtoritete, ki bi mu omogočala nositi odgovornost, ki jo drugi od njega pričakujejo. Nastane namreč posebna situacija, ko medicinska sestra preprosto ne dobi informacij, ki jih potrebuje za svoje delo, ali pa so te informacije nejasne ali njej nerazumljive.

Prav protislovno zveni, da ljudje, ki delajo v zdravstvu, najbolje vedo, kakšni so optimalni fizični pogoji, v katerih se da najbolj učinkovito in zdravju čimmanj škodljivo delati. Že po hitrem pregledu oddelkov splošnih bolnišnic v Sloveniji pa lahko vidimo, da je osvetljenost velikokrat neprimerna, da so prostori premajhni in da prihaja do pretiranega kopičenja ljudi v enem prostoru, tako da zdravnik, medicinska sestra in bolnik čakajo, da se bo ordinacija izpraznila in jim bodo kolegi za določen čas odstopili prostor. Ponekod ni prostora, kjer bi se lahko sestala celotna skupina.

Medicinske sestre, ki delajo na oddelkih, ki so znotraj enote in širše znani kot ugledni in uspešni, so podvrženi manj stresom kot one, ki delajo na oddelkih, ki slovijo po razprtijah, neosebni odnosu do bolnikov in neustrezni komunikaciji med sodelavci in s strokovnjaki na drugih oddelkih ali zunaj zavoda.

Za preprečevanje ali zmanjševanje stresa na določenem oddelku je zelo pomembno, da medicinska sestra točno ve, kaj njen nadrejeni misli o njej oziroma kako vrednoti njeno delo. Zelo pomembna je še njena sposobnost predvidevanja, kakšne bodo reakcije nadrejenih v različnih situacijah. To je problem medsebojnega poznavanja in upoštevanja. Medicinska sestra, ki ima nenehno drugačne zamisli od nadrejenih in ki ne more sprejemati stališč svojih podrejenih, bo kmalu povsem odpovedala pri svojem delu, saj se bodo stresi na njenem delovnem mestu iz dneva v dan samo stopnjevali.

Delo medicinske sestre zahteva dobro predznanje, ter poleg tega tudi veliko izkušenj. Poleg tega naj bi bila večča v komuniciranju, znala načrtovati svoje delo ter imeti dovolj samoiniciativnosti, s čimer bi se lahko izognila številnim in hudim frustracijam.

Na Zahodu je nekaj povsem običajnega, da v zdravstvu skrbijo za ustrezno novo opremo, uvajanje nove tehnologije, ki olajšuje delo, zmanjšuje strese. Pri nas se premalo zavedamo, da imamo kar preveč neustrezne in zastarele opreme, ki povzročata pri izvajanju zdravstvenih nalog odvečne napore in s tem tudi stiske. Tudi medicinska sestra mora biti iniciator, da se na njenem delovnem mestu tehnološko kakšna stvar izboljša in mora biti tudi pripravljena, da se bo s to izboljšavo seznanila, se dodatno izobrazila.

V kakšni meri bo stres vplival na delo medicinske sestre, je seveda odvisno tudi od njenega zdravja, življenjskega stila, harmonije v privatnem življenju, socialnih spodbud, ekonomskega in socialnega statusa, starosti in njene osebnosti v celoti.

Pri osebnosti si pogledjmo tisti tip, ki ga označujemo kot tip »B« z njegovim značilnim vedenjem, ki je nekako diametralno nasproten tipu »A«.

Medicinske sestre, ki po strukturi spadajo v tip »A«, so bolj umirjene, stano-vitne. Živijo bolj »na tleh« in si ne postavljajo nerealističnih ciljev in ciljev, ki jih ne zmorejo. Upoštevacjo dejstvo, da nekaterih stvari ni mogoče speljati natančno tako, kot so jih predvidele. Zaupajo podrejenim, da opravijo določene naloge.

Niso »obsedene« z gledanjem na uro. Dovolj se zanesejo nase in jih ne preganjajo roki. Vendar se povsem posvetijo temu, kar trenutno delajo. Ta mirnost jim omogoča večjo zanesljivost pri delu in delo z manj napakami.

Niso ljudje z občutkom, da morajo na vsakem koraku dobivati izraze priznanja, ljubezni in spoštovanja. Zavedajo se, da jih pač ne morejo vsi ljubiti tako, kot tudi one niso neskončno naklonjene vsakemu. Gotove so vase in v to, kar delajo. To so osebnosti, ki ne mislijo »kaj bi, če bi«, ampak, »kaj je bilo in kaj je«. Njihova odlika je ustrezno dojetje in upoštevanje realnosti.

Vsidran imajo občutek za mero. Nenehni boji, dokazovanja in jeza so jim tuji. Sposobne so vedno obdržati pravi občutek ravnotežja v različnih življenjskih situacijah.

Omenjeni tip osebnosti je na splošno manj podvržen stresom, če dela v sebi primernem okolju, ki je drugačno od okolja, v katerem pa lahko z manj pretresi uspeva tip osebnosti »A«.

Med vzroki stresa pogosto omenjajo nerealistična pričakovanja posameznika. Nekaj nerealističnih pričakovanj, ki jih najdemo pri medicinskih sestrah:

- prepričanje, da morajo biti za vsako delo, ki ga opravijo, pohvaljene od vseh, ki jim nekaj pomenijo;
- prepričanje, da so za njihovo nerazpoloženje in slabo počutje krivi le zunanji vplivi, na katere same ne morejo vplivati;
- prepričanje, da se je problemom lažje izogniti kot pa se z njimi soočiti;
- prepričanje, da nas lahko popolnoma prevzamejo tegobe in problemi drugih;
- prepričanje, da smo pač odvisni od drugih in da vedno potrebujemo nekoga, na katerega se bomo opirali.

Opozoriti moramo še na simptome, ki so pogosti pokazatelji in signali, da gre za stres.

Na področju duševnosti se ponavadi najprej pokažejo pogosti glavoboli, čeprav pregled pri zdravniku pokaže, da ne gre za telesni vzrok. Pogosto se pojavijo šumi ali brnenje v ušesih. Na področju spomina postane človek negotov, nezanesljiv, pogosto tuhta o določenem, celo nepomembnem problemu. Pojavi se občutek, da se nikakor ne moremo pripraviti do tega, da bi se vsedli in neko stvar dokončali, stvari kar odlagamo. Pojavi se lahko občutek »mačka«, čeprav nismo pili alkohola, tako da ne moremo misliti.

Na telesnem področju lahko občutimo zbadanje v zatilju, bolečine v ramah in hrbtu ob koncu dneva, čeprav nismo težko delali. Pride do tresenja rok, pogostega globokega zajemanja sape in občutka, da ne moremo zajeti dovolj zraka. Lahko opazimo še krče v udih, tudi driske in olesenelost prstov do take mere, da si težko zapnemo gumbe.

Na področju medsebojnih odnosov se pojavi občutek, da so sodelavci težavni, da se na vsako stvar čustveno enako odzovemo, občutek, da je življenje eno samo delo in spanje. Pojavi se spoznanje, da nimamo pravih prijateljev, ki bi jim lahko zaupali. Obsede nas misel, da imamo v družini probleme, vendar ne moremo nobenega od njih opredeliti.

Čustveno področje je še posebej izpostavljeno, saj se tu kaj hitro pokažejo občutki apatije, razdražljivosti, obupa, hude tesnobe in občutki nemoči ter neustreznosti.

Ljudje se na neprijetne simptome, ki so posledica stresa, dokaj hitro odzovejo in posegajo po stvareh, ki so jim najbližje. V zdravstvu so najbližja različna pomirjevala ali psihični stimulansi, pa tudi alkohol. Vendar to ni rešitev, ker so ta sredstva sama po sebi stresorji in hitro vodijo do psihične in telesne dezorganizacije.

Kadar je stres premočan in je že globoko načel telesno in duševno zdravje, je potrebno poiskati strokovnjaka, ki se ukvarja s to problematiko.

Da bi preprečili negativne učinke stresa, priporočajo predvsem splošno poučenost, da lahko vsakdo pravočasno, preden pride do okvar, prepozna stresorje v svojem okolju in pri sebi, ter jih premaga.

Najučinkovitejša pot k premagovanju stresa je spreminjanje neustreznega načina življenja. Tu gre za prehrabene navade, nikotin, alkohol, druge droge, spremembe okolja, počitek, izkoriščanje prostega časa, uporaba različnih sprostitvenih tehnik, rekreacije itd. To so področja, kjer se lahko znajdejo posamezniki ob pomoči strokovnjakov, ki se ukvarjajo s to problematiko.

Le prevečkrat pozabljamo, da nam pri premagovanju stresa lahko pomaga tako pogosto omenjena lista človekovih pravic. Te pravice poznamo vsi, le zavedati bi se jih morali v vsakem trenutku. Spomnimo se vsaj nekaterih:

- pravico imate, da izrazite svoje potrebe in pokažete na svoje odlike kot neodvisne osebnosti;
- pravico imate, da z vami ravnajo s spoštovanjem in kot z razumnim, drugačnim in enakovrednim človeškim bitjem;
- pravico imate do izražanja svojih čustev;
- pravico imate do izražanja lastnega mnenja in vrednot;
- pravico imate, da rečete, DA ali NE po lastni presoji;
- pravico imate, da se zmotite in da ste za to tudi odgovorni;
- pravico imate, da rečete »ne razumem« in vprašate za dodatna pojasnila;
- pravico imate, da ste uspešni;
- pravico imate, da odklonite odgovornost za probleme drugih... itd.

Recite torej: »imam Pravico...«.