

Strokovni članek / Professional article

S HUMORJEM NA DELOVNEM MESTU SKRBIMO ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

WE CARE FOR OUR MENTAL HEALTH WITH HUMOR IN WORK PLACE

*Alma Sušić, Marjanca Kovše, Milka Mlakar Petrič, Vida Oražem, Nadja Plazar***Ključne besede:** humor, negovalni tim, sreča, zdravje**Key words:** humour, nursing team, happiness, health

IZVLEČEK

Izhodišča: En sam član negovalnega tima, ki je dobre in sproščene volje, veliko prispeva k izgradnji pozitivnega vzdušja, ki je nalezljivo in se tako prenaša tudi na paciente. Če je noč nasprotje dneva, je smeh nasprotje stresa. Pacienti, ki se večinoma soočajo z bolečinami, dvomi in skrbmi, lažje ozdravijo, če gojijo pozitiven pristop in odnos do samih sebe.

Namen: Namen raziskave je ugotoviti, kakšen je odnos negovalnega tima do uporabe humorja pri delu s pacienti.

Metode: Za potrebe raziskave je bil sestavljen vprašalnik s šestnajstimi vprašanji zaprtega tipa in enim odprtega tipa. Na to odprto vprašanje so anketirani podali tristo predlogov. Vzorec je zajemal sto zaposlenih v negovalnem timu Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.

Rezultati: Člani negovalnega tima imajo odlične notranje predispozicije za pozitivno naravnani odnos do dela v timu in do dela s pacienti. Z boljše organiziranim delovnim okoljem bi se zadovoljstvo povečalo.

Razprava in zaključek: Delo v negovalnem timu ni zgolj skrb za pacientovo fizično zdravje, pomemben je tudi empatičen, human odnos, ki upošteva pacientove občutke in čustva. Delo v negovalnem timu mora črpati iz pozitivnega vira energije, saj je pozornost pacientov naravnana na vzdušje negovalnega tima. Torej, če je tim humoren, pozitiven, pacienti takšno vzdušje prevzamejo.

ABSTRACT

Introduction: Humour in hospital environment is now being recognized for the benefits it brings to the working atmosphere. Even one nursing team member who is in a positive and relaxing mood can create and foster a climate which lightens the mood of the care givers and patients. If day is the opposite of night, then laughter is the opposite of stress. The patients experiencing different health problems, pains, and doubts recover more easily and quickly if they develop a strong positive attitude toward their problems and themselves.

Aim: The purpose of this paper is to identify the attitude of nursing team members as to the use of humour in their work with patients.

Methods: A questionnaire was developed specifically for the purpose of the present study. It consists of ten questions for the first part and seven questions for the second. Only one of the questions was open-ended to which the respondents offered 300 suggestions. 100 nursing staff members in the Clinical Center Ljubljana participated in the study.

Results: Research results show that nurses generally express a positive attitude concerning team work and the work with patients. It is also believed that with better organisational structure success on common goals will be achieved to overall patient and personnel satisfaction.

Discussion and conclusions: Nursing is focused on assisting individuals, families and communities in attaining, re-attaining and maintaining optimal health and functioning, while attending to individual patient's needs and emotions. Promotion of humane and empathetic approach, adding a touch of humour, will provide an additional therapeutic benefit in patients.

Alma Sušić, dipl. m. s., Klinični inštitut medicine dela, prometa in športa Ljubljana, e-naslov: almasusic@gmail.com

Marjanca Kovše, dipl. m. s., Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični oddelek za otroško kirurgijo in intenzivno terapijo

Milka Mlakar Petrič, dipl. m. s., Onkološki inštitut Ljubljana, Oddelek za anestezijo in intenzivno terapijo operativnih strok

Vida Oražem, dipl. m. s., Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični oddelek za hematologijo

doc. dr. Nadja Plazar, univ. dipl. biolog, Univerza na Primorskem, Visoka šola za zdravstvo Izola

Članek je nastal na podlagi raziskave za seminarsko nalogo pri predmetu Raziskovanje v zdravstveni negi na magistrskem študiju zdravstvene nege, Univerza na Primorskem, Visoka šola za zdravstvo Izola.

Uvod

Smeh spodbudi številne biokemične procese, ki pozitivno vplivajo na telo in dušo. S tem fenomenom se poleg filozofov, psihologov in sociologov zadnjih štiri-deset let ukvarja tudi medicinska stroka. »Gelotologija« je znanost o vplivu smeha na zdravje in psihološko stanje. Znanstveniki so odkrili, da pri smejanju sodeluje do tristo mišic. Smejalna mišica (zygomaticus) lahko npr. napne petnajst obraznih mišic, med njimi tudi mišico solzne vrečice, tako da se »nasmejemo do solz«. Vsakdo, ki se lahko prepusti temu sproščenemu občutku, ve, kako osvobajajoč je. Organizem ima z vsakim smejanjem več obrambne moči. Kdor tako rekoč »umira od smeha«, svoje telo napelje k temu, da proizvaja še več naravnih obrambnih celic in imunoglobulinov, ki so osnovni elementi imunskega sistema.

Prve raziskave o vplivu smeha na telo so bile opravljene že pred več kot šestdesetimi leti. Šele pred dvajsetimi leti je to področje res »razpelo krila«. Strokovnjaki, ki znanstveno preučujejo učinkovanje smeha, se imenujejo »gelotologi«, znanost o smehu, ki znanstveno analizira nasmihanje, hihitanje in krohotaње pa »gelotologija« (gr. *gelos*, *gelotos* = smeh + *logia* = veda). Človek je edino živo bitje, ki lahko »pokaže zobe«, ne da bi ta signal izražal agresivnost. Znanstveniki menijo, da se je človeško kazanje zob šele med evolucijo sprevrglo iz grožnje v znamenje sproščenosti in zadovoljstva. Raziskovalec humorja Ruch (1998) je na podlagi svojih raziskav ugotavljal, da gre ljudem, ki se radi smejejo, v življenju veliko bolje kot nezadovoljnežem. Ljudje, ki so bolj vesele narave, lažje prenesejo težave in hitreje pogasijo jezo. Žal se le malo članov negovalnega tima zaveda prednosti, ki jih prinaša pozitivna naravnost, in smeha se pri svojem delu vse premalo poslužujejo. Smeh je učinkovit in zastoj, veselost pa je dobra alternativa stresu.

Humor in negovalni tim

Wooten (1996) humor opredeljuje kot kakovost, ki nam omogoča izkusiti zadovoljstvo, čeprav smo soočeni s težavami in neprijetnostmi. Stres je zadovoljstvu nasprotno stanje, v katerem lahko izkusimo stanja utrujenosti, občutimo neprijetna čustva in včasih razvijemo celo občutke brezupnosti ali ničevosti. Medicinske sestre delajo v zelo stresnem okolju, ki obremenjuje njihovo fizično, čustveno in duševno ravnovesje. Primeren odziv negovalnega tima na te zahteve iz okolja in ustrezna zaščita pred negativnimi vplivi okolja pomagata takšnemu timu ostati zdrav, zadovoljen in uspešen. Kronična izpostavljenost stresu na delovnem mestu lahko vodi do »pregorelosti«, ki jo Maslach, Jackson, Leiter (1996) opredeljujejo kot sindrom čustvene izčrpanosti in cinizma, ki se pogosto pojavlja med posamezniki, ki delajo na kakršenkoli način z ljudmi.

Učinki humorja v negovalnem timu

Mayer in sod. (2001) ustvarjalni tim definirajo kot jedro ustvarjalne organizacije, v kateri so procesi usmerjeni v oblikovanje ustvarjalnih dosežkov – najpomembnejših dejavnikov konkurenčnosti posameznika in organizacije. Potreba po timskem delu ni zgolj praktična, človek šele v odnosih z drugimi spoznava, prepoznava in uravnava samega sebe in ob raznolikosti osebnih odnosov osmišlja tudi svoje poklicno poslanstvo. Tim se najbolje razvija v kolegialnem vzdušju, prijateljstvu, ustvarjalnem zanosu in notranji kulturi, ki temelji na značilnih vrednotah, obnašanju, etiki in estetiki.

Medicinsko osebje je sočustvujoč in skrben delovni kader, ki dela z ljudmi, ki ponavadi trpijo, tako postanejo potencialni kandidati za delovni stres in iztrošenost. Člani negovalnega tima lahko sami sebe občutijo kot nesposobne, ko menijo, da je njihov trud neučinkovit. Pojavijo se jeza in frustracije, če pacient zavrne postopek zdravstvene nege ali če pacient ni pripravljen sodelovati v procesu zdravljenja, pojavi se žalost, če pacient umre. Stalno soočanje s takimi čustvi vodi do stresnih sprememb v telesu. Odkrivanje in uporaba humorja v situacijah in svobodno smejanje z ostalimi je lahko močan protistrup za stres. Smisel za humor nudi odkrivanje zadovoljstva in sproščanje napetosti. To je lahko učinkovito osebno orodje za premagovanje stresnih težav. Mayer in sod. (2001) poudarjajo, da je osnovna potreba skupine sprejemanje, ki ga ponazarjata dobra socialna klima in visoka kolegialnost. Dobra sprejetost pomeni tudi možnost sprotne predelovanja sporov in napetosti, ki se jim nobena skupina ne more izogniti. Pri tem naj bi skupni cilj deloval kot imunski sistem. Maxwell (2007) opredeli lastnosti vodje v svoji knjigi 21 nepogrešljivih lastnosti vodje: postanite človek, ki mu bodo drugi hoteli slediti. Med take lastnosti med drugim prišteva: značaj, očarljivost, predanost, komunikacijo, sposobnost, pogum, velikodušnost, navdušenje, pozitivni pristop, pozitivni odnosi itd. »Bolj ko si ljudje zaupajo, bolj sproščena komunikacija je v skupini.« Mayer in sod. (2001) poudarjajo, da čustveni okvir določa vzdušje v skupini, ki je temeljni motivacijski dejavnik.

Veselost pri delu s pacienti

Carnegie (2000) svetuje: »Napetost je navada. Sproščanje je navada. Slabe navade lahko odpravimo, dobrih pa se lahko navzamemo. Naučite se sproščati med delom.« Iz prakse vemo, da delo s pacienti ni vedno lahko, zato smo podvrženi negativnim čustvom, kot je jeza. Wilks (1998) našteva sledeče telesne simptome jeze: razbijanje srca, stiskanje v grlu ali v prsih, slaba prebava in/ali lakota, nekateri simptomi razdražljivega črevesja, zbadanje v temenu, bolečina v predelu srca, glavobol, telesna izčrpanost. Telesni simboli so moteči, saj jezo občutimo kot prvobitno čustvo, ki prihaja naravnost

iz drobovja. Maxwell (2007) v tem primeru priporoča pozitiven pristop. Biti pozitiven opredeli kot:

- način razmišljanja, ki je stvar osebne odločitve: nasprotno od povprečnega človeka, ki čaka na zunanjo motivacijo in meni, da so za njegov način razmišljanja odgovorne zunanje okoliščine;
- pozitiven pristop narekuje ustrezna dejanja: in ne toliko inteligenca, spretnost ali nadarjenost;
- drugi ljudje so le odsev pristopa: privabljaš takšne ljudi, kot si sam.

Maxwell (2007) dokonča misel s citatom: »Kadar se smilimo sami sebi, se zgolj hromimo. Samopomilovanje je sramotna čustvena pohabljenost, ki izjemno popači naše zaznavanje resničnosti. Je mamilo, ki zasvojenca uniči in osami.«

Strunz (2002) piše, da se vsaka naša misel spravi v arhiv – za vse življenje. Ko človek odrašča, je v podzavesti vse manj pozitivnih, čistih misli. Polnijo jo jeza, strahovi in potoki negativnih misli. Človekove misli so kalne in pesimisti privlačijo nesrečo. Če hočete biti srečni, morate zaustaviti tok negativnih misli.

Smeh blaži bolečino

Norman Cousins je prvi, ki je leta 1979 (cit. po Brannon, Feist, 1997) pritegnil pozornost medicinske stroke v zvezi s potencialnimi učinki humorja in smejanja, opisal je namreč uporabo humorja za zdravljenje ankilozе oz. otrdelosti sklepov in hrbtnih vretenc. Verjel je, da imajo negativna čustva negativen vpliv na njegovo zdravje. Iz tega je teoretično predpostavil, da drži tudi obratno, in sicer da pozitivna čustva vplivajo na izboljšanje zdravja. Verjel je, da lahko smejalna izkušnja vodi v občutke zadovoljstva, upanja, zaupanja in ljubezni.

Brannon in Feist (1997) sta zapisali, da je v publikaciji ameriškega društva za terapevtski humor zapisano, da ima humor tri dimenzije: duhovitost, ki predstavlja miselno, veselje, ki predstavlja emocionalno, in smeh, ki predstavlja fiziološko izkušnjo. Vse tri lahko doživimo ločeno, torej neodvisno, vendar to še ni humor. O njem govorimo šele ob skupnem delovanju vseh treh komponent, katerega posledica je duhovita/vesela/smešna izkušnja. Fiziološki/biokemični element humorja je smejanje, ki vpliva na telesno biokemijo. Vsem nam je znan občutek lahkosti, ki nas preplavi po globoke-mu smehu, ko dobro pretresemo mišice okoli želodca. Smejanje lahko opišemo tudi kot džoging notranjih organov. Fiziološke prednosti smejanja so tudi npr. povečano število določenih protiteles v organizmu in zmanjšanje ravni stresnih hormonov.

Bolečina zmeraj začne v posebnih bolečinskih receptorjih, ki v obliki nekakšnih električnih impulzov prenašajo bolečinske dražljaje v stotinki sekunde po perifernih živcih do osrednjega živčevja in do končne postaje v možganski skorji (Lanbein, Skalnik, 2007b).

Sicer pa je bolečina vedno subjektivno doživljanje škodljivega vpliva na telo. Bolečina hromi mišičje, jemlje spanec, lahko vodi v nemir in depresijo. Stopnja bolečine je pri človeku odvisna od psiholoških dejavnikov, kot so motivacija, pričakovanje in strah. Z zmanjšanjem strahu se zmanjša tudi občutek bolečine (Lanbein, Skalnik 2007b).

Lanbein in Skalnik (2007b) razlagata, da dva človeka občutita bolečine različno in tudi pri istem človeku so te izkušnje različne. Razlike v dojetanju bolečine so dedno pogojene: nekateri ljudje so bolj, spet drugi manj občutljivi na bolečine. Bolečine torej niso absolutne: ne moremo jih prikazati objektivno ali jih izmeriti. Strokovnjaki za bolečine se ukvarjajo s subjektivno izkušnjo prizadetih, pri tem si pomagajo z lestvicami. Lanbein in Skalnik (2007a) opisujeta, da se telo ne odziva vedno enako. Pri nekaterih posameznikih sta zelo dejavna srce in krvni obtok, pri drugih mišična napetost, tretji čutijo obremenitve predvsem v želodcu in v prebavnem sistemu. Občutenje bolečine je odvisno tudi od tega, kako čustveno je obremenitev ovrednotena, to pomeni:

- če postanete jezni in besni, se odzove predvsem srce; dodatni odmerek hormona testosterona pripravi telo na agresivno obrambo,
- če je v ospredju strah, se krvni tlak in srčni utrip dvigneta, vendar očitno manj kot v primeru jeze; telo je programirano na beg,
- v situacijah, ocenjenih z žalostjo in depresivnimi čustvenimi stanji, telo okrepljeno izloča hormon kortizol; srčni utrip se upočasni, v obnašanju je čutiti resignacijo, nemoč in podrejenost.

Smejanje krepi imunski sistem

Biti duševno zdrav pomeni biti srečen. Stopnja duševnega zdravja zelo vpliva na telesno zdravje. Košiček (1998) meni, da čustvena sproščenost, veselost, splošna zadovoljnost in druge sestavine duševnega zdravja ugodno vplivajo na telesne funkcije, zato nas zanesljivo varujejo pred predčasnimi psihosomatskimi in degenerativnimi boleznimi, ki nam pogosto ne le zagrenijo življenje, marveč ga tudi skrajšajo. Ihan (2004) dopolnjuje, da dolgotrajno čustveno vznemirjanje prizadene predvsem imunski sistem, ki zato ne opravlja v celoti svoje osnovne naloge – boja proti bolezenskim mikrobom. Človek z okvarjenim imunskim sistemom ni odporen proti nalezljivim boleznim; paradoksalno, njegov imunski sistem celo povzroča nastanek bolezni. Dejstvo je, da človek z izboljšanim odnosom do sebe in pozitivnim gledanjem na svet začne početi tisto, kar mu je v korist, in s tem avtomatsko skrbi za svoje zdravje. Carnegie (2000) svetuje, da če bomo opravljali svoje delo tako, kot da resnično uživamo v njem, nam bo nekega dne v resnično veselje.

Imunski sistem je sestavljen iz milijonov celic – limfocitov. Limfociti sprejemajo informacije o mikrobih, ki vdrejo v organizem. Te informacije preverjajo, si jih zapomnijo, urejajo in se na koncu v sodelovanju s številnimi celicami odločijo za način in jakost protinapada. Številne študije ugotavljajo, da stres, jeza, potrnost, slabe izkušnje in negativna čustva nasploh slabo vplivajo na imunski sistem in povečujejo možnost nastanka hudih okužb in tumorjev. Duševni bolniki, zlasti z depresivnimi motnjami imajo izrazite odmike imunskih parametrov. Tudi ljudje, ki jih prizadene smrt najbližjih, ki so v ločitvenem postopku ali osamljeni, imajo merljive odmike od normalnih imunskih parametrov in nadpovprečno zbolevalo zaradi okužb (Ihan, 2000).

Namen in cilji raziskave

Področje raziskovanja je vpliv smejanja iz srca, ki ga povzroči prijazen humor v negovalnem timu. Izpostavljen je pomen dobre volje negovalnega tima za pozitivno vzdušje in hitrejšo okrevanje pacientov. Namen raziskave je nakazati pot k izboljšanju delovnih pogojev in medsebojnih odnosov, kar posledično vodi k večjemu zadovoljstvu zaposlenih in hitrejšemu okrevanju pacientov, saj bolj zadovoljni ljudje hitreje okrevajo.

Cilji raziskave so:

- podati predloge za uporabo humorja na delovnem mestu v negovalnem timu,
- ugotoviti, ali člani negovalnega tima čutijo potrebo po pozitivni naravnosti in humorju pri delu v timu in s pacienti,
- ugotoviti, ali preobremenjenost bistveno vpliva na pozitivno naravnost in humor pri delu v negovalnem timu in s pacienti.

Metode

V času od 3. 12. do 20. 12. 2009 smo izvedli anonimno anketo v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana na desetih oddelkih: Klinični oddelek za endokrinologijo, Klinični oddelek za ginekologijo, Klinični oddelek za hematologijo, Internistična prva pomoč (IPP), Klinični oddelek za nefrologijo, Ortopedska klinika, Pediatrična klinika, Klinični oddelek za pulmologijo, Klinični oddelek za travmatologijo in Zavod za transfuzijsko medicino (ZTM).

Anketirani so bili člani negovalnega tima: zdravstveni tehniki, tehniki zdravstvene nege, medicinske sestre, babice, višje medicinske sestre, diplomirane babice, diplomirane medicinske sestre in diplomirani zdravstveniki. Za statistično obdelavo podatkov smo uporabili sto anketnih vprašalnikov. Od sto oseb je bilo petnajst (15 %) moških in 85 (85 %) žensk. Sedemdeset anketirancev (70 %) ima srednjo šolo, deset

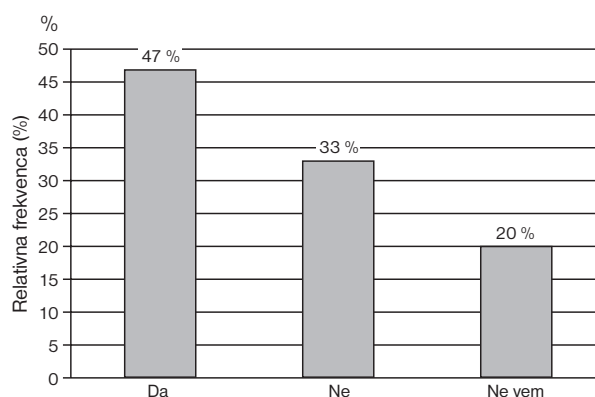
(10 %) končano višjo strokovno šolo in dvajset (20%) visoko strokovno šolo ali fakulteto. Anketirani so del negovalnega tima od enega leta do 35 let.

Prvi sklop vprašanj (vprašanja 1 do 10) se je nanašal na mnenje vprašanih o njihovi delovni (pre)obremenjenosti. Drugi sklop (vprašanja od 11 do 17) se je nanašal na njihovo mnenje o osebni zmožnosti in pripravljenosti uporabiti humor v negovalnem timu. Zadnji dve vprašanji 18 in 19 sta vsebovali demografske podatke (spol in izobrazbo).

Rezultati

Prvi del ankete, ki raziskuje delovno obremenjenost zaposlenih v negovalnem timu, kaže, da večina zaposlenih v negovalnem timu dela preko 50 ur tedensko. Več kot polovica zaposlenih meni, da je tak delovni teden zelo obremenjujoč. Poleg tega jih kar 47 % meni, da je njihovo delovno mesto ogrožajoče (Sl. 1), 19 % anketiranih meni, da so zelo obremenjeni. 59 % anketiranih se na delovnem mestu vedno ali zelo pogosto mudi. Težave s spanjem v povezavi z delovnim mestom ima vedno ali zelo pogosto 18 % anketiranih.

Odnose v negovalnem timu je kar 92 % vprašanih opredelilo za zelo dobre ali dobre, vendar se več kot polovica (52 %) anketiranih za svoj poklic vedno ali zelo pogosto žrtvuje. V zadnjem času zaradi dela zanemarljivo svoje prijatelje in družino vedno ali zelo pogosto 30 % vprašanih. Vsi zaposleni so imeli številne predloge za izboljšanje kakovosti delovnega mesta v negovalnem timu, ki so po našem mnenju vredni nadaljnje obravnave.

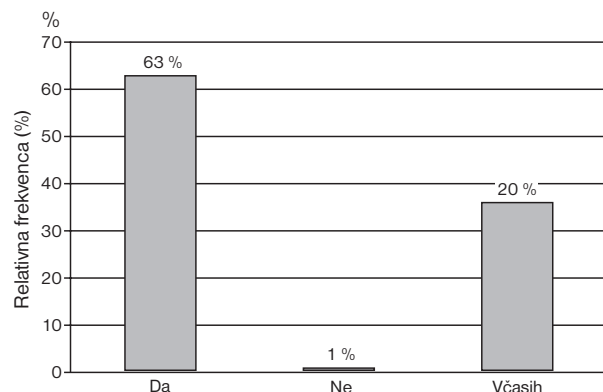


Sl. 1. Dojemanje ogroženosti delovnega mesta.

Figure 1. Perceived threat at a workplace.

V drugem delu ankete smo ugotavljali osebno pripravljenost in usposobljenost zaposlenih za humor odnos v negovalnem timu in v odnosu do pacientov. 83 % vprašanih je vsak dan v stiku s pacienti in kar 63 % jih pri svojem delu rado uporablja humor, poleg tega humor pri delu občasno upo-

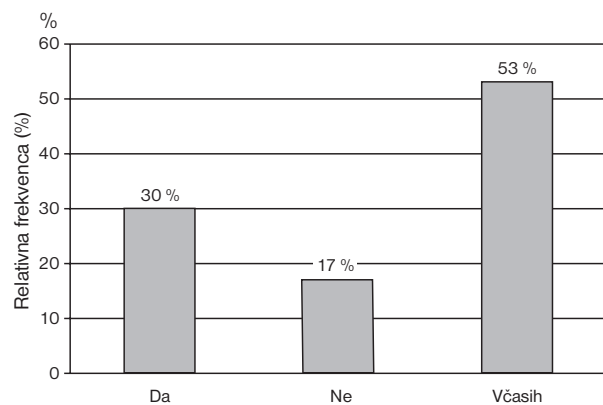
rablja 36 % vprašanih (Sl. 2). 30 % vprašanih rado pripoveduje šale, smešnice in hudomušne zgodbice, 53 % pa humoren pristop uporabi včasih.



Sl. 2. Delež članov negovalnih timov, ki pri delu radi uporabljajo humor.

Figure 2. Share of team members using humour at work.

Iz Slike 3 je razvidno, da 17 % zaposlenih v negovalnem timu ne pripoveduje šal, smešnic ali hudomušnih zgodbic. Kar 87 % vprašanih verjame, da je vsakodnevno smejanje odlično zdravilo za vse vrste bolezni, in kar 70 % vprašanih je pozitivno naravnanih, saj menijo, da je bilo njihovo življenje do sedaj res super ali dobro. To potrjuje tudi odgovor vprašanih, v katerem jih 91 % gleda na prihodnost zelo optimistično ali optimistično. Ustrezno temu se 92 % anketiranih globoko v sebi počuti zelo ljubljene ali ljubljene.



Sl. 3. Pripravljenost članov negovalnega tima za pripovedovanje šal, smešnic in hudomušnih zgodbic.

Figure 3. Willingness of nursing team members to tell funny stories or jokes.

Razprava

Člani negovalnega tima so v veliki večini pozitivno naravnani ljudje z dobrim odnosom do samih sebe, kar je predpogoj, da lahko osebno zadovoljstvo delijo še z

drugimi (kolegi na delovnem mestu in pacienti). Anketa je pokazala, da ima negovalni tim odlične notranje predispozicije za pozitivno naravnani odnos do dela v timu in do dela s pacienti, zato lahko sklepamo, da zaposleni čutijo potrebo po pozitivni naravnosti in humorju pri delu s sodelavci in pacienti. Na kratko lahko na splošno povzamemo, da bi ustrezna razporeditev delovnega časa in boljša organizacija delovnih nalog zaposlenih na delovnem mestu v negovalnem timu ustvarila boljše delovne pogoje.

Raziskava je pokazala, da so člani negovalnega tima preobremenjeni na svojem delovnem mestu, kar posledično vpliva na njihovo pozitivno naravnost in razpoloženje ter na uporabo humorja. Z delom preobremenjeni ljudje so pod stresom in kot taki manj pripravljeni za humor. Večina zaposlenih dela več kot 50 ur tedensko, zato menijo, da je njihovo delovno mesto ogrožajoče. Večina anketirancev je prepričanih, da so preobremenjenost, nespečnost in utrujenost glavni vzroki za odsotnost humorja na delovnem mestu.

Raziskava je pokazala, da imajo zaposleni interes in voljo do uporabe humorja, vendar so mnenja, da je potrebno realizirati nekaj predlogov, ki so jih navedli v anketi, npr.: supervizijo in učne delavnice, sprostitvene vaje, smejalne terapije, izdelati vizijo prihodnosti, razbremeniti osebje negovalnega tima (povečati število zaposlenih), prepričati celotno osebje v to, da so potrebni ukrepi za uvedbo novih sprememb na področju pozitivne naravnosti, fleksibilnosti in veselosti. Dodatno zadovoljstvo pa bi povečalo še bolje organizirano delovno okolje.

Na področju zdravstvene nege je bila izvedena raziskava Medicinska sestra in humor na delovnem mestu (Jerčič, Kersnič, 2004). S pomočjo anketnega vprašalnika sta avtorici ugotovili, da so medicinske sestre mnenja, da humor pozitivno vpliva na delovno klimo in kakovost dela ter na medsebojne odnose. V omenjenem članku zasledimo ugotovitve, ki se ujemajo z našimi, in sicer, da si medicinske sestre želijo izobraževalnih programov, ki bodo imeli vsebine humorja in ki bodo prikazovali vgrajevanje humorja v vsakdanje aktivnosti medicinskih sester. Mnenja so, da so dobra volja, dobro vzdušje, smeh, veselje in sproščenost na delovnem mestu zelo pomembni. Vse te besede so se stalno pojavljale v opisnem delu anketiranih. Oseba s humorjem izraža pozitivno energijo in jo tudi zna uporabljati. Z besedo, dejanjem ali sliko vzbudi človek v ljudeh sproščenost, zagnanost, veselje do dela in druženja. Individualna angažiranost vsakega posameznika v tem procesu je zelo pomembna. Tudi na resne stvari je potrebno gledati s kančkom zdravega humorja in prijaznega odnosa do bolnikov, sodelavcev in okolice. Njihove ugotovitve se skladajo z rezultati naše raziskave.

Delo v negovalnem timu ni zgolj skrb za pacientovo fizično zdravje, veliko je vreden tudi empatičen, human odnos, ki upošteva pacientove občutke in čustva, zato mora črpati iz pozitivnega vira energije, saj je pozornost

pacientov naravnana na odnos negovalnega tima. Torej, če je tim humoren, pozitiven, pacienti takšno vzdušje prevzamejo. V kolikor je tim zaskrbljen, depresiven in pod stresom, se dvom in strah naselita tudi v paciente, kjer se takšna čustva z veliko hitrostjo razmnožijo. Tudi raziskovalec humorja dr. Ruch na podlagi svojih raziskav ugotavlja, da gre ljudem, ki se radi smejejo, v življenju veliko bolje kot nezadovoljnejšem.

Zelo pomembno se nam zdi zavedanje o pacientovem osebnem doživljanju bolezni. Bolezen je potrebno jemati lahkotno, kot nekaj prehodnega, naloga vseh zaposlenih je utrjevati vero in zaupanje v življenje ter preganjati dvome ter strahove pacientov, kar pozitivno usmerjenemu negovalnemu timu dokazano bolje uspeva.

Pri svojem delu se s pomanjkanjem zavedanja pozitivnih učinkov veselosti in s pretirano nagnjenostjo k stresnemu odzivanju vsakodnevno srečujemo, zato smo želele nakazati pot k izboljšanju delovnih pogojev in medsebojnih odnosov, kar posledično vodi k večjemu zadovoljstvu. Veselost na delovnem mestu s seboj prinese veliko pozitivnih posledic.

Sklep

Refleks sreče je priučen in je posledica vzgoje oziroma priučeno je povezovanje sreče z določeno idejo. Dopamin in serotonin sta poglobitna hormona sreče. Sreča je po eni strani posledica zadovoljitve telesnih potreb in po drugi zadovoljitve duševnih potreb. Zadovoljitev telesnih ali duševnih potreb sprošča hormone sreče. Rek »*Smeš je pol zdravja*«*»* drži, saj smeh proizvaja hormon sreče, ki zatira hormon epinefrin. Ljudje pod stresom prej umrejo za rakom, ker že same negativne

misli in občutki vplivajo na izločanje hormonov, ki lahko pripomorejo k razvoju bolezni. Zato naš raziskovalni prispevek jasno sporoča: »*Zdrave misli – zdravo telo*«. Smeh sprošča telo, zmanjšuje jezo in napetost ter izboljša razpoloženje.

Literatura

1. Brannon L, Feist J. Health psychology: an introduction to behavior and health. 3rd ed. Pacific Grove: Brooks/Cole Publ., ITP, on International Thomson Publ.; 1997: 189–90.
2. Carnegie D. Kako uživamo v življenju in poklicu. Ljubljana: Mladinska knjiga; 2000: 22–5.
3. Ihan A. Imunski sistem in odpornost: kako se ubranimo bolezni. Ljubljana: Mladinska knjiga; 2000: 73–4.
4. Ihan A. Do odpornosti z glavo: čustva, stres, imunost. Ljubljana: Mladinska knjiga; 2004: 22–3.
5. Jerčič L, Kersnič P. Medicinska sestra in humor na delovnem mestu. Obzor Zdr N. 2004;38(4):275–85.
6. Košiček M. Človek, imej se rad! Radovljica: Didakta; 1998: 55–7.
7. Lanbein K, Skalnik C. Veliki zdravstveni vodnik: kaj resnično pomaga. Zv. 6. Kranj: Modita; 2007a: 480–5.
8. Lanbein K, Skalnik C. Veliki zdravstveni vodnik: kaj resnično pomaga. Zv. 8. Kranj: Modita; 2007b: 670–1.
9. Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. Maslach burnout inventory manual. 3rd. ed. Palo Alto (CA): Consulting Psychologists Press; 1996: 227–51.
10. Maxwell JC. 21 nepogrešljivih lastnosti vodje: postanite človek, ki mu bodo drugi hoteli slediti. Ljubljana: Lisac & Lisac; 2007: 30–7.
11. Mayer J, Bečaj J, Knežević A, Košir M, Kovač B, Pisani L, et al. Skrivnost ustvarjalnega tima. Ljubljana: Dedalus – Center za razvoj vodilnih osebnosti in skupin; 2001: 33–41.
12. Ruch W. The sense of humor: explorations of a personality characteristic. Berlin, New York: Mouton de Gruyter; 1998: 3–7.
13. Strunz U. Mladostni za vedno. Ljubljana: Mladinska knjiga; 2002: 72–3.
14. Wooten P. Humor: an antidote for stress. Holist Nurs Pract. 1996;10(2):49–56.
15. Wilks F. Inteligentna čustva. Kranj: Založba Ganeš; 1998: 12–7.