

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ

Καραγιάννης Γεώργιος, Φαρμακάς Αντώνιος, Χρυσάνθους Βασίλης,
Προδρόμου Μαρία, Αλέξης Ττίφας, Ηρακλέους Ηρακλής,
Χριστοδουλίδης Ξένιος, Κωνσταντίνου Δέσπω

Εισαγωγή: Μια σημαντική πτυχή της Νοσηλευτικής Φροντίδας είναι η διαχείριση και η έκφραση κατάλυση συνισθημάτων και στρεσογόνων καταστάσεων, που τόσο συχνά συμβαίνουν σε περιβάλλον αντιμετώπισης της ασθένειας. Ένα σημαντικό μέρος στο ταξίδι προς την αντιμετώπιση της νόσου είναι η διαχείριση και η αντιμετώπιση τους στρες, είτε αυτό αφορά το στρες που βιώνει ο ασθενής, ή αφορά το στρες που βιώνει αυτός που φροντίζει, ο νοσηλευτής ο επαγγελματίας υγείας. Ενώ αναμένεται ότι οι νοσηλευτές και γενικότερα οι επαγγελματίες υγείας θα έχουν καλές δεξιότητες διαχείρισης του στρες, έχει αναφερθεί ότι το υψηλό επίπεδο στρες που βιώνουν οι νοσηλευτές στο εργασιακό τους περιβάλλον σχετίζεται άμεσα με την επαγγελματική εξουθένωση και τις συχνές απουσίες από τον χώρο εργασίας. Συμπερασματικά διαφαίνεται έντονα η ανάγκη εκπαίδευσης των νοσηλευτών σε δεξιότητες διαχείρισης και τρόπους αντιμετώπισης του στρες που βιώνουν με στόχο πάντοτε την βελτίωση της παρεχόμενης φροντίδας.

Σκοπός: Σκοπός των εργαστηρίων είναι να ενδυναμώσει τους συμμετέχοντες παρέχοντας τους την ευκαιρία να μοιραστούν εμπειρίες βιώματα καθώς και τρόπους αντιμετώπισης, διαχείρισης του στρες που βιώνουν καθημερινά στο περιβάλλον εργασίας τους. Η εκπαίδευση και η πρακτική εξάσκηση τεχνικών διαχείρισης του στρες με στόχο πάντοτε την βελτίωση της νοσηλευτικής πρακτικής.

Μέθοδος: Εργασία σε ομάδες που αφορούν υπόδυση ρόλων, μέσα από την επαγγελματική καθημερινή πρακτική, μοίρασμα εμπειριών, και συζήτηση σε επίπεδο ομοτίμων. Χρησιμοποίηση τεχνικών διαχείρισης στρες όπως έλεγχος στρες και τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης του, χρήση σεναρίου και καταγραφής πιθανών αντιδράσεων. Από τους συμμετέχοντες αναμένεται η ενεργητική συμμετοχή στις βιωματικές ομάδες. Τα βιωματικά αυτά εργαστήρια θα διεξαχθούν σε 3 ομάδες των 20 ατόμων των δυο ωρών.

Αναμενόμενα Αποτελέσματα: Με το πέρας τους εργαστηρίου οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αναγνωρίσουν καταστάσεις και εμπειρίες που οδηγούν σε έντονο εργασιακό στρες καθώς και θα είναι σε θέση να δημιουργήσουν μια πρώτη εμπειρία γύρω από τους τρόπους αντιμετώπισης και διαχείρισης του. Επιπρόσθετα η πρώτη αυτή επαφή με βιωματική άσκηση θα δώσει την ευκαιρία για θετική επίδραση τόσο στον ίδιο τους τον εαυτό, όσο και στην στάση τους για εργασία και περαιτέρω εκπαίδευση και γνώση γύρω από το αντικείμενο.

Συμπεράσματα: Η εξασφάλιση της ποιότητας της παρεχόμενης φροντίδας στη νοσηλευτική πρακτική είναι σημαντικό θέμα, μπορεί να υπογραμμιστεί ότι «η αποτελεσματική διαχείριση του στρες στη νοσηλευτική πρακτική οδηγεί στην καλή ποιότητα των αποτελεσμάτων της Νοσηλευτικής».