

# ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Προδρόμου Μαρία, Εφφέ Μιχάλης

**Εισαγωγή:** Η πίεση η ένταση, ο φόρτος εργασίας και οι ολοένα αυξανόμενες ανάγκες στο χώρο της υγείας σε συνδυασμό με τις αλλαγές που επιβάλλονται, οδηγούν πολύ συχνά τους νοσηλευτές να βιώνουν συγκρούσεις τόσο ενδοπροσωπικές όσο και διαπροσωπικές. Οι συγκρούσεις αποτελούν συχνό φαινόμενο στον καθημερινό τρόπο εργασίας ιδιαίτερα στον τομέα της υγείας. Επαγγελματίες υγείας οι οποίοι συχνά έρχονται σε επαφή με έντονους ψυχοπαιστικούς παράγοντες προσπαθούν να αποκτήσουν κάποια μέσα διαχείρισης και προσαρμογής καθώς και τρόπους αποτελεσματικής αντιμετώπισης των συγκρούσεων. Η εκμάθηση τεχνικών αντιμετώπισης και διαχείρισης των συγκρούσεων αποτελεί ένα εφόδιο για τους νοσηλευτές οι οποίοι χρειάζεται καθημερινά να διαχειριστούν σωρεία θεμάτων που οδηγούν συχνά σε επαγγελματική εξουθένωση, ματαίωση ακόμη και σε παραίτηση από τις καθημερινές τους δραστηριότητες.

**Σκοπός:** Σκοπός του βιωματικού εργαστηρίου είναι να βοηθήσει το νοσηλευτή να αναγνωρίσει τι είναι η σύγκρουση, πότε δημιουργείται κάτω από ποιες συνθήκες καθώς και το τι χρειάζεται οι ίδιοι να κάνουν τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο για να μπορέσουν να διαχειριστούν και να αντιμετωπίσουν τα διάφορα θέματα που προκύπτουν καθημερινά με αποτελεσματικό τρόπο αποφεύγοντας τις συγκρούσεις και όταν αυτές επισυμβαίνουν να αποκτήσουν τα ανάλογα εφόδια για να τις διαχειριστούν έτσι ώστε να προσφέρουν αποδοτικότερη και αποτελεσματικότερη ποιτική φροντίδα στον ασθενή.

**Μέθοδος:** Μέσα από ασκήσεις όπως οι προσομοιώσεις, οι τεχνικές καταιγισμού ιδεών έκφρασης και ανταλλαγής βιωμάτων και εμπειριών από τον επαγγελματικό στίβο, καθώς και χρήση τεχνικών γνωσιοσυμπεριφορικής θεραπείας και συστημικής ψυχοθεραπείας θα δοθεί η ευκαιρία στους συμμετέχοντες νοσηλευτές να εργαστούν ομαδικά με απώτερο στόχο την αναγνώριση έκφραση και κατάλυση των αρνητικών ψυχοπαιστικών καταστάσεων που προέρχονται από το άμεσο εργασιακό τους περιβάλλον και όχι μόνο και που πολύ συχνά δημιουργούν ένταση, κακή διαχείριση, στρες και συγκρούσεις.

**Αποτελέσματα:** Αναμένεται μέσα από την ολοκλήρωση του εργαστηρίου αυτού ο νοσηλευτής να είναι σε θέση να εφαρμόζει τεχνικές επίλυσης των προβλημάτων με τρόπο εποικοδομητικό καθώς και να διαχειρίζεται τόσο τις ενδοπροσωπικές όσο και τις διαπροσωπικές του συγκρούσεις που επισυμβαίνουν στον απαιτητικό χώρο της υγείας αποτελεσματικά και μέσα σε ένα πλαίσιο αναγνώρισης, ανάληψης προσωπικής τους ευθύνης καθώς και αυτοβελτίωσης.

**Συμπεράσματα:** Σύμφωνα με πολλές έρευνες, διάφορες τεχνικές μπορεί να εφαρμοσθούν και να βοηθήσουν το άτομο να διαχειριστεί με θετικά αποτελέσματα σε επίπεδο πρόληψης των συγκρούσεων στο περιβάλλον εργασίας. Η διαχείριση των συγκρούσεων είναι εφικτή και μπορεί να επιτευχθεί με απλές τροποποιήσεις της καθη-

μερινότητας, των σκέψεων και κατ'επέκταση των συμπεριφορών και συνηθειών του ατόμου. Η αναγνώριση, η κατανόηση των αιτιών καθώς και η κινητοποίηση των νοσηλευτών να εφαρμόσουν και να υιοθετήσουν νέες τεχνικές θα φέρει άμεσα θετικά αποτελέσματα τόσο στην καθημερινή τους ζωή όσο και στο εργασιακό τους περιβάλλον. Η σύγκρουση αποτελεί ευκαιρία αλλά και κίνδυνο. Το εργαστήρι αυτό θα βοηθήσει τους νοσηλευτές να διαφοροποιήσουν την αντίληψή τους για τη σύγκρουση βλέποντάς την ως ευκαιρία για αλλαγή και βελτίωση.