

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΕΣ ΣΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προδρόμου Μαρία

Εισαγωγή: Ένα σημαντικό μέρος στο ταξίδι της αντιμετώπισης της νόσου είναι η διαχείριση του στρες, είτε αυτό αντιμετωπίζεται από το ίδιο το άτομο είτε αυτό αντιμετωπίζεται από τους νοσηλευτές που φροντίζουν το άτομο στο ταξίδι του αυτό. Ενώ αναμένεται ότι οι νοσηλευτές και γενικότερα οι επαγγελματίες υγείας θα έχουν δεξιότητες στη διαχείριση του στρες εντούτοις έρευνες καταδεικνύουν ότι το στρες που βιώνουν είναι υψηλό και συνήθως σχετίζεται με την επαγγελματική εξουθένωση και τις συχνές απουσίες από το χώρο της εργασίας. Συμπερασματικά διαφαίνεται έντονα η ανάγκη εκπαίδευσης των νοσηλευτών στη διαχείριση και στον τρόπο αντιμετώπισης του στρες που βιώνουν με απώτερο στόχο την παροχή καλύτερης και αποτελεσματικότερης φροντίδας.

Σκοπός: Είναι η ενδυνάμωση των συμμετεχόντων μέσα από το μίρασμα εμπειριών, βιωμάτων, γνώσεων στάσεων και δεξιοτήτων στη προσπάθεια τους να διαχειριστούν το στρες που προκύπτει μέσα από την καθημερινή τους νοσηλευτική πρακτική.

Μεθοδολογία: Το εργαστήριο θα περιλαμβάνει βιωματικές ασκήσεις, μίρασμα, ανταλλαγή πληροφοριών και γνώσεων σε σχέση με το στρες μέσα από την καθημερινή πρακτική. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν ενεργητικά σε ασκήσεις γνωριμίας, καταγαμισμού ιδεών, ανταλλαγής απόψεων και τρόπων διαχείρισης του άγχους μέσα από ασκήσεις προσομοίωσης και ομάδες ομοτίμων.

Αποτελέσματα: Πολλοί επαγγελματίες υγείας εξακολουθούν να παρουσιάζουν συστηματικά σωματικά συμπτώματα που μπορεί να σχετίζονται με υπερβολική πίεση, όπως μυοσκελετικά προβλήματα, πονοκεφάλους, οσφυαλγία, ημικρανία, αϋπνία, υπερυπνία και γαστρο-εσωτερικά προβλήματα. Η εκμάθηση τεχνικών πρόληψης και αντιμετώπισης του στρες κρίνεται απαραίτητη για τους νοσηλευτές ένεκα των παραγόντων που αναφερθήκαν.

Συμπεράσματα: Προκειμένου να υποστηριχθούν οι νοσηλευτές να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που προέρχονται από τις απαιτητικές συνθήκες εργασίας στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, υπάρχει ανάγκη για βιωματικά εργαστήρια κατά την διάρκεια των οποίων δίνεται η ευκαιρία για πρόσβαση σε κατευθυντήριες γραμμές και δομές διαχείρισης του άγχους, τα οποία αποτελούν λειτουργική και ωφέλιμη καθοδήγηση για την πρόληψη της εξάντλησης και της επαγγελματικής εξουθένωσης, και συμβάλουν θετικά στην βελτίωση της παρεχόμενης φροντίδας υγείας αλλά και της βελτίωση της υγείας του ασθενούς. Αναμένεται ότι το εργαστήριο αυτό θα δώσει την ώθηση στους συμμετέχοντες για περαιτέρω εκπαίδευση και γνώση στο θέμα της αντιμετώπισης του στρες στο εργασιακό περιβάλλον.