

SPLIT // KORONA UZIMA DANAK

Odavno je prošao 'medeni mjesec', zdravstveno osoblje je nakon godinu dana borbe masovno krahiralo. 'Ako ne možete promijeniti posao, postavite granice!'

PIŠE IRENA DRMIĆ HOFMAN/UNIVERSITAS

3. ožujka 2021. - 09:43



Tom Dubravec/Cropix

Sveučilišni odjel zdravstvenih studija Sveučilišta u Splitu i Klinika za psihijatriju KB Dubrava, koja je ujedno i Referentni centar Ministarstva RH za poremećaje uzrokovane stresom, organizirali su tečajeve trajne medicinske izobrazbe „Sindrom sagorijevanja (*burnout sindrom*) u zdravstvenih djelatnika“, najprije za medicinske sestre, potom i za liječnike.

Stručna voditeljica tečajeva je bila prof. **Lana Mužinić Marinić**, pročelnica Klinike za psihijatriju KB Dubrava i voditeljica Referentnog centra Ministarstva RH za poremećaje uzrokovane stresom. U ime SOZS, tehnički organizator tečajeva bila je prof. **Irena Drmić Hofman**, pomoćnica pročelnika prof. **Stipana Jankovića** za znanost i međunarodnu suradnju.

Skupovi su održani online na platformi MS-Teams, a predavači na tečajevima su, osim prof. **Lana Mužinić Marinić**, bili i doc. **Igor Marinić**, dr. **Stipe Drmić**, dr. **Marija Eterović**, dr. **Robert Marinić**, dr. **Marin Kovačević Hora** i dr. **Marko Tomičević**, svi specijalisti psihijatri s Klinike za psihijatriju, Kliničke bolnice Dubrava te izv. prof. **Vesna Antičević**, specijalistica kliničke psihologije, sa Sveučilišnog odjela zdravstvenih studija (SOZS) i Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Splitu.

Oba stručnog skupa prijavljena su i vrednovana od Hrvatske komore medicinskih sestara i Hrvatske liječničke komore kao tečajevi trajne medicinske izobrazbe 1. kategorije.

Cilj oba tečaja bio je upoznati zdravstvene djelatnike (medicinske sestre i liječnike) sa sindromom sagorijevanja, uputiti ih u teorijske pristupe i naučiti korisne načine i tehnike suočavanja sa sindromom sagorijevanja, posebice u kontekstu pandemije bolesti Covid-19.

POMAGAČKA ZANIMANJA

U ovdnom predavanju voditeljica tečaja, prof. Lana Mužinić Marinić upozнала je sudionike s teorijskim pristupima sindromu sagorijevanja (*burnout sindromu*), koji nastaje kao posljedica teškog stresa i visokih očekivanja u osoba koje rade u tzv. pomagačkim profesijama. Liječnici i medicinske sestre npr., koji se nesebično žrtvuju za svoje bolesnike, često završe s „burnoutom“ - iscrpljeni, ravnodušni uz potpuni krah adaptacijskih mehanizama.

Danas se termin ne koristi samo u „pomagačkim“ zanimanjima već može pogoditi bilo koga tko radi na vrlo stresnom radnom mjestu.

Profesorica Mužinić Marinić je iznijela iskustva iz KB Dubrava, koja je u pandemiji postala nacionalna COVID-19 bolnica.

Predavanje Stres u zdravstvenih djelatnika u vrijeme pandemije bolesti Covid 19 održao je doc. Igor Marinić koji je naglasio kako izloženost stresu kroz dulji vremenski period dovodi do sniženja ili čak iscrpljenja psihofizičkih kapaciteta dijela zdravstvenih radnika.

Često je prisutan osjećaj kontinuirane preopterećenosti, pritisak da se posao odradi u određenim rokovima, a česti su i međuljudski konflikti na radnom mjestu. Također i zanemarivanje vlastitih potreba, kako bi se zadovoljile potrebe posla, mogu biti jedan od uzroka.

Trenutna pandemija, COVID-19, od čijeg je početka prošlo godinu dana, značajno je utjecala na svaki aspekt našeg svakodnevnog života, dodatno doprinijela već visokoj razini stresa s kojim se zdravstveni radnici suočavaju, kako na globalnoj razini, tako i Hrvatskoj. Glavni fokus tijekom ove pandemije bio je na brizi za zdravstveno stanje pacijenta, sprečavanju širenja ili barem djelomičnom ograničavanju širenja virusa, što je svakako značajno s gledišta upravljanja pandemijom, no potrebe zdravstvenih radnika te njihovo mentalno zdravlje također trebaju biti sagledane i očuvane.



Nije lako medicinskog osoblju, pogotovo onima koji rade na Covid odjelima

Paun Paunović/Cropix

- Sindrom sagorijevanja vrlo je učestao. Smatra se da je i do 10 posto zaposlenih osoba danas u određenoj mjeri izloženo sindromu sagorijevanja. Posljednji podaci pokazuju da je oko 42 posto bolničkih liječnika u SAD-u iskusilo burnout. Nadalje, prema podacima koje su objavili Kelly LA i suradnici više od polovice testiranih medicinskih sestara iskusilo je umjereni, a čak 28 posto teški burnout", kazao je dr. Drmić u svom predavanju "Sindrom sagorijevanja - simptomi i terapijski pristup".

Moderan i stresan način života često stavlja ljude u situacije u kojima se nalaze pod velikim pritiskom do razine da se osjećaju iscrpljeno, prazno, uz smanjenu funkcionalnost. Iscrpljenost je normalna reakcija na stres i nije nužno znak bolesti. Kako onda razlikovati sindrom sagorijevanja od normalnog osjećaja iscrpljenosti? Neki stručnjaci smatraju da se iza burnouta kriju druga stanja kao što su depresija i anksiozni poremećaji, ali i neke somatske bolesti mogu dovesti do iscrpljenja sličnog burnoutu. ma burnouta preklapa se sa simptomima depresivnog poremećaja: osjećaj iscrpljenosti, sniženo raspoloženje te smanjena učinkovitost.

Zbog sličnosti simptoma neke osobe mogu biti dijagnosticirane kao burnout dok zapravo boluju od depresije. Zbog toga treba biti na oprezu i ne postavljati dijagnozu prebrzo kako ne bi izostalo adekvatno liječenje. Kad bi osobi preporučili odmor i kratkotrajno bolovanje, to bi pomoglo u oporavku osobe s burnoutom, a kod osobe koja boluje od depresije bi izostalo adekvatno psihoterapijsko i psihofarmakološko liječenje.

BORNOUT I DEPRESIJA

S druge strane neki simptomi burnouta razlikuju se od onih u depresiji. U burnoutu je prisutno otuđenje od posla, a u depresiji se negativne misli i osjećaji javljaju u svim sferama života. Tipični simptomi depresije koje ne nalazimo u burnoutu su: nisko samopouzdanje i samopoštovanje, beznade te suicidalne ideacije i porivi.

Tri su glavne skupine simptoma burnouta, emocionalno iscrpljenje, otuđenje od aktivnosti povezanih s poslom i smanjena učinkovitost.

Što se tiče faza sindroma sagorijevanja, postoje četiri:

Faza medenog mjeseca - posao vas veseli, ispunjeni ste entuzijazmom, osjećate se ispunjeno, nijedan zadatak vam nije pretežak.

Faza realnosti - uočavate da ipak nije sve tako savršeno, šef vam postavlja sve više i sve teže zadatke. Vi se sve više trudite, radite napornije, razočarenje i frustracija postaju svakodnevnica. Započinju ogovaranja i podmetanja na radnom mjestu, kući dolazite sve kasnije, a prekovremeni sati se ne plaćaju. Shvaćate da vas posao ne zadovoljava ni socijalno ni finansijski.

Faza razočaranja - upali ste u zatvoreni krug - postajete umorni i nervozni, naglo mršavite ili se debljate te imate problema sa spavanjem. Osjećate ljutnju i krivite druge za ono što vam se događa. Otvoreno počinjete biti kritični prema nadređenima i kolegama. Osjećate se bespomoćno. Anksioznost i depresija postaju dio vaše svakodnevnice, često ste bolesni.

Alarmna faza - iscrpljeni ste, vaše mentalne i fizičke rezerve su potrošene. Imate osjećaj stalnog neuspjeha, gubite samopouzdanje i vjeru u sebe. Osjećate se nesposobnima napraviti bilo kakve promjene u svom životu. Ova faza je ozbiljna i ako ne potražite pomoć može ostaviti ozbiljne posljedice na vaše zdravlje. Život vam se sada čini poprilično besmislenim i osjećate konstantni očaj.

Prepoznajete li sebe? Što je važno učiniti? Postoje četiri faze koje prate suočavanje s ovim problemom: identificirati burnout: prepoznati stresore u radnom okruženju, ispitati udruženost stresora na radu sa sindromom sagorijevanja, ispitati udruženost stresora na radu sa simptomima anksioznosti i depresije; pronaći način kako se nositi sa burnoutom i ako je moguće - izbjeći nastanak burnouta.

O psihološkoj rezilijentnosti kao protuteži sindromu sagorijevanja govorila je dr. Marija Eterović. Koncept rezilijentnosti (otpornosti) podrazumijeva psihološku elastičnost, u smislu sposobnosti savijanja bez lomljenja i sposobnosti za povratak u početni položaj nakon savijanja uslijed stresa ili traume, općenito životnim nedaćama.

PROMJENA STAVA

- Neki od najvažnijih načina kako bi izbjegli burnout su biti usredotočen - koncentrirati se na rad, argumentirati svoje mišljenje i dokazati da ste u pravu, naučiti reći "NE", raditi na jačanju samosvijesti. Ako netko ne može promijeniti posao, barem može promijeniti stav - naučiti postaviti granice i držite ih se, izbjegavati poslove u kojima se uvijek mora sebe davati drugima, osim ako niste dobri u primanju od drugih. Važno je i ne dopustiti da posao zavlada životom - prekovremeni rad negativno će utjecati na sposobnost da se taj posao radi kroz duže razdoblje, pronaći jedno ili dvoje kolega s kojima možete razgovarati i podijeliti svoje poteškoće, pažljivo planirati i organizirati svaki dan, zadržati aktivan društveni život i ne odricati se svojih hobija- kazala je izv.prof. Antičević.

U radionicama Nošenje sa stresom, dr. Robert Marinić, dr. Marin Kovačević Hora i dr. Marko Tomičević upoznali su sudionike sa vještinama i tehnikama suočavanja sa stresom što se ponajprije odnosi na zdrav način života, odnosno mjere za poboljšanje zdravlja (redovita i odgovarajuća prehrana, izbacivanje ili smanjivanje uzimanja kofeina, nikotina i šećera, održavanje dobre tjelesne kondicije i tehnike opuštanja), koje dovode i do povećanja otpornosti na stres. Poželjno je osigurati redovit raspored odmora i dovoljno vremena za spavanje, promijeniti raspored obveza na poslu ili kod kuće i prekinuti s nekim aktivnostima koje nisu nužne, a koje su postale opterećenje.



Burnout tečaj slike

ODLIČNE REAKCIJE

Prvi tečaj, namijenjen medicinskim sestrama, održan je 30. siječnja 2021. Na tečaju je od 59 prijavljenih, sudjelovalo 48 medicinskih sestara, raspoređenih u tri skupine za radionice.

Na Tečaju „Sindrom sagorijevanja (burnout sindrom) u zdravstvenih djelatnika“ za liječnike, koji je održan 6. veljače 2021., sudjelovalo je njih 21. Interakcije između sudionika i kolega psihijataru, pogotovo onih koji su vodili radionice, bile su izuzetno konstruktivne i žive. Povratne reakcije svih sudionika/ca su više nego dobre (srednja ocjena tečaja je 4,8) i svi se nadaju da bi se tečajevi na slične teme mogli u bliskoj budućnosti ponovo održati.

ZAHVALA MARIJE GRANČIĆ, GLAVNE SESTRE KBC-a SPLIT:

Hvala Vama i Vašim suradnicima na ukazanom povjerenju i suradnji.

Za mene osobno, ovaj Tečaj bio je od značajne i velike važnosti u stručnom sadržaju, kao i poštovanju prema svim medicinskim sestrama u KBC Split. Iza nas je (a vjerojatno još neko vrijeme i ispred nas) teško, intenzivno, nepredvidivo i izazovno vrijeme epidemije, stoga još jednom u ime svih kolegica zahvaljujem na psihološkoj podršci i vremenu koje ste odvojili za nas.

Nadam se budućoj dobroj suradnji, da sve više učimo i nadograđujemo svoje znanje, stavove i svijest o važnosti i vrijednosti svoje profesije. Hvala, opet!