

SOZS I KB DUBRAVA ORGANIZIRALI SU TEČAJEVE TRAJNE MEDICINSKE IZOBRAZBE

Gotov je 'medeni mjesec': Zdravstveno osoblje pogađa 'sindrom sagorijevanja'

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



Burnout tečaj slike



Piše

PROF. IRENA DRMIĆ HOFMAN

Sveučilišni odjel zdravstvenih studija (SOZS) i Klinika za psihijatriju KB Dubrava, koja je ujedno i Referentni centar Ministarstva RH za poremećaje uzrokovane stresom, organizirali su tečajevе trajne medicinske izobrazbe „Sindrom sagorijevanja (burnout sindrom) u zdravstvenih djelatnika“, koji su održani su 30. siječnja 2021. (za medicinske sestre) i 6. veljače 2021. (za liječnike).

Stručna voditeljica tečaja bila je 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 tečaja bila je prof. Irena Drmić Hofman, pomoćnica pročelnika prof. Stipana Jankovića za znanost i međunarodnu suradnju.

Pomagačka zanimanja

Skupovi su održani online na platformi MS-Teams, a predavači na tečajevima su, osim prof. Lane 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 tečajevе 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 kontek-

stu pandemije bolesti Covid-19.

U ovodnom 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 neobično 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, CO-

VID-19, od čijeg je početka prošlo gotovo 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.

„Sindrom sagorijevanja vrlo je učestao. Smatra se da je i do 10% zaposlenih osoba danas u određenoj mjeri izloženo sindromu sagorijevanja. Posljednji podaci pokazuju da je oko 42% bolničkih liječnika u SAD-u iskusi burnout. Nadalje, prema podacima koje su objavili Kelly LA i sur. više od polovice testiranih medicinskih sestara iskusi je umjereni, a čak 28% 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.

Burnout 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

“

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 držati ih se

ČETIRI FAZE BURNOUT SINDROMA

1. Faza medenog mjeseca - posao vas veseli
2. Faza realnosti - uočavate da ipak nije sve tako savršeno
3. Faza razočaranja - upali ste u zatvoreni krug - postajete umorni i nervozni
4. Alarmna faza - iscrpljeni ste, vaše mentalne i fizičke rezerve su potrošene

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 psihijatar, 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!



“

Zbog sličnosti simptoma neke osobe mogu biti dijagnosticirane kao burnout dok zapravo boluju od depresije. Zbog toga treba biti na oprezu