

# SAMODIJAGNOZA STANJA PSIHIČKE ISCRPLJENOSTI

Čorbo Alma, vms  
OJ Ilijaš, maj 2009 god.

# Cilj rada

- Prepoznati simptome i stanje psihičke iscrpljenosti
- Djelovati preventivno

# Način rada

- Istraživanje
- Anketiranje 22 medicinske sestre – tehničara iz OJ Ilijaš
- Anketa rađena u periodu maj – juni 2009.
- Anketa sprovedena anonimno

# U V O D

Stanje krajnje psihičke iscrpljenosti košta zaposlene, poslodavce i pacijente.

Oni koji napuštaju sestrinstvo, protraćili su svoje obrazovanje, a oni koji ostaju, plaćaju psihološku cijenu.

Organizacija gubi talenat, dobija loš rad zaposlenih, a

**PACIJENTI GUBE KVALITETNU NJEGU!!!**

1	2	3	4	5	6	7
Nikad	Jednom ili dva puta	Rijetko	Ponekad	Često	Obično	Uvijek

1. Osjećaj umora
2. Osjećaj depresije
3. Imali ste dobar dan
4. Osjećaj fizičke iscrpljenosti
5. Osjećaj emotivne iscrpljenosti
6. Osjećaj sreće
7. Osjećaj da ste “zbrisani”
8. Osjećaj da ste “sagorjeli”
9. Osjećate se nesretno
10. Osjećate se pregaženo
11. Osjećate se u klopci

12. Osjećaj bezvrijednosti
13. Osjećaj zabrinutosti
14. U neprilici ste
15. Razbijene su vam iluzije
16. Slabi ste i bespomoćni
17. Osjećate beznade
18. Osjećate se odbačeno
19. Osjećate optimizam
20. Osjećate da imate energiju
21. Osjećate se anksiozno

# Tabela 1

Starosna grupa	Broj ispitanika	Procenat	Prosječan skor
20 – 30 god.	8	36%	2,7
31 – 40 god.	3	14%	2,8
Preko 40 g.	11	50%	2,3

## Objašnjenje tabele 1

U starosnoj grupi preko 40 godina imamo najmanji skor, ali se vrijednost skora kreće od 1.3 do 4.2, dok u ostalim dobnim skupinama vrijednosti skora ne odskaču mnogo jedan od drugog.

To znači da ako gledamo vrijednost skora u ovoj starosnoj grupi, vidimo da određen broj ispitanika ima skor veći od 4.

## Tabela 2

Skor	Broj ispitanika	%
1 do 2	8	36 %
2 do 3	9	41 %
3 do 4	1	4,5 %
Više od 4	4	18,5 %



## Objašnjenje tabele 2

- 36 % ispitanika su u prvoj grupi što znači da kod njih ne postoje simptomi psihičkog iscrpljivanja
- 41 % ispitanika su u grupi kojoj dobro ide
- 18,5 % ima skor veći od 4 što znači da su suočeni sa stanjem psihičkog iscrpljivanja u toj mjeri da je potrebno poduzeti odgovarajuće korake u vezi s tim!
- 4,5 % trebaju preispitati posao i život i razmotriti moguće promjene

# Stanje psihičke iscrpljenosti

- Gubitak zainteresiranosti, nedostatak obzira prema kolegama, emotivna slabost manifestirana kao gubitak pozitivnih osjećaja, gubitak suosjećanja i poštovanja prema pacijentu
- Trajan negativno doživljen stres može dovesti do ovog stanja

- **Posao pružanja zdravstvene njege postaje samo običan rutinski rad, nešto čime se osoba bavi**
- **Nerijetko utjeha se traži u pretjeranom uzimanju hrane, cigaretama, alkoholu pa čak i narkoticima**

# **Prva faza nošenja sa ovim stanjem je prepoznavanje**

**Kolege nerijetko primjete promjene stavova ali  
osobe u ovom stanju uglavnom negiraju da se  
nešto negativno dešava**

## Koga to najčešće pogađa?

- Osobe koje se bave pružanjem pomoći, jer se suočavaju sa veoma stresnim situacijama, patnjom i smrću
- Osobe sa određenom strukturom ličnosti obilježene kao radoholičari
- Idealiste koji žele postići mnogo
- Ljude pretjerano posvećene poslu
- Žene (majka, domaćica, snažna ličnost, podrška, razumijevanje, dobra radnica)

## Faze nastanka:

1. Faza alarma kada još djeluju odbrambeni mehanizmi
2. Otpor, kada osoba postaje rigidna, cinična, izolirana
3. Stanje krajnje psihičke iscrpljenosti

## UZROCI :

- Svakodnevnii susreti sa smrću
- Opterećenje velikim brojem pacijenata (npr. nedostatak osoblja radi rezanja budžeta)
- Prekovremeni rad (dežura)
- Rokovi
- Nedostatak pozitivnih uslova u radnoj sredini
- Rutinski monoton rad

- **Prisusutvo krvi i izlučevina**
- **Nedostatak cijenjenja rada od strane pacijenata**
- **Stres da se drži korak sa stalnim promjenama u primjeni novih tehnoloških zahtjeva i poboljšanju opreme**
- **Nedostatak šanse za profesionalno usavršavanje**
- **Ne smijemo zaboraviti zadovoljstvo privatnim životom**



# PREVENCIJA:

**Stanje psihičke iscrpljenosti je problem pojedinca ali i organizacije, pa su potrebne intervencije u oba pravca.**

**Važno je raditi na otklanjanju problema, a ne na ublažavanju stresne situacije.**



- Obuka i uz rad i razvijanje stručnih vještina
- Efikasno napredovanje u karijeri
- Odgovarajuća plata
- Fleksibilan raspored
- Jasno razgraničene odgovornosti na poslu (ako treba da uradi neko, najčešće je to niko, ako je svačije, nije ničije)
- Dostupna administracija
- Uključivanje osoblja u donošenju odluke

- Promovirati radnu atmosferu povjerenja i uzajamnog poštovanja
- U oblasti brige o sebi, potrebno je da postoji odgovarajuća edukacija medicinske sestre kako bi mogla prepoznati simptome stanja krajnje psihičke iscrpljenosti, kako kod sebe, tako i kod drugih

# ZAKLJUČAK

**Ako kolege i saradnici pozitivno priznaju vrijednost rada pojedinca, ako postoji povjerenje između članova tima, te ako je razvijen visok nivo komunikacije, rizik za nastajanje stanja potpune psihičke iscrpljenosti se smanjuje.**

**Efikasno rukovođenje u stvaranju takvog tima je osnovni tip odbrane od stanja krajnje psihičke iscrpljenosti!**

**Prosječan skor je 2,5**  
**DOBRO NAM IDE !!!**

## Reference:

- LEMON, Poglavlje 10: zdravlje i sigurnost sestree na poslu