



## ПРЕПОРУКЕ ЗДРАВСТВЕНИМ РАДНИЦИМА У ЦИЉУ ПРЕВЕНЦИЈЕ СИНДРОМА САГОРИЈЕВАЊА У ВАНРЕДНИМ ОКОЛНОСТИМА

За Друштво психолога Републике Српске израдила:  
Татјана Прерадовић Сјеница, психолог – психотерапеут

Посао здравствених радника је врло захтјеван посао који укључује непрекидно суочавање с људским потребама, проблемима и патњом, сталну интеракцију са сарадницима, пацијентима и њиховим породицама, различита организацијска оптерећења и особине посла као што су: садржај посла, количина посла и темпо рада, радно вријеме, контекст посла, улога у болници, међуљудски односи, организацијска култура, равнотежа посла и личног живота.

У ситуацијама ванредних здравствених околности као што су епидемије и кризна стања, на здравственим радницима је велика одговорност гдје свакодневни рад захтјева одрицање и максималну концентрацију. Наведене околности стварају огроман психолошки притисак који може оставити дугорочне посљедице на здравље људи у помагачким професијама.

Како бисмо превенирали синдром сагоријевања и смањили посљедице по властито ментално здравље, у наставку су смијерници за превенцију синдрома сагоријевања за здравствене раднике.

**БРИГА О ФИЗИЧКОМ ЗДРАВЉУ** - тијело и психа су у јакој повезаности тако да здрав дух може опстати само у здравом тијелу.

- ✓ Јако је важно да здравствени радници имају редовну и разноврсну исхрану, да не прескачу оброке - и поред озбиљног посла који обављате, уколико се не будете бринули за себе, нећете бити ни корисни другима. Знате како мајка у авиону, прво маску са кисеоником ставља себи па дјетету.
- ✓ Адекватна количина сна и одмора је неопходна за нормално функционисање
- ✓ Заузети адекватно држање тијела током рада нарочито ако се сједи или подиже терет (пацијент, колица и сл.)
- ✓ Избјежавати конзумирање алкохола, цигарета, кафе и осталих психоактивних супстанци

**ЗАУСТАВЉАЊЕ НЕГАТИВНОГ ТОКА МИСЛИ** - у ситуацијама ванредног стања и епидемија, веома често је изражена паника, беспомоћност и јаки страх. Како бисмо остали функционални, јако је важно да утичемо на наш начин мишљења и да се у свакој изазовној ситуацији, не фокусирамо само на негативне аспекте него и на позитивне аспекте ситуације.

- ✓ Мишљење треба да буде рационално, засновано на чињеницама, требамо се фокусирати на овде и сада, са усмјерењем на рјешење, а не на проблем
- ✓ Развој позитивног става о свом раду - „Чини онолико колико можеш да би помогао, није све твоја одговорност“
- ✓ Уколико примјетите да је неко од колега емоционално преплављен употребите технику уземљења



### **Оријентисање емоционално преплављених особа (техника уземљења)**

Ако је колега или члан тима изразито узнемирен/а, врло брзо говори, чини се да губи контакт са околином, може помоћи следеће:

- замолите особу да вас слуша и да гледа у вас
- питати ју зна ли гдје се налази и шта се догодило
- замолити особу да опише околину у којој се сада обоје налазите

Ако ништа од овога не помогне у стабилизовању узнемирене особе, техника „уземљења“ можда може да помогне. Дајте инструкцију особи да усмјери пажњу са својих мисли, на свијет око себе. Реците јој: „Сједните удобно тако да вам руке и ноге нису прекрштене. Удахните и издахните полако и дубоко неколико пута. Погледајте око себе и наведите пет обичних предмета које видите, а који Вас не узнемирују. На примјер, можете рећи: ‘Видим под, видим ципелу, видим стол, видим столицу, видим особу.’ Удахните и издахните полако и дубоко. Сада наведите пет звукова које чујете, а који Вас не узнемирују. На примјер: „Чујем неку жену која говори. Чујем себе како дишем. Чујем да су се затворила врата. Чујем да нетко куца по тастатури. Чујем да звони мобилни. Удахните и издахните полако и дубоко. Сада наведите пет ствари које осјетите, а које Вас не узнемиравају. На примјер: „Осјетим рукама столицу на којој сједим. Осјетим прсте у својој ципели. Осјетим притисак мојих леђа на наслон столице. Осјетим оловку у мојој руци. Осјетим да сам стиснуо усне. Удахните и издахните полако и дубоко“.

У преусмјеравању негативног тока мисли, могу да помогну и следеће технике:

#### **1. Усмјеравање на један објекат**

Усмјерите пажњу на неки објекат, опишите га сами себи колико год је детаљно могуће. Кључна питања садрже „Гдје се предмет тачно налази?“ „Колико је велики?“ „Које је боје?“ „Од чега је израђен?“ „Колико тачно има таквих ствари овдје?“ „Чему служи?“

#### **2. Сензорна свјетлост**

Усредоточите се на околину као цјелину, користећи се при томе видом, слухом, окусом, додиром и њухом. Кључна питања садржавају: „Шта тачно можете видјети ако гледате око себе?“ „И шта још?“ „И још? Шта чујете? Унутар вашег тијела? У просторији? Изван просторије? Какав имате окус? Шта додирујете? Можете ли осјетити своје тијело на столици? Можете ли осјетити одјећу на тијелу? Осјетите ли какав мирис?“

#### **3. Ментална вјежба**

Одузимајте по 7 од броја 1000.

Наводите животиње који почињу са првим словом абецедне.

Бројите све црвене предмете у соби, околини или слично.

#### **4. Угодна сјећања или фантазије**

Сјетите се пријатног сјећања и задовољства из прошлости нпр. угодне празнике, љетовање или маштарије.



## УНАПРЕЂЕЊЕ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА

- ✓ Бити свјестан властитих мисли и емоција и преузети одговорност за њих. Уколико осјећате да вам је потребан стручни савет и помоћ, уколико сте преплављени стресом, контактирајте психотерапеуте путем телефона (списак у прилогу). Тражење помоћи није знак слабости. Тражење помоћи треба да се посматра као прилика за развој и лични напредак.
- ✓ Користите хумор у контакту са колегама, пацијентима и породицом (тај хумор наравно, не треба да минимизира тешкоће у којима се особе налазе). Смијех и хумор су превентива патњи и болу.
- ✓ Настојте, колико је то могуће, да структуришете вријеме, дефинишите приоритетне задатке, не можете све одмах и сада. Циљеви требају да буду јасни, реални и оствариви
- ✓ Не морате све сами, нисте сами одговорни за посао, тражите помоћ и подршку. У овој ситуацији није препоручљиво изоловати се, особа треба да тражи подршку и помоћ од колега, пријатеља и породице. Путем вентилирања, особа се може осјећати боље.
- ✓ Останите у контакту са другима (тимом, колегама, пријатељима и породицом). На послу организујте заједничко окупљање на којем ћете показати подршку једни другима, солидарност и бригу. Веома важно је дијелити успјехе као и стресне моменте са другим колегама.
- ✓ Током рада узимајте предах колико год да је кратак- послушајте омиљену пјесму, прошетајте, изађите из просторије и сл. Треба да током дана, бар на кратко успоримо како би се одморили, размисли и опоравили.
- ✓ Радите на усвајању технике самоохрабривања и позитивног мишљења о себи и својим могућностима, препознавањем својих успјеха и значајности посла за особе којима се помаже и за комплетну заједницу нпр. напишите 3 добре ствари коју сте урадили током дана.
- ✓ Промјеном својих нереалних очекивања као што је: „Ја могу/морам све.“
- ✓ Промјеном ирационалних увјерења као што је: „Ако ја то не учиним, догодиће се нешто страшно“.
- ✓ Припремањем на околности у којима се ради као што је мисаона припрема на надлазеће напоре и изазове. Тако нпр. излазак на терен у радне услове у којима су количина и врста радних задатака и временски притисак њиховог извршавања високо стресни, лакши је ако се здравствени радник мисаоно и практично припреми тако да планира како ће на основу претходног искуства боље бринути о себи (нпр. за своју исхрану и вријеме за одмор). Тако се мисаоним путем и повећањем осјећаја контроле над својом ситуацијом повећава отпорност на свакодневни помагачки стрес. Дио такве мисаоне припреме је одлука по којем знаку стреса ће здравствени радник знати да је на „рубу“ и да треба подузети оно што је планирао учинити када се то и догоди.
- ✓ Вјежбати релаксационе технике – медитација, дубоко дисање



### **ВЈЕЖБЕ АБДОМИНАЛНОГ ДИСАЊА**

Заузмите неки удобан положај (на пример: сједите у фотељу, лезите на кревет и сл.). Ставите једну руку на ваш стомак. Са удахом примјетите како се ваш стомак подиже и надувава као лопта а са издахом се спушта, горњи део груди не померајте колико је то могуће.

Сада почните да бројите у себи. Нека ваш удах траје 1,2,3, (у питању су секунде), па затим издах (без паузе између) 1,2,3,4,5. Поновите то неколико пута. Фокусирајте вашу пажњу искључиво на дисање. Можете дисати са отвореним или затвореним очима, како вам тренутно одговара.

Када примјените овај дисајни образац успоравајте дисање и нагласак је на издисају. На овај начин успорићете срчани ритам и увешћете себе у стање релаксације, које је потпуно супротно стању страха, анксиозности и панике. Дишите лагано, немојте журити. Немојте дисати дубоко, то није нужно (јер можете изазвати хипервентилацију), битан је ритам. Нека нагласак буде на издисају. Издахните потпуно али спонтано без форсирања и контроле, то вам није потребно. Ако желите, при издаху можете отворити уста, издахнути кроз уста и по жељи пустити неки звук. Нека ваши удисаји и издисаји буду спонтани, немојте ништа форсирати. Удахните на нос а издахните на уста. Практикујте овај начин дисања око 15 минута. Осјетите како сте сада релаксирани.

### **ВЈЕЖБА ДИСАЊА 4-7-8**

Ову једноставну вјежбу можете радити у било којем положају, али препоручује се током учења технике, сједити равних леђа.

Издахните сав ваздух из плућа кроз уста.

Затворите уста и кроз нос удишите зрак док бројите до четири.

Задржите дах док бројите до седам.

Издахните сав ваздух кроз уста бројећи до осам.

Све поновите још три пута.

Код ове технике препоручује се тихо удисање кроз нос и гласно издисање кроз уста. Ако имате проблема с држањем даха убрзајте бројање, али задржите омјер 4:7:8. Ова техника дисања служи за смиривање и опуштање.

### **ПРОГРЕСИВНА РЕЛАКСАЦИЈА**

Техника прогресивне релаксације помаже у поступном менталном и физичком опуштању тијела. Састоји се од напињања мишића и издисаја док се мишићи опуштају.

1. Лезите на под или кревет.
2. Удахните дубоко пар пута како бисте се опустили.
3. Удахните и притом напните мишиће стопала.
4. Издахните и опустите мишиће стопала.
5. Удахните и напните мишиће листова.
6. Издахните и опустите мишиће листова.
7. Поновите овај процес прогресивно са свим мишићима одоздо према горе. То укључује мишиће ногу, стомака, прса, прстију, руку, рамена, врата и лица.



## ПОДРШКА МЕНАЏМЕНТА

За превенцију синдрома сагоријевања је веома важна подршка руководиоца и минимизирање утицаја организационих фактора на радном мјесту.

- ✓ Припремање запослених на стресне ситуације кроз правовремено информирање о плановима, ситуацији на терену, доступној подршци и све што смањује неизвјесност
- ✓ Важност добијања повратне информације и препорука од стране надређених, изразити захвалности за залагање и посвећеност послу, охрабрити и бити ту за тим
- ✓ Расподјелу задатака и радног оптерећења које запосленима омогућује предах, исхрану и одмицање од непосредне кризне ситуације. Уколико знате да нечија психолошка отпорност је снижена због ранијих трауматских искустава или проблема у менталном здрављу, не излагати га кризним ситуацијама. Када запослени нема довољно ресурса за директно дјеловање према стресору, потребно је смањити његову изложеност и распоредити га на мање стресне послове.
- ✓ Осигуравање механизма за психолошко растерећење и психосоцијалну подршку.
- ✓ Осигурати заштитну опрему и осигурати радне услове што ће минимизирати ризик за здравље запослених