

Med zaposlenimi je veliko nemoči

»Vsaka medicinska sestra ali tehnik se srečujeta s stresom in preobremenjenostjo. Že samo nočno delo je stresno, nato delo v izmenah, običajno ima medicinska sestra en konec tečna prost, na mesec oddela do 240 delovnih ur. Vse to je velik problem, še posebej če upoštevamo podatke o odsonosti od dela zaradi bolezni in podatke, koliko ljudi dela kljub bolezni, da ne bi obremenili drugih,« pravi Sabina Kračun, dipl. ms. in mag. zakonske in družinske terapije, ki v projektu Prizma v celjskem društvu medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov osvešča o tem, kako naj zdravstveni delavci pravočasno prepoznačajo izgorelost in kako naj si pri tem pomagajo.

Kračunova kot medicinska sestra še vedno dela na področju anesteziologije, kjer se vsak dan sooča s stresom. »Gre za ogrožajoča stanja bolnikov, oživljanja, narava dela

je takšna, da ni veliko časa za razbremenitev,« dodaja. Zato je s kolegi - magistrom psihologije Markom Bračičem, družinsko zdravnico Natašo Curl, reševalcem Darkom Zabukovškom, in mag. zakonske in družinske terapije in upokojeno zdravnico Živo Novak Antolič - sestavila neformalno skupino Prizma. »S preventivnimi delavnicami želimo zdravstveno osebje osvestiti o nevarnosti izgorelosti. V delavnícah ugotavljamo, da kar 40 odstotkov medicinskih sester znakov izgorelosti sploh ne prepozna.«

Kolege želi skupina naučiti razvijanja sočutja so sebe. »Zavedanja tega, da veš, da si za bolnike naredil vse, a da je čas tudi za počitek, malico, za prosti čas. Torej da znamo živeti, ne le preživeti.« Močno izhaja iz naše kulturne naravnosti, toda Slovenci smo priden narod, dodaja. »Včasih sistem to s pridom izkoristi. Tudi sebi v škodo.« Izgorelost ni diagnoza,

je skupek vseh simptomov, od fizičnih bolečin, glavobolov, razdražljivosti, utrujenosti do ostalega. Vse to se nalaga v človeku, ki vsega ne more predelati, rešiti. In nato pride do točke preloma. Ne more se ustaviti. Zdrvji v prepad.

»V literaturi nekateri strokovnjaki izgorelost pojmenujejo tudi kot zlorabo, moral-

no rano in kršitev človekovih pravic. Toda pri načinu, kako se zaposleni odzove na stres, je pomemben tudi njegov subjektivni vidik, torej tudi njegova osebnost. Velikokrat se zgodi, da sta dejavnika tveganja

tudi perfekcionizem in deloholizem,« dodaja sogovornica.

Omenja, da v zdravstvu resda obstaja zveneca modra knjiga standardov in normativov, vendar je ne upoštevajo. »Ni dovolj zaposlenih, do nadomestitve po enem mesecu bolniške mora nekdo delati za dva. Veliko je nemoči, saj zaposleni pogosto rečjo: »Saj je nima smisla, ni posluha.« Navzven izgleda, da sistem vse zmore. Nekateri se bojijo iti v bolniško. Delajo bolni, ker misijo, da je slabost, če si bolan. Bojijo se

ožigosnosti v delovnem kolektivu. Pride trenutek, ko se zaposleni oddalji od svojega

Pretekli teden je bila v Celju osrednja regijska proslava društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Celje, kjer so ob svetovnem dnevu medicinskih sester in babic podelili tudi priznanja in zahvale.

dela, pri čemer ve, da mora biti profesionalen,« pojasnjuje Kračunova.

Izgorelost ne pozna starostne omejitve. Izgrevajo že študenti. »Tudi delavnice in osveščanje ne pomagajo tistim, ki so že izgoreli. Tisti, ki pravočasno prepoznačajo simptome in znanilce izgorelosti, se iz brezna izgorelosti še lahko rešijo,« dodaja sogovornica. A pot do rešitve ni lahka. Na tej poti je treba popolnoma spremeniti vrednote. Predvsem sočutje so sebe.



Sabina Kračun,
dipl. ms. in mag.
zakonske in družinske terapije