


Стресс в работе медицинских сестер и методы его снижения. Прогрессивная мышечная релаксация.

М.В.Шипичева
г.Вологда



Итоговые цели

- Привести факторы, которые вносят вклад в возникновение усталости от сострадания
- Определить источник стресса на работе
- Определить что вы сможете сделать для снижения стресса
- Разработать план для снижения стресса

Усталость от сострадания

Конечный результат прогрессирующего и накопительного процесса, вызванного длительным непрерывным и интенсивным контактом с пациентами подверженных стрессу

Почему медсестры выбирают онкологию

- Возможность заботиться
- Приверженность
- Помощь в выполнении важной работы
- Требуется душевное сострадание
- Ценят построение отношения с людьми.
- Эмоциональная близость с пациентами и их близкими

Горе и потеря медицинских сестер

- Состояние пациентов стремительно ухудшается, они внезапно умирают
- У пациентов возникает рецидив
- Становятся свидетелями длительных попыток поддержания жизни у умирающих пациентов
- Не хватает времени, чтобы справиться с чувствами

Характеристики дисстресса

- Эмоциональное истощение



Обезличивание



- Личные достижения



- Усталость от сострадания

Когда медицинские сестры эмоционально истощены, они в меньшей степени способны отреагировать на потребности пациентов и даже способны оказать негативное влияние на безопасность пациента: внутрибольничные инфекции, падения пациентов, ошибки с медикаментами и жалобы пациентов.

Индикаторы усталости от сострадания

Физические

Психоэмоциональные

Поведенческие

Душевные

Физические индикаторы

- Бессонница
- Усталость
- Набор веса
- Жалобы на ЖКТГипертензия
- Головные боли
- Мышечные боли
- Слабость
- Головокружение
- Учащенный пульс
- Частые или затяжные болезни
- Сниженная сопротивляемость инфекциям

Психологические / эмоциональные индикаторы

- Критика других
- Апатия
- Депрессия
- Тревожность
- Безднадежность
- Раздражительность
- Скука
- Разочарование
- Трудности в концентрации

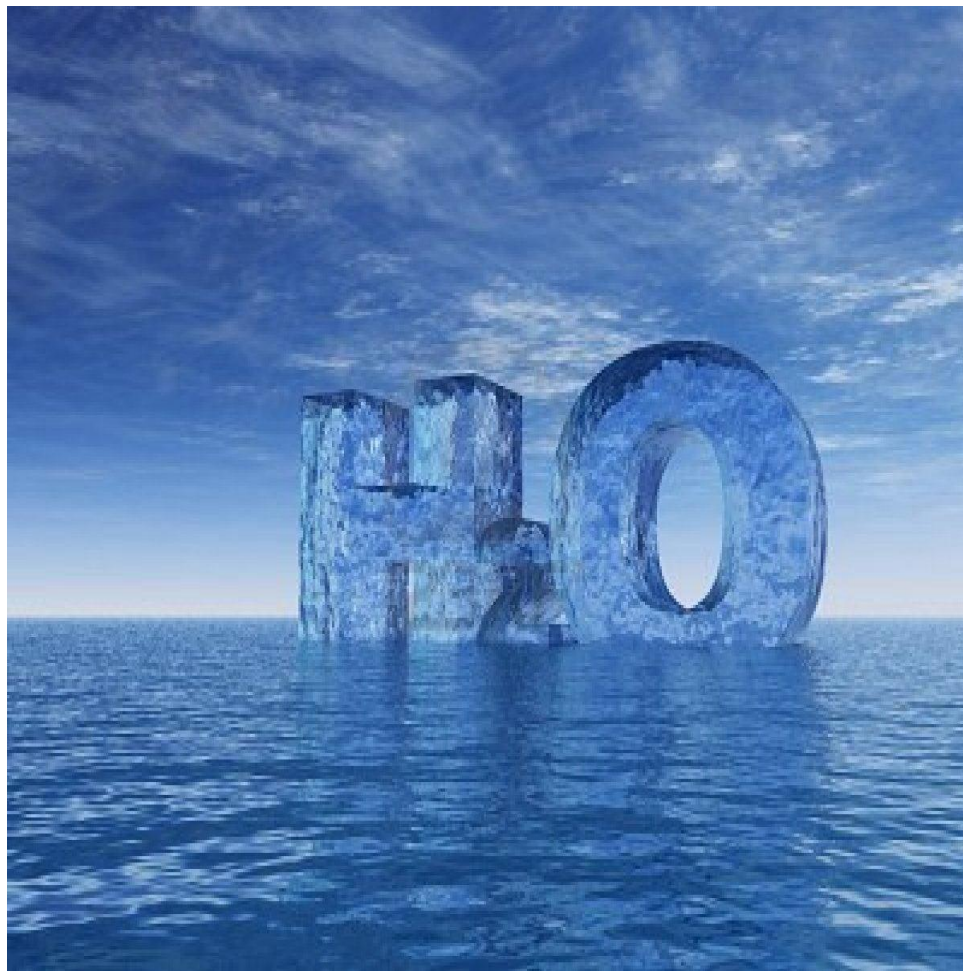
Поведенческие индикаторы

- Злоупотребления веществами
- Жесткость
- Абсентеизм - безразличие
- Сарказм
- Ошибки с лекарствами
- Циничность
- Сокращение времени, проводимого с пациентами
- Некачественное ведение документации
- Безличное общение

Разработка индивидуального плана заботы о себе

- определите, что вызывает ваш стресс на работе
- Определите, что вы можете сделать, чтобы снизить влияние стресса
- Разработайте план для снижения стресса на работе

- Чем снять стресс



Вода

- ❖ Баня – формирует стрессоустойчивость
- ❖ Бассейн
- ❖ Душ
- ❖ Кисти рук под холодную воду на 2-3 МИН

- Чем снять стресс



Музыка

Классическая
Любимая
Петть самому

Природа

Путешествия
Походы
Домашние
животные
Дача



Чем снять стресс

- Физкультура
- Юмор
- Сон
- Релаксация



Прогрессивная мышечная
релаксация и

Осознанная медитация

Целесообразность

- Значительный массив научных данных подтверждает, что терапия тела и разума может:
 - - снизить тревожность
 - - улучшить настроение
 - - улучшить качество жизни
 - - улучшить способности к преодолению
 - - снизить симптомы, включая боль

Определение

- Терапия тела и разума сосредоточена на взаимосвязи мозга, разума, тела и поведения и применении разума для воздействия на физическое функционирование и поддержку здоровья

Техники релаксации

- Прогрессивная мышечная релаксация - это техника терапии тела и разума, главная цель которой состоит в том, чтобы достичь состояния психофизиологической релаксации или гиповозбуждения
- Управляемое воображение подразумевает формирование различных воображаемых образов. Используя способности визуализации и воображения, человек может вызвать в мыслях сенсорные или аффективные образы

Механизм действия

Несмотря на то, что психологические и биохимические изменения, происходящие во время ответной реакции на стресс, хорошо изучены и описаны, отличительные изменения реакции благодаря релаксации и техникам терапии тела и разума, изучены в гораздо меньшей степени

Реакция на стресс

- «общий адаптационный ответ», 3-ступенчатую модель реакции организма на стресс
- Реакция на стресс (РС) состоит из ряда непроизвольных физиологических изменений, включающих учащение сердечного ритма, повышение давления, учащение дыхания и метаболические сдвиги, высвобождающие энергию

Реакция на релаксацию

- Бенсон (Benson) характеризует реакцию на релаксацию как реакцию, которая может быть сформирована намеренно. Она связана со снижением потребления кислорода, сокращением частоты дыхания, снижением давления наряду с увеличением чувства благополучия.
- Недавние исследования Реакции на Релаксацию и Реакции на Стресс углубляют наше понимание комплексной взаимосвязи между острым стрессом и реакцией на релаксацию и тех биохимических и физиологических изменений, которые возникают благодаря реакции на релаксацию.

Проведение прогрессивной мышечной релаксации: ключевые

этапы

- Обучение Прогрессивной мышечной релаксации проводится посредством комбинации напряжения и расслабления мышц
- людям, которым состояние здоровья не позволяет напрягать мышцы (например, кто испытывающие мышечно-скелетную боль), это упражнение можно проводить, сосредоточившись только на расслаблении групп мышц без использования компонента напряжения

Трудности в проведении терапии: ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

- В редких случаях обучение релаксации может вызвать незначительные негативные последствия, включая беспокойство, страх потерять контроль.
- Необходимо оценивать желание участвовать в занятиях.
- Определится с техникой и условиями, в которых она может быть выполнена

Если во время занятия возникнут неприятные ощущения, то выполнение упражнений следует немедленно прекратить

Список используемой литературы:

Гринберг Дж. С. Управление стрессом. - СПб.: Питер, 2002.

Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2006. - 256 с.

Михайличенко Дмитрий Николаевич

Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!