



TORAKS 2023

13. kongres Hrvatskog torakalnog društva
13th Congress of the Croatian Thoracic Society

HOTEL WESTIN, ZAGREB
24. – 27. 5. 2023.

htd

hrvatsko
torakalno
društvo

Croatian
Thoracic
Society

TEHNIKE PSIHOLOŠKE SAMOPOMOĆI NA RADNOM MJESTU

POLJAK I.¹

¹ KBC Zagreb, Zagreb, Croatia
Klinika za onkologiju

Objective:

Stres među na radnom mjestu jedan je od najčešćih izazova u radu zdravstvenog osoblja, posebice medicinskih sestara i tehničara. Onkološke medicinske sestre i tehničari susreću se sa velikom količinom stresora, zahtjeva i izazova na svakodnevnom radnom mjestu koji im umanjuju kvalitetu života u velikoj mjeri. Neki od izazova radnog mjesta su povezani s specifičnostima rada s teško oboljelim osobama, količinom patnje kojoj su zdravstveni djelatnici izloženi te radom s palijativnim pacijentima, ali i takozvanim umorom od suosjećanja.

Rad na odjelima oboljelih od malignih bolesti donosi sa sobom visoke rizike od emocionalne iscrpljenosti, sagorjelosti u radu, fluktuacije i bolovanja zaposlenika te pojave psihopatoloških simptoma depresivnosti i anksioznosti što može nepovoljno utjecati na kvalitetu života djelatnika, ali i tjelesno funkcioniranje.



Nedovoljno zastupljeni programi očuvanja mentalnog zdravlja kod zdravstvenog osoblja na odjelima za liječenje od malignih bolesti otežavaju dobru prilagodbu na posao i očuvanje zdravlja na globalnoj razini. Primjenom psiholoških spoznaja u kliničkom radu s oboljelima, korištenjem psiholoških alata i tehnika te učenjem vještina može se povećati efikasnost u zbrinjavanju bolesnika, što pridonosi i boljoj efikasnosti u regulaciji vlastitih emocionalnih stanja i smanjenju psiholoških korelata stresa – anksioznosti, depresivnosti, sagorjelosti u poslu te povećanju kvalitete života.

Dokazano je da se tehnike relaksacije koriste za psihološko i tjelesno opuštanje, ublažavanje anksioznosti i depresije, uklanjanje tjelesnih simptoma u suočavanju sa stresom, te se mogu koristiti za unaprjeđenje zdravlja i prevenciju bolesti uzrokovanih stresom.

Sljedeće tehnike smatraju se najuspješnijima u relaksaciji od stresa: duboko disanje, progresivna mišićna relaksacija te tehnike iz trećeg vala kognitivno-bihevioralne terapije – terapija posvećenosti i prihvaćanja, Mindfulness te terapija usmjerena na suosjećanje. Njihova je korist u povećanju kapaciteta osobe u suočavanju sa stresnim okolnostima kojima je svakodnevno izlođen na radnom mjestu i povećanju psihološke otpornosti i fleksibilnosti na promjene.

Stoga bi onkološki centri trebali uložiti više napora u upravljanje psihosocijalnim posljedicama radnog okruženja u pokušaju da zadrže onkološke medicinske sestre i tehničare i poboljšaju njihovu profesionalnu kvalitetu života kao i njihovu opću dobrobit.



U nedostatku sustavnih programa zaštite mentalnog zdravlja na radnom mjestu trenunto u Republici Hrvatskoj, sudionicima će biti i prezentirana jedna od tehnika relaksacije koju će moći praktično upotrijebiti u svakodnevnom životu.