**Стресс в профессиональной деятельности медицинской сестры**

Шабарина Ирина Юрьевна

Преподаватель

ОГБПОУ «Черемховский медицинский техникум»

Одной из важнейших задач при создании безопасной больничной среды является определение, выявление и устранение различных факторов риска для медицинского персонала в ЛПУ.

В работе медицинской сестры важное значение имеет режим эмоциональной безопасности. Работа, связанная с уходом зa больными людьми, требует особой ответственности, большого физического и эмоционального напряжения. Психологические факторы риска в работе медсестры могут приводить к различным видам нарушения психоэмоционального состояния.

Психоэмоциональное напряжение

Психоэмоциональное напряжение у медицинской сестры связано с постоянным нарушением динамического стереотипа и систематическими нарушениями суточных биоритмов, связанных с работой в разные смены(день-ночь). Работа медицинской сестры связана также с человеческими страданиями, смертью, колоссальными нагрузками на нервную систему, высокой ответственностью за жизнь и благополучие других людей. Сами по себе эти факторы уже приводят к физическому и эмоциональному перенапряжению. Кроме того, к психологическим факторам риска относятся: опасение профессионального инфицирования, частые ситуации, связанные с проблемами общения (обеспокоенные пациенты, требовательные родственники).

Начинать проводить меры по профилактике развития нервного истощения необходимо как можно раньше.

Профессия медсестры является одной из самых сложных в мире, так как требует повышенной самоотдачи, постоянного совершенствования собственных навыков, предельной концентрации внимания, эмоциональной устойчивости, постоянного чувства личной ответственности за жизнь и здоровье своих пациентов.

Стресс медсестры на рабочем месте: закономерность или случайность?

Стресс в работе медсестры, нередко приводящий к эмоциональному выгоранию, в значительной степени обусловлен личностными особенностями.

Существует три типа медсестер, наиболее подверженных стрессу:

1) «Педантичный»

Люди этого типа обычно являются перфекционистами, испытывают болезненную тягу к аккуратности и идеальному порядку (часто во вред себе).

Даже в случае небольшой неудачи или незначительного отклонения от задуманных результатов работы эти люди почти перестают испытывать удовлетворение от процесса деятельности.

2) «Демонстративный»

К данному типу поведения склонны личности, у которых преобладают лидерские качества, желание держать первенство даже в самых незначительных вещах, неумение уступать, несговорчивость.

Страх быть обойденными другими коллегами и боязнь потери собственного авторитета из-за мелкой неудачи постоянно сопровождают этих людей.

3) «Эмотивный»

Люди этого типа настолько близко принимают все к сердцу, что это в буквальном смысле становится патологией: чужая боль для них сродни собственной, отзывчивость не знает границ, а смерть пациента может привести к глубокой депрессии и суицидальным мыслям.

Чем опасен стресс в работе медсестры?

Частое эмоциональное перенапряжение приводит к увеличению вероятности возникновения соматических заболеваний, мигреней, повышению артериального давления, снижению устойчивости иммунитета к простудным заболеваниям.

**Кроме того, большинство медсестер испытывают колоссальные производственные нагрузки по причине круглосуточной вовлеченности в процесс приема пациентов**, число которых нередко превышает нормативные показатели. Влияет на интенсивность стресса и низкая техническая оснащенность рабочих мест.

Каким образом можно снизить стресс медсестры на рабочем месте?

Огромное значение в профилактике стресса в работе медсестры занимает правильная психологическая подготовка к выполнению профессионального долга:

* тренинги, обеспечивающие постоянный личностный и профессиональный рост;
* обучение действенным стилям коммуникации и методам разрешения конфликтов;
* программы, направленные на повышение эмоциональной устойчивости, уверенности в своих силах, позитивное мышление;
* помощь в формировании доброжелательной атмосферы в коллективе.

Дополнительные способы снижения стресса в работе медсестры:

1) Поиск интересов, не относящихся к профессиональной деятельности

Сюда входят хобби, приносящие положительные эмоции, чтение развивающей литературы, вышивание, рисование, игра на музыкальных инструментах, посещение концертов, выставок, фестивалей.

2) Забота о своем здоровье

Работа медсестры напрямую зависит от физических возможностей ее организма, поэтому необходимо придерживаться правильного режима питания и сна, здорового образа жизни в целом.

* Желательно спать не менее 8 часов в сутки, делать зарядку, совершать пробежки.
* Дыхательная гимнастика, йога, плавание бассейн, баня, массаж – все это является прекрасным помощником в борьбе со стрессом и эмоциональным выгоранием.

3) Открытость всему новому

Крайне желательно не замыкаться на достигнутом, встречаться с коллегами для обмена профессиональным опытом, посещать различные семинары и конференции, где можно почерпнуть передовой опыт и современные знания о профессии.

4) Коррекция собственного поведения

Включает навыки ухода от стрессов, избегание общения с неприятными людьми по мере возможности, смена способа взаимодействия с коллегами.

* Люди данной профессии должны вести диалоги с собой и окружающими, чтобы быть способными проводить достаточно полный самоанализ;
* разумно использовать самовнушение в случае необходимости;
* также необходим поиск грамотных путей преодоления психологической несовместимости с коллегами.

Важно: медсестрам следует преодолевать в себе излишний перфекционизм, понимать, что они такие же люди, как и все остальные. В запущенных случаях человек вообще перестает говорить о своих личных проблемах, прочно слившись с образом «железного работника».

В работе медицинской сестры важное значение имеет режим эмоциональной безопасности. Работа, связанная с уходом за больными людьми, требует особой ответственности, большого физического и эмоционального напряжения. Психологические факторы риска в работе медсестры могут приводить к различным видам нарушения психоэмоционального состояния.

Причинами усталости и нервозности можно также назвать превышение нормативного числа пациентов, большой объем канцелярско-оформительской работы, низкую техническую оснащенность рабочих мест

Работа медсестры связана с человеческими страданиями, смертью, колоссальными нагрузками на нервную систему, высокой ответственностью за жизнь и благополучие других людей. Сами по себе эти факторы уже приводят к физическому и эмоциональному перенапряжению. Есть еще ряд факторов, усиливающих перенапряжение: неудовлетворенность результатами труда (отсутствие лекарственных средств для оказания помощи, отсутствие материальной заинтересованности) и завышенные требования к медсестре, необходимость сочетания профессиональных обязанностей с семейными обязанностями.

Действие постоянного стресса ведет к развитию нервного истощения. В здравоохранении нервное истощение определяется, как потеря интереса и отсутствие внимания к людям, с которыми вы работаете. Эмоциональное истощение, выражается в том, что медсестра больше не выражает ни каких позитивных, симпатий или уважения к пациенту.

Нервное истощение характеризуется следующими признаками:

1. Физическое истощение, частые головные боли, боли в пояснице, снижение работоспособности, ухудшении аппетита, проблемы со сном (сонливость на работе, бессонница ночью).

2. Психическое напряжение: негативное отношение к себе, работе, окружающим, развивается депрессия. В своем развитии нервное истощение проходит несколько стадий: Энтузиазм. Застой. Неудовлетворенность. Уход (депрессия).

Осуществлять меры по профилактике развития нервного истощения необходимо как можно раньше. Основная роль принадлежит организации труда: постановка реальных задач и целей.

**С целью профилактики отрицательного воздействия стрессовых ситуаций в своей деятельности опирайтесь на следующие принципы:**

1. Изучайте свои служебные обязанности и постарайтесь ответить себе на вопросы: В чем состоит моя работа? Хорошо ли я работаю? Куда могу обратиться за помощью? Мои конкретные действия и взаимодействия с другими членами команды.

2. Планируйте свой день. Определите цели и приоритеты, используя характеристики «срочно» и «важно».

3. Сосредоточитесь на успехи. В любом случае подход должен быть только положительным.

4. Не стремитесь делать больше, чем можете. Главное – стремитесь не к абсолютному совершенству, а к совершенству в рамках ваших возможностей.

5. Не забывайте об отдыхе. Короткие, но регулярные периоды отдыха, более ценны, чем пара часов расслабления в конце дня. 2 часа работы – 15 минут отдыха.

**Борьба с психологическими стрессами.**

Необходимо научиться вести себя в конфликтной ситуации, бороться с влияниями стресса.

1. Снять напряжение помогает сознательное отношение к « психологическому осадку», чтобы отбросить его нужно идти быстро, не « копаться» в себе

2. Не пугать себя. Помните, что никто не является совершенством. Совершенство – это идеал. Гордитесь тем, что прилагаете все усилия для достижения совершенства.

3. Улыбнитесь, сделайте вид, что ничего не произошло. Спросите себя, какой опыт вы приобрели.

4. Ваше постоянное самопожертвование никому не поможет.

5. Вы не смогли сделать все. Похвалите себя, сосредоточившись на том положительном, что вам удалось сделать за день.

6. Умыться, подержать под водой руки с мыслью, что вода смывает и уносит все негативные мысли и чувства.