

Psychosomatická zát'až sestier na operačnej sále

Bc. Mária Kovalická

Prečo sa venovať tejto problematike

- Cieľom je identifikovať najčastejšie prejavy PS záťaže sestier na operačnej sále a zároveň sa zamyslieť nad tým, ako tieto prejavy zmierniť
- S rozvojom ošetrovateľstva sa totiž mení aj úloha sestry. Očakáva sa, že sestra zvládne obsluhu modernej techniky, odborné výkony a administratívu, unesie fyzické a psychické nároky práce a dokáže sa vysporiadať s pracovnými a rodinnými strasťami a obe tieto oblasti svojho života zladit'
- Práca na operačnej sále je špecifická tým, že psychická záťaž prevažuje tú fyzickú. Preto sa v 1. rade budeme venovať **hlavným atribútom psychickej záťaže sestry na operačnej sále**



Hlavné atribúty psychickej zát'aže sestry na operačnej sále

- Hlavne je to zvýšená činnosť zmyslov – hovoríme predovšetkým o vypätí zraku pri práci s malými predmetmi a nástrojmi, za sťaženého kontrastu jasů
- Veľké nároky sú taktiež kladené na nepretržitú **koncentráciu, pozornosť** pri sústredenom sledovaní operačného procesu, **monitorovaní situácie** a následného **rýchleho sa rozhodovania v časovej tiesni a pod tlakom okolností**
- Hovoríme tiež o jednostrannom zaťažení, monotónnej práci, vynútenom pracovnom tempe a zároveň náročnosti práce, konfliktných vzťahov na pracovisku a nepravidelnej životospráve



Hlavné atribúty fyzickej záťaže sestry na operačnej sále

- Hlavným atribútom fyzickej záťaže sestier na operačnej sále sú **bolesti chrbta a nôh, kŕčové žily, únava a následná bolesť hlavy**
- Dôležité je tiež spomenúť **tepelnú záťaž**. Teplota na operačnej sále je vyššia čo môže spôsobovať **pocity únavy a malátnosti**
- Sestry sa taktiež denne dostávajú do styku s veľkým množstvom chemikálií – množstvom dezinfekčných a čistiacich prostriedkov v rôznych formách



Stres v zdravotnej profesii

- Profesia operačnej sestry patrí medzi **jedno z najviac** stresujúcich zamestnaní. Taktiež so sebou prináša aj nutnosť **rýchlo sa zorientovať** a **prispôbiť** novej situácii
- Sestry sú vystavené veľkému emocionálnemu tlaku a ako stresujúci faktor vystupuje aj vlastná únava, nedostatok spánku a osobné problémy, ktorým sa žiadna z nás nevyhne
- Dôsledkom dlhodobého stresu je v konečnom bode **syndróm vyhorenia – čiže stav pociťovaný ako citová vyprahnutosť**, ktorá sa prejavuje stratou schopnosti **tešiť sa zo života** a **negatívnymi postojmi** k vlastnej osobe, k práci, k spolupracovníkom a tiež **poruchami spánku, únavou** a **nechutenstvom** a **agresivitou**



Psychosomatické ochorenia

- **DERMATOLOGICKÉ**
 - Vypadanie vlasov
 - Akné
 - Žihľavka
 - Potenie sa
- **POHYBOVÉ**
 - Bolesti chrbta
 - Krčče
- **DÝCHACIE**
 - Alergie
 - Nádcha
- **POHLAVNÉ A MOČOVÉ**
 - Gyn. zápaly
 - Impotencia
 - Predmenštruačný syndróm

- **NERVOVÉ**
 - Úzkosť
 - Slabosť
 - Bolesť hlavy
- **OČNÉ**
 - Zápaly spojiviek



Ako túto situáciu zmeniť

- Je dôležité nezatvárať si oči pred problémami, ale rozobrať ich aby sme sa z nich poučili
- Je potrebné predovšetkým **priznať si, že nevládzeme** a byť schopné **požiadať o pomoc**, zbaviť sa pocitu, **že musíme byť za každých okolností vždy a všade**
- Je dobré nájsť si koníček, záľubu, vďaka čomu budeme čerpať silu a radosť pre seba i druhých
- Sme sestry, ktoré milujú svoju prácu a naše povolanie nám prináša radosť. A ak je sestra v pohode, podáva vo svojom povolaní dobrý výkon.
- **Preto, vážme si samé seba a majme sa rady.**



ĎAKUJEM ZA POZORNOST!

