



# **Стресс в работе операционной медицинской сестры и борьба с ним**

**Алехина Светлана Викторовна**

**старшая операционная медсестра**

**операционного отделения №1**

**ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России**



# Стресс в работе операционной медицинской сестры и борьба с ним





# Эмоциональная насыщенность





# Концентрация внимания





# ГОТОВНОСТЬ К НЕОЖИДАННОСТЯМ





# Синдром хронической усталости



## ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Главный признак болезни - быстрая утомляемость и усталость

### Вторичные необязательные проявления:

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

РАССЕЯННОСТЬ

БОЛИ В ГОРЛЕ

УХУДШЕНИЕ  
ПАМЯТИ

ПОВЫШЕНИЕ  
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

ИЗМЕНЕНИЯ НАСТРОЕНИЯ  
И ДЕПРЕССИИ

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ  
РЕАКЦИИ

БЕССОННИЦА, СМЕНЯЮЩАЯСЯ  
ПОВЫШЕННОЙ СОНЛИВОСТЬЮ

БОЛЕЗНЕННОСТЬ  
ШЕЙНЫХ И  
ПОДМЫШЕЧНЫХ  
ЛИМФОУЗЛОВ

БОЛИ  
В ЖИВОТЕ

СНИЖЕНИЕ  
ВЕСА

БОЛИ В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ

ПОТЛИВОСТЬ  
ПО НОЧАМ

БОЛИ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ,  
УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ





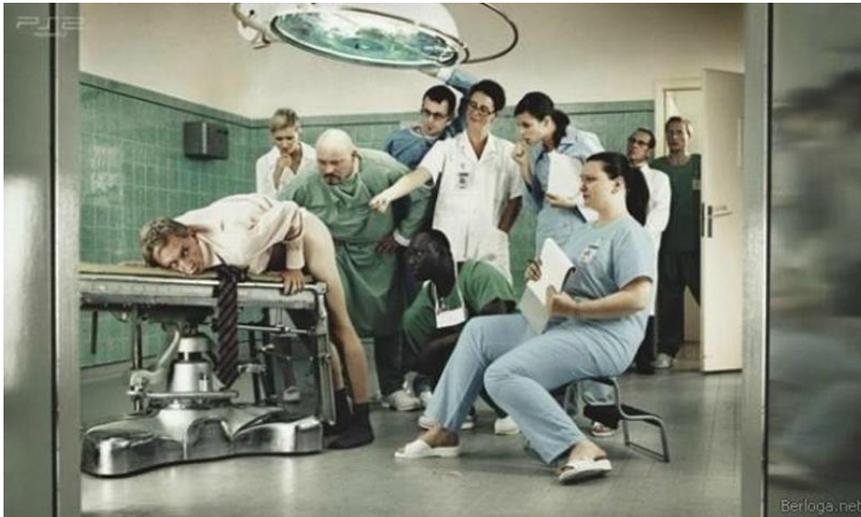
# Синдром хронической усталости. Равнодушие.



Бруно Ясенский: «Не бойся врагов - в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей - в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных - они не убивают и не предадут, но только с молчаливого их согласия существуют на земле предательство и убийство» .

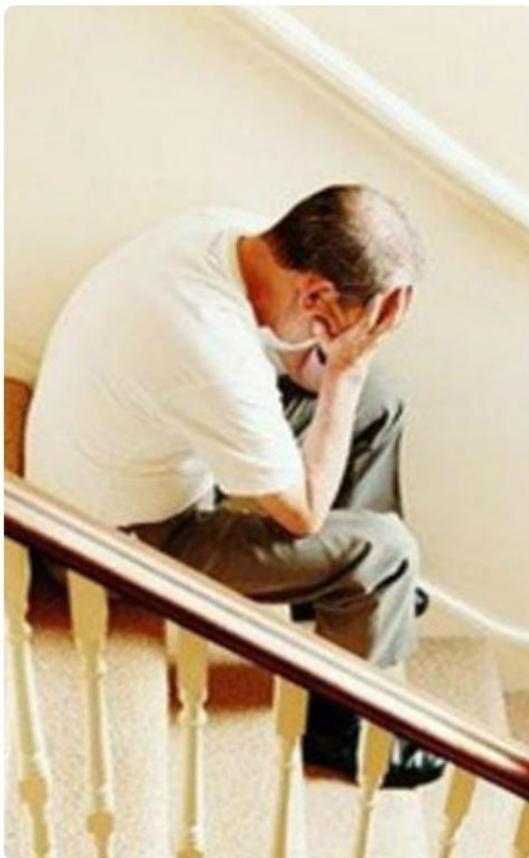


# Синдром хронической усталости. Цинизм. Хамство. Грубость.

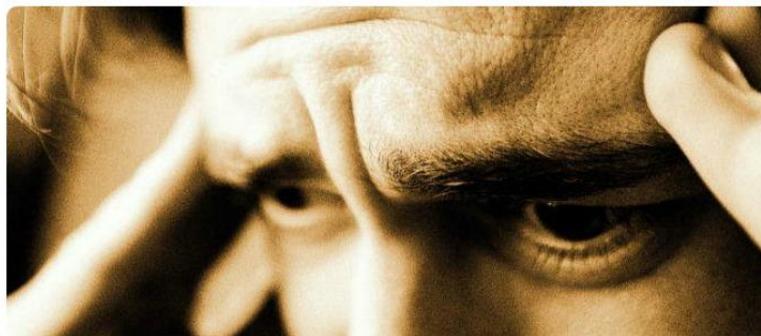




# Психосоматические заболевания



Наши эмоции часто становятся  
причиной наших недугов



**Практически любая негативная эмоция, которая тщательно скрывается, рано или поздно может найти выход в болезни.**



# Психосоматические заболевания

- Бронхиальная астма;
- Заболевания кожи и аллергия;
- Гипертония и гипотония;
- Головная боль и мигрень;
- Депрессия, нарушение сна;
- Нарушения глотания и кашель;
- Анорексия и булимия
- Заболевания кишечника (колиты)
- Язвенная болезнь желудка и ДПК
- Заболевания щитовидной железы
- Заболевания суставов (артриты)



# Физиологические стрессоры

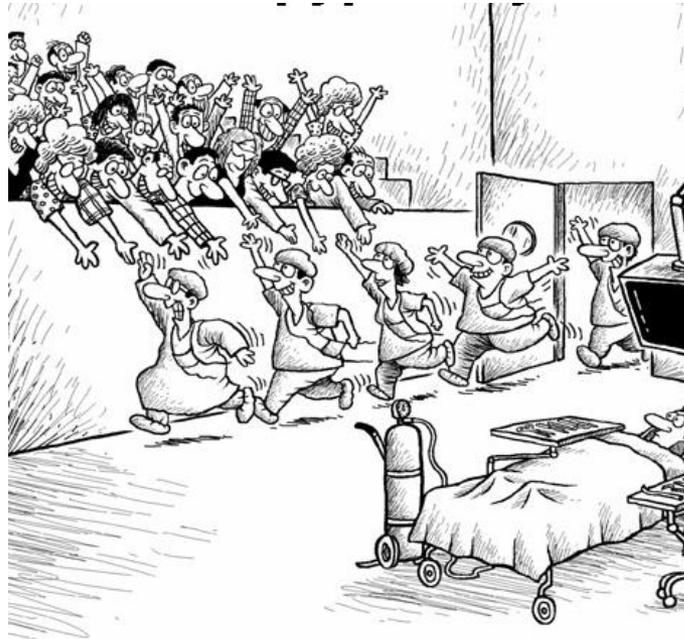
- **температурные воздействия** (неблагоприятный микроклимат в операционной);
- **длительное статическое напряжение**, вынужденные поза и положение тела;
- **умеренная гипоксия** (постоянное ношение масок, наличие антисептиков в воздухе операционной и дезинфицирующих растворов при ручной обработке инструментов );
- высокая категория **сложности операций.**





# Психологические стрессоры

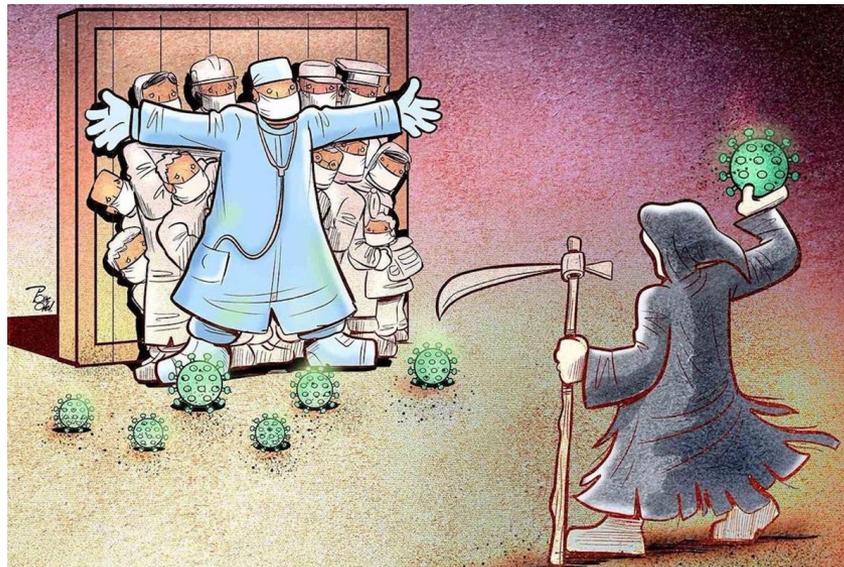
- Нестандартность или неопределенность ситуации
- Дефицит времени
- Отсутствие адекватной информации
- Присутствие посторонних лиц в операционной





# Пандемия COVID-19

- Профессиональные риски, связанные с постоянным контактом с COVID-19
- Потеря близких
- Экономическая не стабильность
- Продолжительные рабочие смены
- Нарушения сна и баланса между работой и личной жизнью





# Пандемия COVID-19

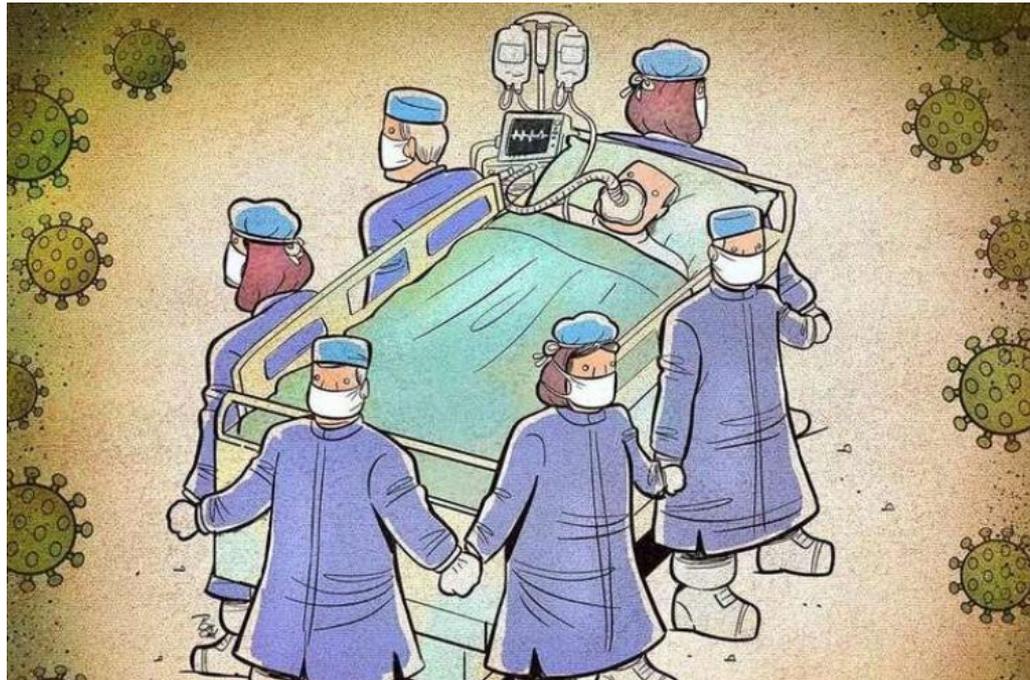
Многие исследователи отмечали развитие у медицинских работников во время пандемии COVID-19 **бессонницы, беспокойства, депрессивных состояний**, а в некоторых случаях – **появление ряда зависимостей** (табакокурение, употребление алкоголя, седативных препаратов).





# Высокий риск заболевания

Распространенность COVID-19 среди сотрудников медицинских организаций была в 11 раз выше, чем среди иных категорий населения.





# Борьба со стрессом



- **Возьмите паузу.**

Основной источник стресса - это перенапряжение, поэтому бороться с ним помогает отдых. Но это не значит, что нужно целыми днями сидеть перед телевизором. Соблюдайте **режим сна**, не забывайте про **регулярные прогулки на свежем воздухе** и **полноценный отдых**





# Борьба со стрессом



- **Витаминотерапия.**

**Употребляйте в пищу полезные продукты, насыщенные витаминами С (яблоки, помидоры, шиповник) и В (сухофрукты, капуста, свекла, миндаль, куриная печень, рыба и т.д.).**





# Борьба со стрессом



- Рекомендуется систематическое посещение бани, сауны. Принимайте контрастный душ и ванны.





# Борьба со стрессом



- **Задумшевная беседа**, как способ снятия стресса очень эффективна. Иногда человеку напряжения **просто необходимо выговориться**, часто чтобы увидеть проблему под другим углом достаточно просто озвучить ее.

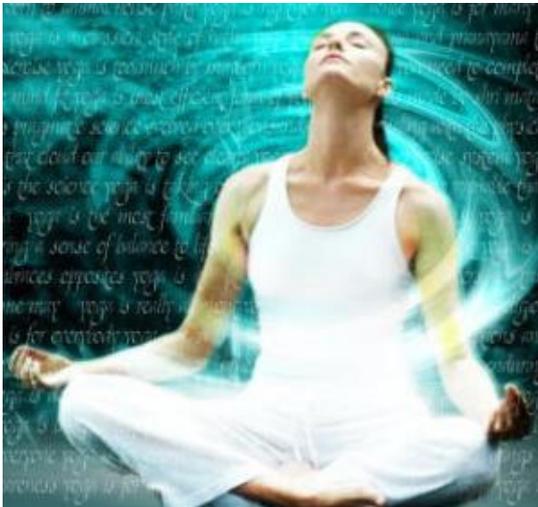




# Борьба со стрессом



- **Займитесь спортом.** Борьба со стрессовыми ситуациями **помогают занятия спортом**, а также они делают организм более устойчивым к эмоциональным воздействиям. Это прекрасный выход для многих - заняться физическими упражнениями. Причем, совсем не важно, какими.





# Борьба со стрессом



- **Благоприятный микроклимат в коллективе.** Важно проводить регулярные **психологические тренинги** сотрудников, организацию **обсуждения (дебрифинг)** после **сложных клинических случаев**, обучение **техникам расслабления** – аутогенные тренировки, медитации, мышечная релаксация.





# Борьба со стрессом



- Избавьтесь от вредных привычек!





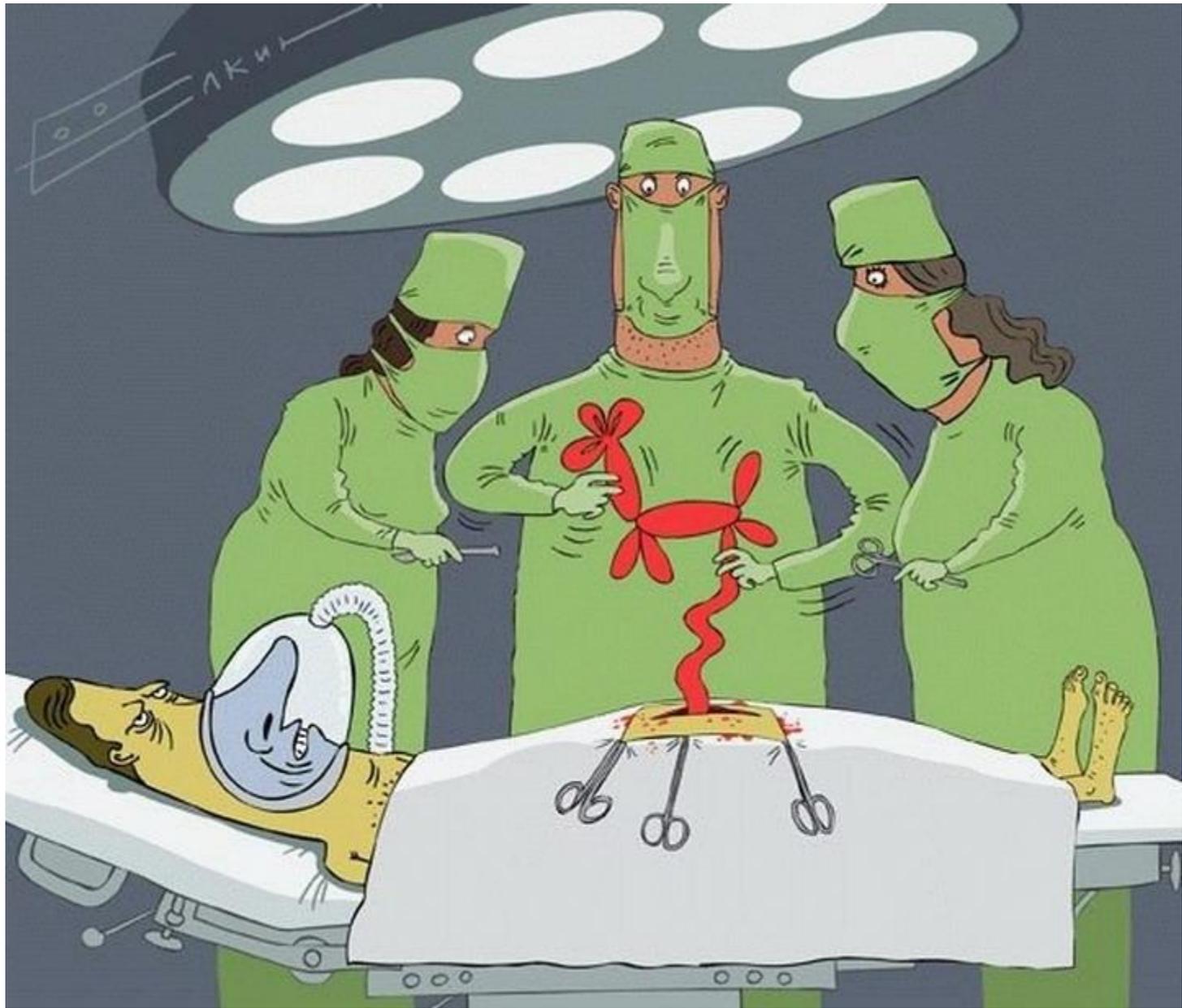
**БЛАГОДАРЮ  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

<http://www.wabazar.org>





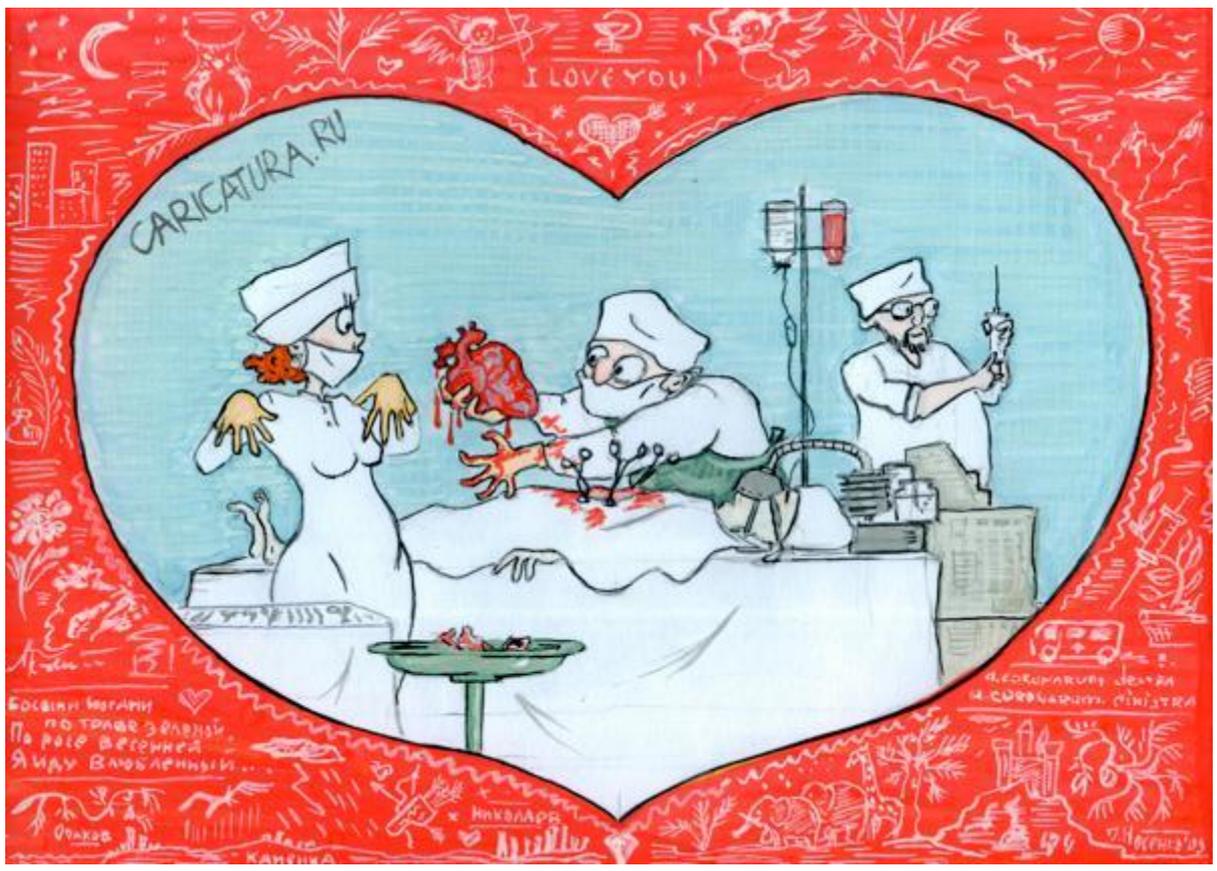












Божьи ноги  
по траве зелёной  
по росе вечерней  
Яиду влюбленный...

РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ  
БЕЛОРУССКАЯ СІМІЯ

НИКОЛАЯ

КАБАНОВА

1994

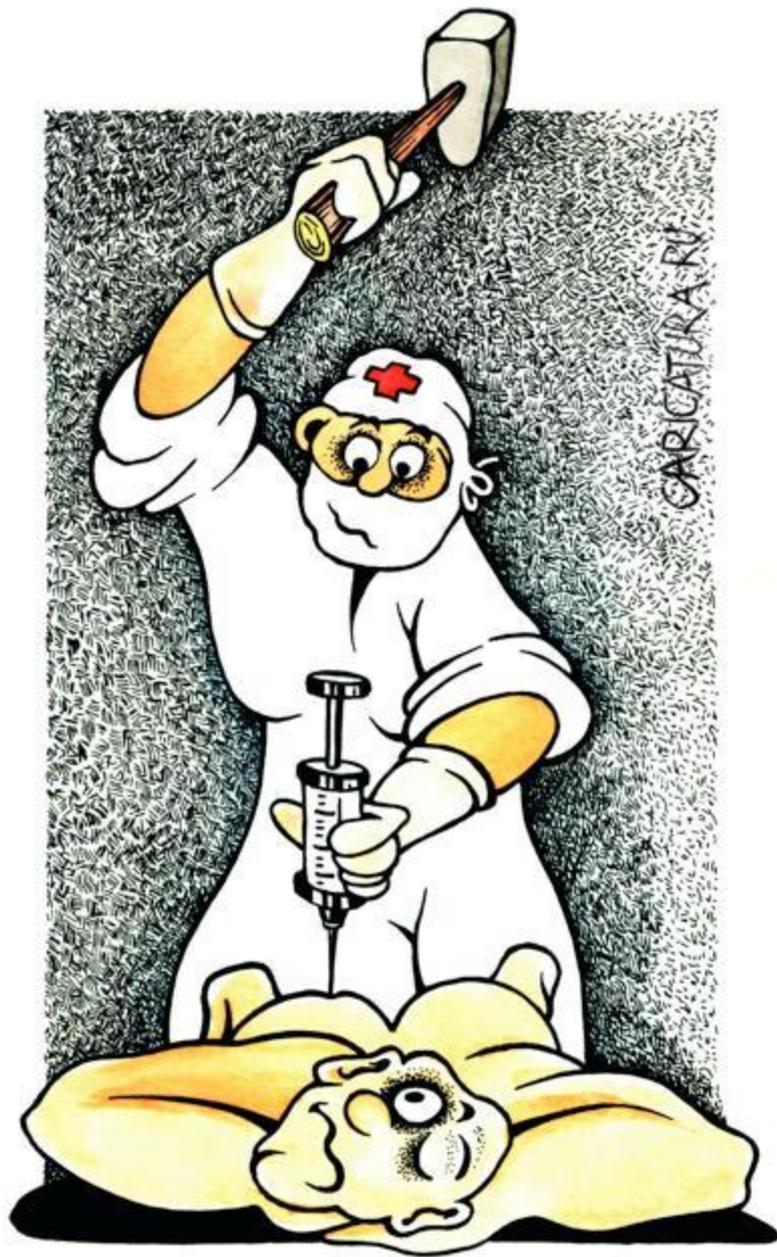


- Док?! Резать или зашивать?

- Сейчас узнаем, Меня эта шпартгалка с первого курса выручает...

CARICATURA.RU

MP



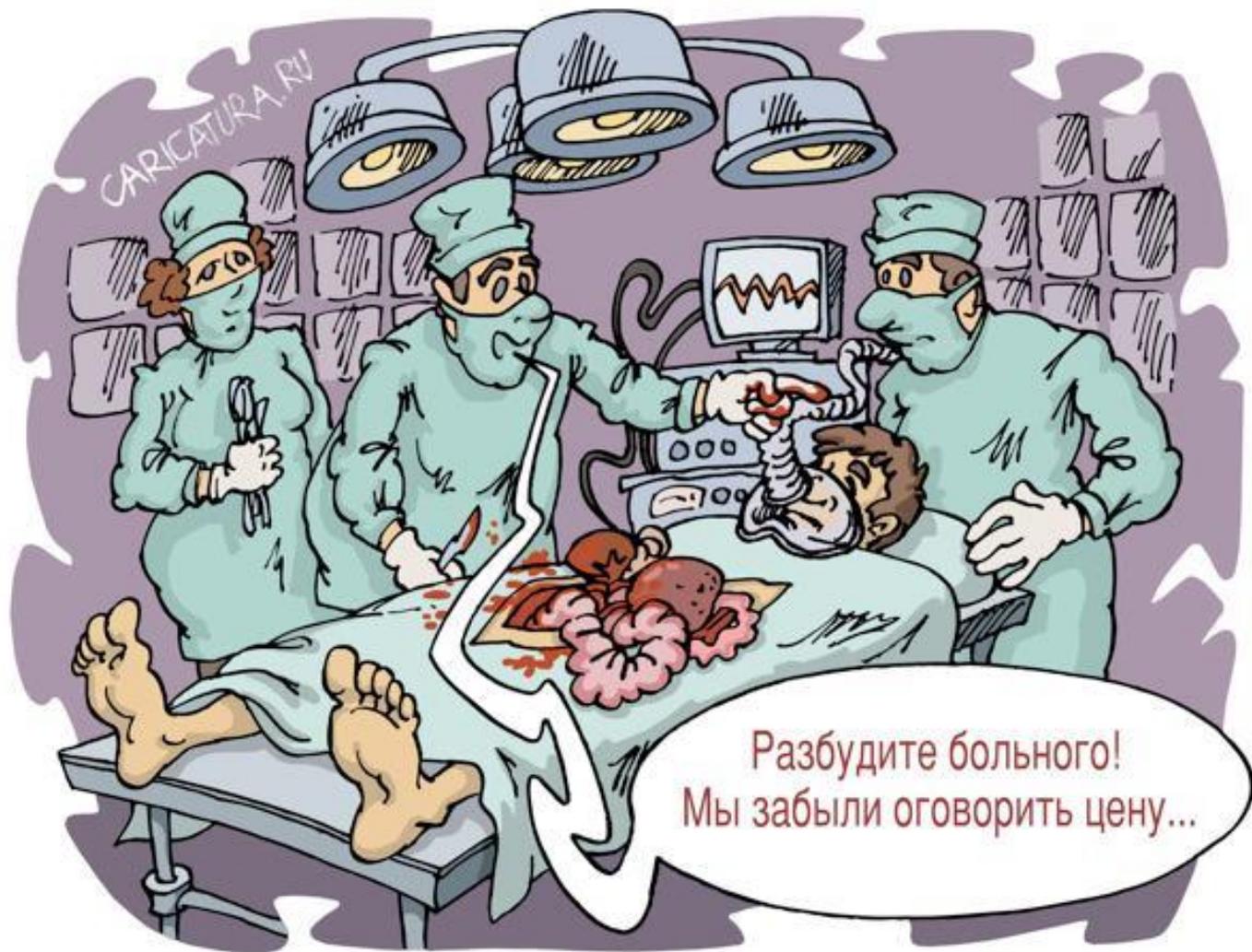
CARICATURA RU

TKun.

**stress**







М. Ж И Л К И Н

