



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





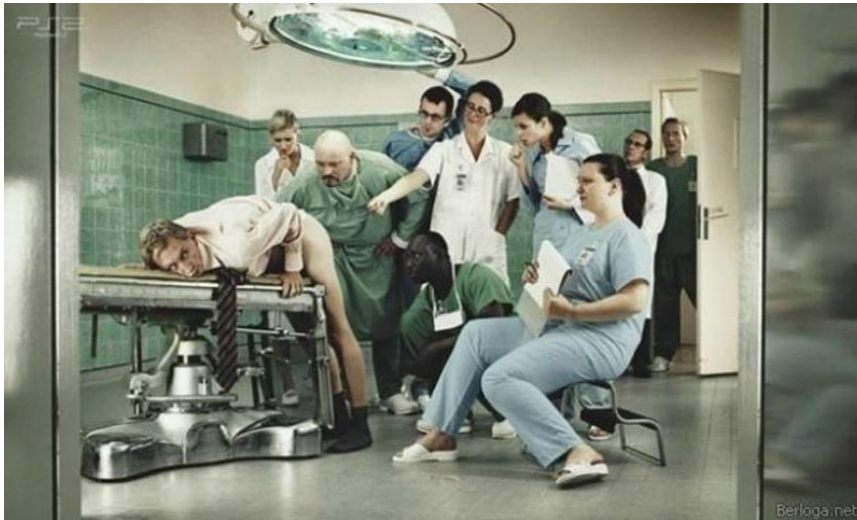
Синдром хронической усталости. Равнодушие.



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.

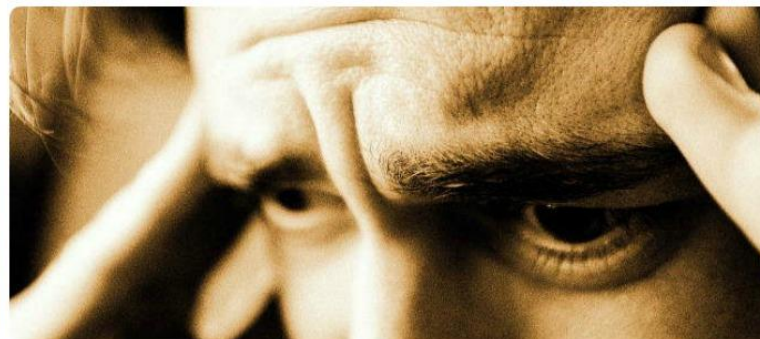




Психосоматические заболевания



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

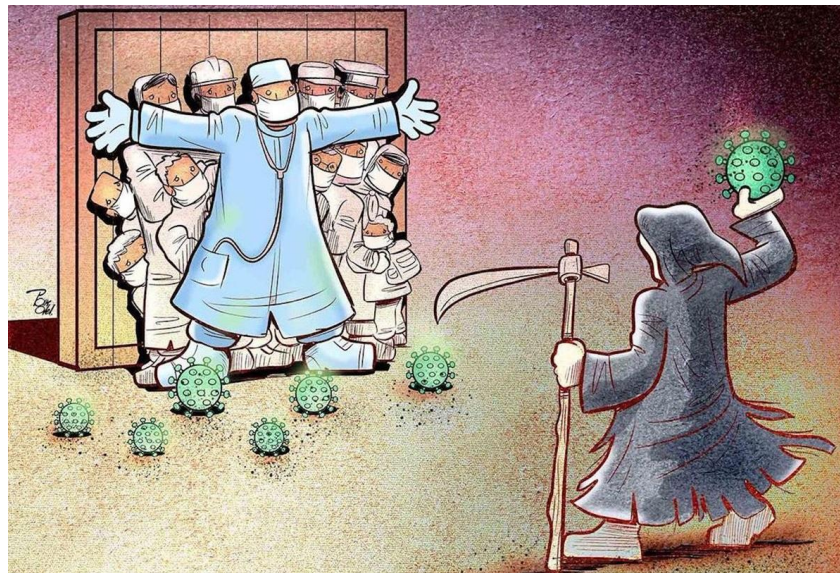
- Нестандартность или неопределенность ситуации
- Дефицит времени
- Отсутствие адекватной информации
- Присутствие посторонних лиц в операционной





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

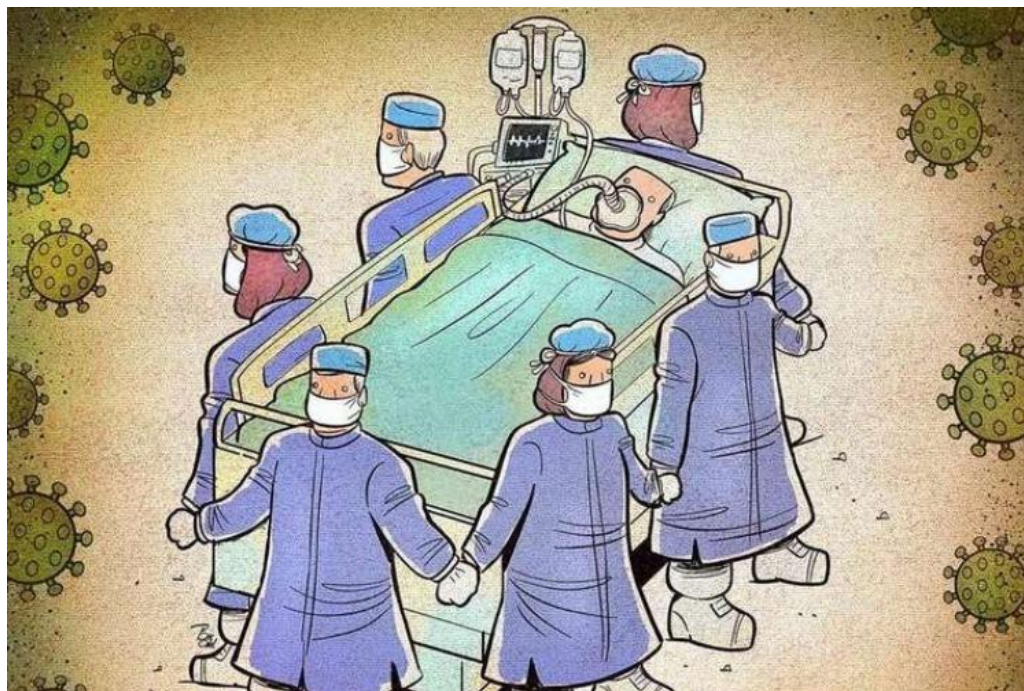
Многие исследователи отмечали развитие у медицинских работников во время пандемии COVID-19 **бессонницы, беспокойства, депрессивных состояний**, а в некоторых случаях – **появление ряда зависимостей** (табакокурение, употребление алкоголя, седативных препаратов).





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>





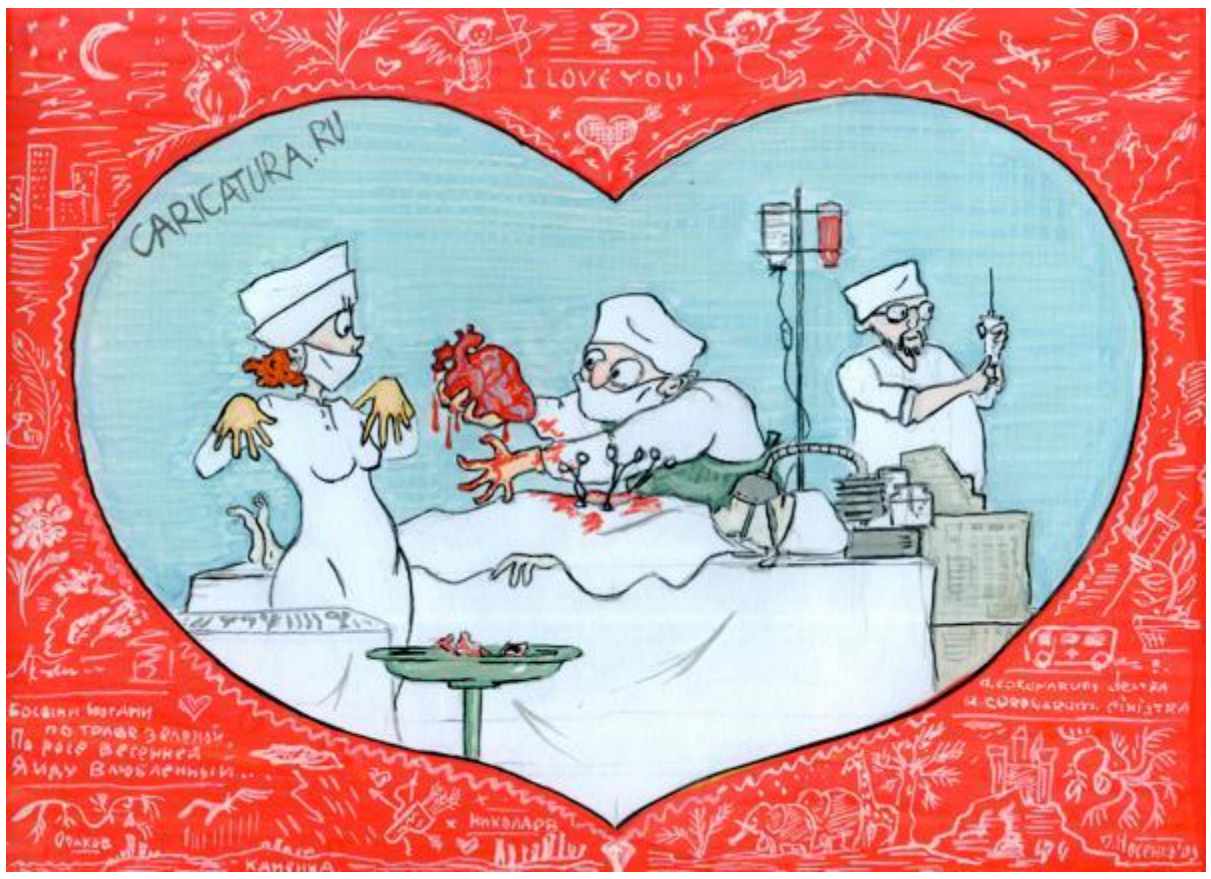












CARICATURA.RU

I LOVE YOU

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

РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКАЯ СІМІЯ

НИКОЛАЯ

КАБАНОВА

1999

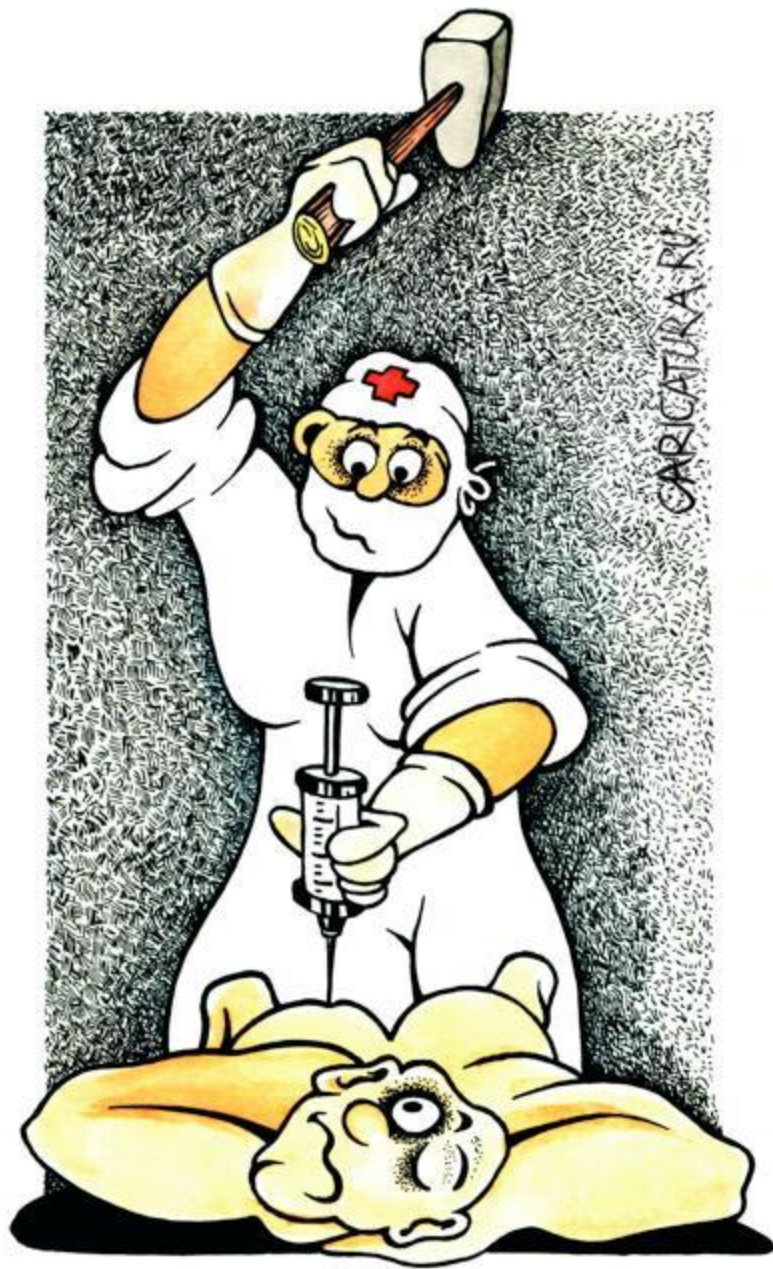


- Док?! Резать или зашивать?

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

CARICATURA.RU

MP

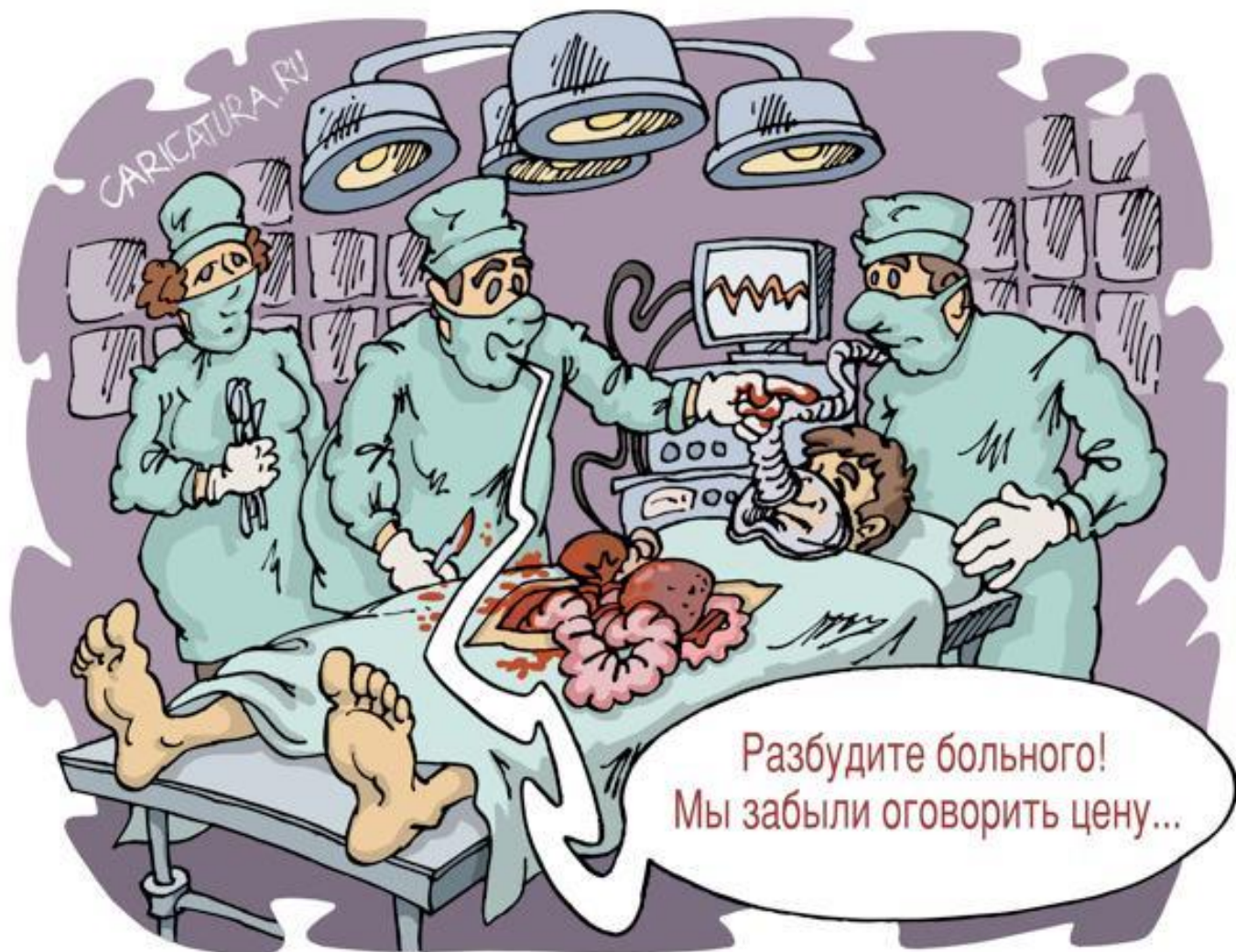


TKun.

stress







М. Ж И Л К И Н

