

Ako sa má zdravotnícky
pracovník postarať o seba a
zároveň si udržať láskavý
prístup k pacientovi

PhDr. Križanová Andrea, Phd
Liga proti rakovine
Onkopsychologička



Formy podpory pre zdravotníkov

- Základom je zdravá klíma na pracovisku.
- Dobré vzťahy s kolegami.
- Možnosť psychoterapie na pracovisku.
- Adekvátne finančné ohodnotenie, slovné pochvaly.
- Rôzne školenia ako pracovať na sebe.

Duševná hygiena zdravotníkov

Zmysel života - kam smerujem.

Čo ma robí šťastným



- Téma naplneného zmyslu života u paliatívneho pacienta, môže pomôcť prijať ochorenie a smrť.
- Často o ňom pacienti rozprávajú – vnúčatá, rodina, deti, práca, záujmy
- Je užitočné, ak pacient rozpráva svoj životný príbeh a má poslucháčov.

Kam smerujem - čo ma napína

- Často sa naňho pýtam ľudí v terapii aj pacientov. Ako sme si vedomí zmyslu nášho života.
- Ako to máme?
Práca Rodina Záujmy
- Vnútorňý konflikt

Emócie a myšlienky pri paliatívnych pacientoch

- Uvedomiť si, aké je to náročné.
- Aké prenosy môžeme mať pri niektorých pacientoch.
- Môže nám to ukazovať ako žijeme náš život - konfrontácia s vlastným zmyslom života.

Emócie pri pacientovi

- Najčastejšie emócie:
 - l'útost'
 - strach
 - úzkost'
 - hnev
 - smútok
 - radosť

- Je dôležité pracovať na tom, že vo vzťahu k pacientom by sme sa mali emočne angažovať s hranicami.
- Emócie pohlcajú a vyčerpávajú najviac.
- Emočne sa treba angažovať v blízkych vzťahoch.
- Technikou vnútorného dialógu si robíme emočné hranice.

Vyváženosť v živote

100 % energie na deň – na emočnej úrovni

- 30 % práca, pacient, kolega
- 70 % rodina – manžel, dieťa, priatelia



Vytváranie vlastných hraníc

- Je normálne, že aj po práci v nás niektoré príbehy rezonujú viac a premýšľame o nich.
- Vedieť si to zastaviť, ošetriť.
- Naučiť sa nepúšťať sa do hĺbky príbehu, riešiť zdravotný stav pacienta.
- Vedieť to posunúť psychológovi, psychiatrovi, sociálnemu pracovníkovi.

Pomáhaj blížnemu svojmu....

- Spasiteľský syndróm – túžba byť potrebným, nenahraditeľným.
- Stav mysle, pri ktorom sa osoba domnieva, že jej osudom je zachraňovať ľudí.
- Spasiteľ prestáva žiť svoj život, žije problémami druhých.
- Nedokáže uprednostniť sám seba a svoje potreby.

Mýty a jadrové presvedčenia pri hraniciach k ostatným ľuďom

- Rizikovní jedinci – hodnotu seba majú založenú na výkone a na obľúbenosti u ostatných.
- Príčiny: nenaplnené vzťahy v detstve – primárna rodina, naučené vzorce správania sa v sociálnych interakciách.
- Okolie si zvyklo na ochotu, ústretovosť.

Mýty

- Každému pacientovi musím vyhovieť.
- Na mail odpovedám čo najskôr- inak to budú vnímať ako nezáujem.
- Ku každému pacientovi musím byť milá a príjemná, aj keď nemám svoj deň.
- Musím skrývať smútok a horšiu náladu pred pacientom.

Zdravá klíma na pracovisku

Vitalita, zvládanie stresu, pocity radosti a dobrá nálada, humor, vnímanie utrpenia ľudí sa stáva v dobrom tíme znesiteľnejším.

Čo ak s niektorými ľuďmi nevychádzam?

- V živote sa stretávame s rôznymi osobnosťami a charaktermi kolegov.
- Je ilúzia a nereálne očakávanie, že každý nám bude vyhovovať a že my budeme vyhovovať každému.

Nezdravé vzťahy na pracovisku

Toxické vzťahy- škála negatívnych emócií medzi jednotlivými zamestnancami

Vnútorňý stres, napätie, vyčerpanosť, zvýšená únava zamestnancov, nepokojná atmosféra na pracovisku

Každý z nás má v práci ľudí, ktorí sú nám:

- sympatickí
- neutrálni
- nesympatickí

Je dôležité si uvedomiť, že je to prirodzené.

Základné prvky dobrých vzťahov na pracovisku

- Úcta
- Rešpekt
- Vzájomné počúvanie- pomenovanie problému
- Otvorené riešenie problému, vyjadrenie aj negatívnych emócií.

Prepáč, toto ma fakt nahnevalo, môžeš mi to vysvetliť.....

Práca s emóciami

- Hnev- dlhodobo nevyjadrený hnev k nejakej osobe škodí nášmu zdraviu a zhoršuje vzťah k danej osobe.
- Je dobré naučiť sa vyjadriť hnev v zmysle: „Hnevá ma, keď“

Nevhodné

„Ty si to urobil..... „ a vyjadrím kritiku

Ako vhodne vyjadrit' kritiku a nezhoršit' vzťah

- Konštruktívna kritika
 - Oceňovanie
 - Pochvala
-
- Kolega – Kolegovi
 - Primár- podriadenému

- Oznamim, aký vplyv má správanie druhej osoby na mňa.
- Návrh riešenia - poviem svoju predstavu a riešenie.
- Čo by som potrebovala zmeniť, aby som sa takto necítila.
- Čo s tým druhá strana urobí

Konštruktívna kritika

- Konštruktívna kritika nerobí výčitky.
- Nepýta sa prečo.
- Nereaguje prehnane emočne.
- Prehnané emočné reagovanie na situácie na pracovisku spôsobuje:
napätie, stres, znižuje výkon.

Dávať si hranice

Vedieť povedať nie môže pomôcť

- uvoľniť bremeno očakávaní ostatných,
- priniest priestor zamerať sa na veci a úlohy, ktoré sú dôležité pre vás a nie pre ostatných.

Je to len racionálne rozhodnutie ľudí, ktorí si uvedomujú, že aj oni majú svoje hranice a limity a chcú chrániť samých seba.

Postarajte sa o seba

- Potreby moje
- Potreby druhých
- Iba ak sa postarám o seba, budem sa vedieť postarať o ostatných



Poznať svoje zdroje

Neexistuje iba hlad telesný, ale i hlad po blízkom človeku. Som presvedčený, že 9 z 10 ľudí, ktorí vyhľadali psychiatra, ho nepotrebujú. Potrebujú však človeka, ktorý by k nim mal úctu, ktorý by im odpustil čo mu nedobrého urobil, a ktorý by sa o nich postaral - **jedným slovom človeka, ktorý by ich mal rád.**

Paul Tournier



Ďakujem