**Тема 1.4. Факторы, влияющие на безопасность персонала**

**Глава 1. Факторы риска в работе медицинской сестры**

 Как было сказано в предыдущей теме, больничные условия небезопасны для медицинского персонала.

 Осуществляя уход, медицинской сестре приходится много общаться с пациентами, выслушивать их страхи, проблемы, разделять волнения и переживания, дарить им веру в успех лечения; внимания к себе требуют и взволнованные родственники. Наблюдая страдания или смерть пациента, медицинская сестра, как и любой другой человек, переживает волнение, тревогу, и даже горечь утраты. Нередко медицинская сестра попадает в конфликтные ситуации с пациентами, страдающими от заболевания, или их родственниками.

 Часто медицинской сестре приходится вступать в контакт с инфекционными больными или инфицированным материалом, подвергая себя риску заражения.

 Кроме того, влияние на здоровье медицинской сестры оказывают и лекарственные препараты, находящиеся в воздухе, выпущенные из шприца перед инъекцией, или выделяемые из дыхательных путей пациента (особенно, после наркоза). Осуществляя рентгенологическое, ультразвуковое и другие виды дополнительного обследования, медицинские работники подвергаются воздействию излучения.

 Подъем тяжестей (тяжелое оборудование), перемещение пациента оказывают значительное негативное влияние на опорно-двигательный аппарат медицинского работника.

 Таким образом, можно сделать вывод о том, что здоровье медицинской сестры при выполнении профессиональных обязанностей находится под серьезной угрозой, то есть под влиянием факторов риска.

 **Факторы риска** (факторы, повышающие вероятность возникновения заболевания) на рабочем месте медицинской сестры:

1. физические нагрузки, связанные с перемещением тяжестей;

2. влияние токсических веществ, в том числе дезинфицирующих и лекарственных средств;

3. инфекционные (биологические);

4. радиационные;

5. психологические (нервное истощение, стрессы и т.д.).



Медицинские сёстры обеспечивают результативность производственной деятельности лечебно-профилактического учреждения, что возможно лишь при высоком потенциале их здоровья.

**глава 2. Психологические факторы риска**

 «Ничто не является для человека такой

 сильной нагрузкой и таким сильным

испытанием, как другой человек»

Работа, связанная с уходом за пациентами, требует высокой ответственности, значительного физического и эмоционального перенапряжения. При этом специалист, несущий бремя «груза общения», вынужден постоянно находиться в гнетущей атмосфере чужих отрицательных эмоций, служить то утешителем, а то, напротив, – мишенью для раздражения и агрессии. А ведь психика наша от природы устроена так, что мы не можем оставаться равнодушными к проявлениям эмоций со стороны окружающих, мы как бы «заражаемся» ими. К этому добавляются ещё и переживания по поводу чужих проблем, вызванные незримым, но ощутимо давящим на плечи грузом ответственности. Следствием всего этого может являться помимо собственного ухудшения здоровья человека ещё и стойкое снижение результативности его работы. Итог известен и ёмко описан словами классика: «Ещё один сгорел на работе». Развивается синдром эмоционального выгорания.

Три главных компонента эмоционального выгорания:

1.Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошённости, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов.

2.Деперсонализация связана с возникновением равнодушного и даже негативного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, безличными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

3.Сниженная рабочая продуктивность проявляется в снижении самооценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, негативном отношении к себе как личности Медицинская сестра постоянно находится в состоянии психологического стресса (эмоционального шока).

 Существует немало конкретных способов преградить путь синдрому «сгорания»:

- культивирование других интересов, не связанных с профессиональной деятельностью;

- внесение разнообразия в свою работу;

- создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций;

- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания;

- овладение техникой медитации;

- удовлетворяющая социальная жизнь;

- наличие нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми

существует баланс;

- стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях и умение проигрывать без ненужных самоуничижения и агрессивности;

- способность к самооценке без упования только на уважение окружающих; открытость новому опыту;

- умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни;

- обдуманные обязательства (например, не следует брать на себя большую ответственность за клиента, чем делает он сам);

- чтение не только профессиональной, но и другой хорошей литературы, просто для своего

удовольствия без ориентации на какую-то пользу;

- участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;

- периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;

- участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с работой;

- хобби, доставляющее удовольствие.

Стрессы бывают как положительные (результат сильных положительных эмоций), так и отрицательные (результат отрицательных эмоций). Последние встречаются в сестринской практике чаще.

 **Психологические стрессы** – это реакция человека на реальное или воображаемое потрясение.

**Факторы, способствующие развитию стрессов у медсестер:**

1. Высокий уровень моральной ответственности за жизнь и здоровье человека, ежедневный контакт с болью, страданиями, смертью.

2. Частые ситуации, связанные с проблемами в общении: требовательные пациенты, обеспокоенные родственники, раздраженные и нервные коллеги. Отсутствие достойной оценки со стороны пациентов.

3. Профессиональный риск инфицирования.

4. Посменная работа, частые бессонные ночи, особый режим дня.

5. Вид крови и выделений пациента.

 Если медицинский работник плохо адаптирован к условиям работы, то развивается **нервное истощение** (хронический стресс) – явление, возникающее в результате накопления последствий отрицательных эмоций, стрессовых ситуаций, внутреннего переживания.

 Нервное истощение характеризуется тремя признаками:

1. Физическое истощение (быстрая утомляемость, общая слабость, частые головные боли, снижение аппетита, нарушение сна).

2. Эмоциональное перенапряжение (депрессия, чувство беспомощности, неуверенности в себе, раздражительность, замкнутость).

3. Психологическое перенапряжение (негативное отношение к себе, окружающим, к жизни вообще; ослабленное внимание, забывчивость, рассеянность).

Великий врач средневековья Парацельс сказал: ***«Сила врача – его сердце»***, а в 17 веке голландским врачом Ван Туль-Пси была предложена символическая эмблема медицинской деятельности – горящая свеча. ***«Светя другим – сгораю сам»*** - этот девиз предполагает высокое служение, самоотверженную отдачу всего себя профессии и другим людям, приложение всх нравственных и физических сил. Причем «сгорание» не значит опустошение, исчезновение этих сил, они постоянно возобновляются при получении удовлетворения от своего дела. По классификации профессий по «критерию трудности и вредности» медицина относится к профессиям высшего типа, требующая постоянно повышения мастерства и постоянного личностного развития. Профессиональная деятельность медработников предполагает эмоциональную насыщенность и высокий процент факторов, вызывающих стресс. Следовательно, медицинский работник может и должен предусмотреть воздействие этих факторов и использовать максимальное количество мероприятий по психогигиене и психопрофилактике.

**Способы адаптации к стрессам:**

1. Рационально организовывать свой труд, уметь выделять главное, не отвлекаться на второстепенные проблемы.

2. Уметь сосредоточиться на том положительном, что произошло за день, считая только успехи итогом дня.

3. Уметь построить общение с коллегами, пациентами, их родственниками. Избегать конфликтов, но и не позволять манипулировать собой. При общении применять, как правило, деловую, ровную или доброжелательную интонацию.

4. Строго соблюдать принципы профессиональной этики и деонтологии.

5. Уметь обратиться за помощью в нужный момент

6. Организовывать полноценный отдых, вести здоровый образ жизни.

7. Постараться пронести любовь к своей профессии, понимая свою значимость, как профессионала.



# C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\хобби 4i.jpgC:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\хобби 5i.jpg

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ И СИСТЕМАТИЗАЦИИ НОВЫХ ЗНАНИЙ**

1. Перечислите факторы риска, существующие в работе медсестры.
2. Назовите три главных компонента эмоционального выгорания.
3. Перечислите возможные способы предупреждения эмоционального выгорания.
4. Дайте определение психологическому стрессу.
5. Перечислите факторы, способствующие развитию стрессов у медицинских сестер.
6. Перечислите признаки нервного истощения.
7. Перечислите способы адаптации к стрессам.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Основы сестринского дела: курс лекций, сестринские технологии [Текст]/ Л.И. Кулешова, Е.В. Пустоветова; под ред. В.В. Морозова.- Изд. 3-е.\_ Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 733 с.
2. Учебное пособие по основам сестринского дела [Текст] / Под редакцией А.И. Шпирна-М: ГП «Перспектива», 2003. – 720 с.
3. Использованы иллюстрации с сайтов сети Интернет.