

## БЪРНАУТ

Бърнаут (прегаряне) може да застигне най-добрите медицински сестри. Всъщност, изследванията показват, че най-добрите сестри – тези, които обръщат внимание към детайлите, проявяват перфекционизъм, които са силно съпричастни, са тези, които са най-силно застрашени от риск от бърнаут. Защо? Защото условията на медицинското обслужване не винаги отговарят на техните високи стандарти и породеният от това стрес и фрустрация с времето водят до физическо и емоционално изтощение, характерно за бърнаут. Проблемът с бърнаут е, че това състояние се промъква незабелязано и първите му признаци лесно могат да бъдат подминати. В крайна сметка, мислите си вие, не са ли всички медицински сестри изтощени? Но пренебрегването на предупредителните знаци може да доведе до крайна степен на бърнаут и да сложи край на кариерата Ви. Тук са изброени пет предупредителни сигнала за бърнаут.

### **Сигнал #1: Вие сте непрекъснато болни и уморени**

Случва ли Ви се да се мъчите да държите очите си отворени дори когато сте навън с приятели? Или да Ви е по-трудно да станете от леглото отколкото преди? Физическото изтощение е един от първите предупредителни признаци за бърнаут. Обърнете внимание дали се чувствате непрекъснато уморени, независимо, че сте почивали достатъчно.

Бърнаут може да предизвика физически симптоми, които включват често главоболие, безсъние, неспокоен стомах, загуба на тегло или натрупване на тегло. Стресът от бърнаут може да Ви направи податливи към заболявания.

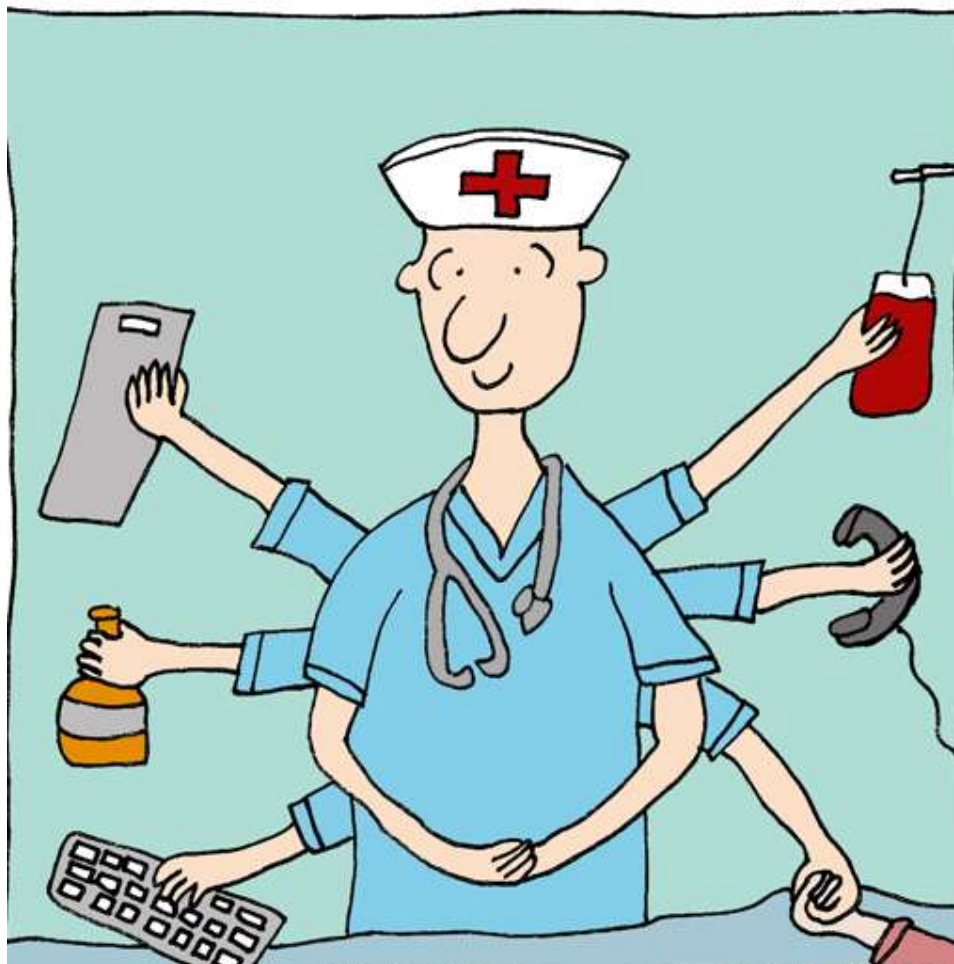


Ако сте постоянно болни или уморени, свържете се с Вашия личен лекар. Уговорете си преглед за да изключите каквито и да е физически причини за Вашите симптоми. Отделете време за физически упражнения. Трудно е да се движиш, когато се чувстваш толкова уморен, но упражненията ще Ви дадат енергия (И отделените хормони за добро настроение по време на упражненията могат да облекчат част от Вашия работен стрес). Планирайте и си пригответе здравословни храни; правилното хранене ще Ви осигури горивото, от което се нуждаете.

Но не спирайте само дотук. Огледайте внимателно работната си среда. Какво Ви причинява стрес? Какво може да направите за това? Има ли нещо, което Ви се иска да направите? Отговорите на тези въпроси ще Ви помогнат да разберете причината за Вашия стрес, а това е първата стъпка за възстановяване от бърнаут.

## **Сигнал #2: Вие се чувствате недооценени**

Лесно е човек да се почувства недооценен като медицинска сестра. Във всеки ден Вие правите милион неща (откривате грешки с лекарствата преди те да се случат, осигурявате подкрепа и т.н.), които Вашите пациенти рядко забелязват. А медицинската администрация? Забравете. Те са толкова заети с тревоги за бюджета, че дори не знаят какво става на Вашия етаж, нали?



Когато започнете да се чувствате сериозно недооценени, помислете внимателно, Защо се чувствате разстроени? Защото сте преуморени? ПРЕУМОРЕНИ ли сте? Ако отговорът е да, време е да намалите работата. Дори най-добрите сестри не могат да направят всичко за всички. Напълно допустимо е да кажете не на допълнителните задачи и на срещите на комитетите. Вие не само заслужавате почивка, Вие се нуждаете от почивка. Времето далеч от работа помага да се отпуснете и да се презаредите с енергия.

Също, обърнете внимание на начина, по който си говорите. Дали пътувайки към къщи се упреквате за всички неща, които не сте свършили? Вместо това, опитайте се мислено да изредите постиженията си през този ден. Ще се учудите каква огромна разлика ще настъпи!

### **Сигнал #3: Ужасявате се да ходите на работа**

Малко хора очакват с нетърпение да работят на Коледа или Великден. Но ако стомахът Ви редовно се свива на топка само при мисълта, че ще ходите на работа, може би става въпрос за нещо друго.

Недейте само да воювате с това. Този ужас е сигнал от Вашето тяло, че нещо не е наред. Затова му обърнете внимание. Какво не харесвате на работа? Колегите си? Шефа си? Истинската работа?

Ако имате начлник, който не Ви оказва подкрепа или колегите превръщат живота Ви в ад, време е да си потърсите друга работа. Ако работните часове Ви смазват, помислете да ги намалите или да изберете друга смяна. Ако работата вече не Ви вдъхновява, може би е време да се прехвърлите като медицинска сестра в друго направление. Не сте готови за това? Опитайте да овладеете нови умения или изкарайте някой курс. Разширяването на Вашите познания може да се окаже това, което да направи работата Ви като медицинска сестра отново вълнуваща за Вас.

### **Сигнал #4: Изпълнявате задълженията си механично**

Спомняте ли си колко вдъхновени и мотивирани бяхте след завършване на медицинския колеж? Срещата с всеки пациент беше възможност да се учите и бяхте нетърпеливи да изпробвате нови процедури. Прекарвахте свободното си време край леглата на пациентите, гледайки снимки на техните внуци, просто така. Сега давате лекарствата колкото може по-бързо, отбелязвате задачите от Вашия списък с дейности и се опитвате да избегнете всяко ненужно взаимодействие (с пациентите или с колегите си).

Отдръпването е всъщност адаптивен отговор. На някакво ниво, Вашето тяло и разум намират Вашата работна ситуация за стресираща и за това отделят толкова малко време и енергия, колкото е възможно. Проблемът е, че ако правите само минимума, може да бъдете уволнени. Най-малкото, това води до лоша грижа за пациентите.

Ако забележите, че вършите механично Вашата работа, уговорете си среща с Вашия управител или съветник за да дискутирате Вашите наблюдения. Не се страхувайте да споменете думата „бърнаут“ по време на срещата. Заедно се опитайте да направите план, насочен към преодоляване на Вашия стрес.

## **Сигнал #5: Ставате безчувствени към пациентите си**

Денят, в който престанете да изпитвате съчувствие към пациентите си, е денят, в който трябва да спрете – поне временно. Бърнаут обикновено преминава през четири етапа: физическо и умствено изтощение, срам и съмнение, цинизъм и безсърдечие, и провал, безпомощност и криза. В момента, в който станете цинични (*Този пък за какво е тук? Все едно няма да стане по-добре*), Вие вече сте в процес на напълно развит бърнаут. Ако имате възможност, вземете си почивка. Всеки – дори сестрите! – се нуждаят понякога от ден за душевно здраве. Обърнете се към другите. Обсъдете чувствата си с доверен проятел, член на семейството или колега. Бърнаут НЕ е морално падение; той е сигнал, че нещо трябва да се промени. Помислете за възможността да потърсите програма за помощ за служителите или си уговорете среща с психолог или съветник за да Ви помогне да раберете чувствата си и да направите план за оздравяване.

По материал от: Jennifer L.W. Fink | NursingLink