



Εργάζομαι... αισθάνομαι... πετυχαίνω !!!!!

Η παραδοχή ενός πρώην νοσηλευτή της MTN

Κλεισαρχάκη Σοφία
Κοινωνική Λειτουργός

Εργάζομαι....

Ως επαγγελματίας και είμαι...

- ☐ Ηθικά ευαίσθητος στην ευπάθεια του ασθενούς
- ☐ Βιώνω εξωτερικούς παράγοντες που με εμποδίζουν να κάνω ότι είναι καλύτερο για τον ασθενή και
- ☐ Νιώθω ότι δεν έχω κανένα έλεγχο πάνω σε μια συγκεκριμένη κατάσταση μερικές φορές !!



Σε χώρο...

Κλειστό που γεννά stress και προκαλεί :

- ☐ υπερβολική κόπωση
- ☐ Νευρική ένταση
- ☐ Πονοκεφάλους
- ☐ Ζάλη
- ☐ Εφίδρωση
- ☐ Ψυχρότητα των άκρων
- ☐ Και αγενείς αντιδράσεις



Με απαιτήσεις...

- Ικανότητα προσεκτικής ακρόασης
- Λεκτική επικοινωνία
- Προσαρμοστικότητα
- Διαχείριση δύσκολων καταστάσεων
- Σωστή διαχείριση του εαυτού και των συναισθημάτων
- αυτοπεποίθηση
- Κίνητρα
- Φιλοδοξίες
- Ηγετικές ικανότητες (αυτεπίγνωση, ευσυνειδησία, αυτοέλεγχος, ανάληψη πρωτοβουλιών)
- εν συναίσθηση
- Επικοινωνία
- συνεργασία

Γιατί εργαζομαι με χρόνιους ασθενείς...

Με βλάβες που έχουν ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

- ❑ είναι διαρκείς
- ❑ Αφήνουν υπόλοιπο ανικανότητας
- ❑ Προκλήθηκαν από μη αναστρέψιμες παθολογικές αλλοιώσεις
- ❑ Απαιτούν ειδική μέριμνα για αποκατάσταση
- ❑ Το άτομο χρειάζεται για μια μεγάλη χρονική περίοδο επίβλεψη – παρακολούθηση – φροντίδα

και ψυχοσυναισθηματικές αντιδράσεις

- ❑ Αρχικά στην φάση διάγνωσης τους χαρακτηρίζει μια αόριστη ανησυχία. Κατά τον Eccart (1979) η πρώτη ψυχολογική έκρηξη συμβαίνει όταν αυτός αντιλαμβάνεται την σημασία και την βαρύτητα της νόσου και συνειδητοποιεί ότι τα συμπτώματα θα τον συνοδεύουν για όλη του τη ζωή.
- ❑ Έπειτα οργανώνει την ψυχολογική του άμυνα με θετικές και αρνητικές επιπτώσεις
- ❑ Και στην Τρίτη φάση έχει παγιώσει όλο το σύστημα της άμυνας του.

Που βιώνονται με ποικίλα συναισθήματα..

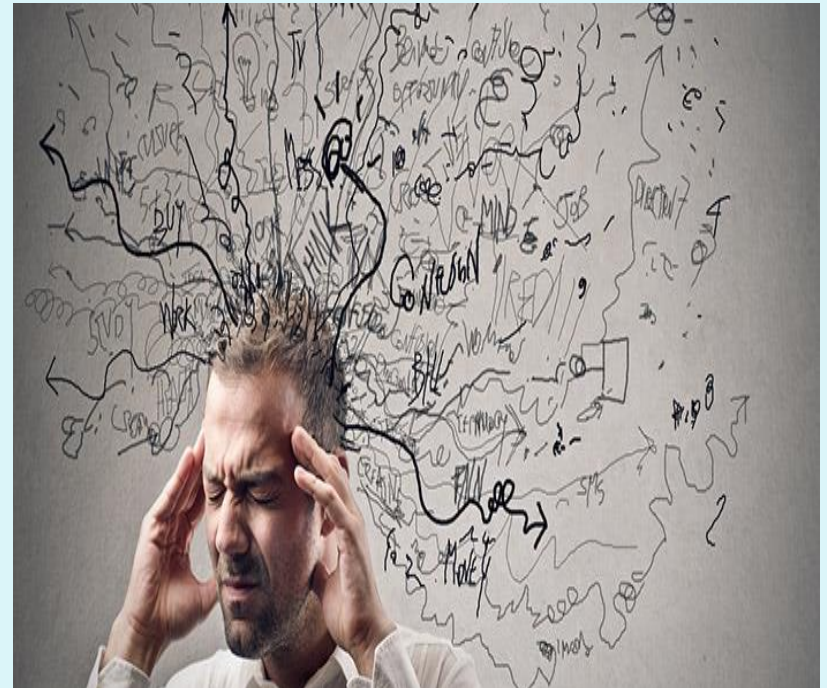
- ❑ Απογοήτευση
- ❑ Αβεβαιότητα
- ❑ Άγχος θανάτου
- ❑ Μειωμένη αυτοεκτίμηση
- ❑ Απόσυρση
- ❑ Κοινωνική απομόνωση
- ❑ Άγχος
- ❑ Κατάθλιψη κ.α



Όλα αυτά μαζί με :

- ❑ Τον μικρό αριθμό των εργαζομένων
- ❑ Τις χαμηλές απολαβές
- ❑ Τις ασυνήθιστες διαδικασίες
- ❑ Και τον θάνατο των ασθενών

...με εξαντλεί
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ



Αισθάνομαι μερικές φορές τις “μπαταρίες” μου άδειες γιατί...

- Η συναισθηματική εξάντληση, η αποπροσωποποίηση και η αυτοαξιολόγηση μου έχουν μια ιδιαίτερη ισορροπία με αποτέλεσμα να νοιώθω κουρασμένος απογοητευμένος χωρίς ενέργεια απόμακρος με κυνική ή και επιθετική στάση προς συναδέλφους και ασθενείς.





Επιπλέον μπορεί να εμφανίζω ..

- Έλλειψη ύπνου , αισθήματα ενοχής , άρνηση, καχυποψία, προβλήματα στο σπίτι, φιλασθένεια απροθυμία στην προσέλευση κα ίσως απουσία από την εργασία.
- Γνωρίζω ότι αυτό είναι stress ...και αυξάνει την πιθανότητα των συγκρούσεων και την φθορά των επαγγελματικών σχέσεων. Ακόμα την εμφάνιση λαθών ,ασθένειας ,τραυματισμών , λαθών και μείωση της παραγωγικότητας.

Πετυχαίνω γιατί ...

είμαι έξυπνος επαγγελματίας και γνωρίζω ότι πρέπει να βελτιώσω τις ικανότητες μου για ...

- Αυτογνωσία

(να γνωρίζω και να αξιολογώ τον εαυτό μου και να αποκτήσω περισσότερη αυτοπεποίθηση)

- Αυτοδιαχείριση

(αυτοέλεγχος, αξιοπιστία, ευσυνειδησία, προσαρμοστικότητα, πρωτοβουλία, προσανατολισμό στην επίτευξη των στόχων)

- Κοινωνική ενημερότητα

(εν συνείδηση, οργάνωση, προσανατολισμό στην εξυπηρέτηση)

- Κοινωνικές δεξιότητες

(Επικοινωνία, διαχείριση συγκρούσεων, οικοδόμηση δεσμών, ομαδικότητα, ανάπτυξη ικανοτήτων σε άλλα άτομα)

Γιατί έτσι θα βοηθήσω και τους ασθενείς μου να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής με ..

- ❖ Ενημέρωση για να αλλάξει ο τρόπος αντίληψης και να αποκτήσουν γνώση για την νόσο
- ❖ Εκπαίδευση για την αλλαγή της ανθρώπινης συμπεριφοράς και την αποδοχή της κατάστασης τους, την συμμόρφωση στην θεραπεία και την αναγνώριση των σημείων και των συμπτωμάτων που θα προλάβει κάθε επιπλοκή.
- ❖ Ενδυνάμωση σε συνεργασία με άλλους επαγγελματίες υγείας

Οι στόχοι μας για αυτούς είναι:



- ☐ Να ζουν με την επίγνωση της σοβαρότητας της νόσου και των συνεπειών
- ☐ Να ακολουθούν τις ιατρικές οδηγίες και την θεραπεία
- ☐ Να προσαρμοστούν στην αλλαγμένη εικόνα του σώματος και εαυτού
- ☐ Να αντιμετωπίζουν την αβεβαιότητα και την εξέλιξη της κατάστασης
- ☐ Να επανεξετάσουν προσωπικούς επαγγελματικούς και κοινωνικούς στόχους
- ☐ Και να αναπροσαρμοσθούν στο κοινωνικό τους περιβάλλον



Το πετυχαίνω με ..

- ❑ Επικοινωνία με τον ασθενή και το περιβάλλον του για να εντοπιστούν τα προβλήματα του
- ❑ Εκτίμηση της συναισθηματικής του κατάστασης (πως βλέπει τον εαυτό του –την οικογένεια του –την εργασία του)
- ❑ Προγραμματισμό θεραπευτικής παρέμβασης από Ψυχίατρο – Ψυχολόγο – κοινωνικό λειτουργό
- ❑ Ανάπτυξη προγραμμάτων υποστήριξης

Πως μπορώ να περιορίσω το εγκεφαλικό «βραχυκύκλωμα» ή αλλιώς **..οι στόχοι για μένα!!!**

- ☐ Αναγνωρίζοντας τους παράγοντες που συνέβαλαν στην κόπωση μου.
- ☐ Περιορίζοντας ότι είναι ή μπορεί να γίνει εστία άγχους στην εργασία μου.
- ☐ Διαχειρίζοντας καλύτερα τον εργασιακό χρόνο μου.
- ☐ Αυξάνοντας τις ώρες ύπνου .
- ☐ Να μην αναλαμβάνω περισσότερες υποχρεώσεις από όσες μπορώ.
- ☐ Τολμώντας να διεκδικώ ότι μου αξίζει.
- ☐ Θα ασχοληθώ με μια δραστηριότητα που με εκτονώνει και με ευχαριστεί.



Θα το πετύχω ...

- ☐ βελτιώνοντας την συναισθηματική νοημοσύνη μου
- ☐ Με συναδελφική αλληλεγγύη
- ☐ Ελαχιστοποιώντας τις συγκρούσεις
- ☐ Αξιοποιώντας οποιαδήποτε πληροφορία προς όφελος του ασθενούς για

Να εργάζομαι ...να αισθάνομαι... και να πετυχαίνω την καλύτερη παροχή φροντίδας και ικανοποίησης ασθενών και δική μου!!!

Είστε μια υπέροχη ομάδα!!

Σας ευχαριστώ πολύ !!!

