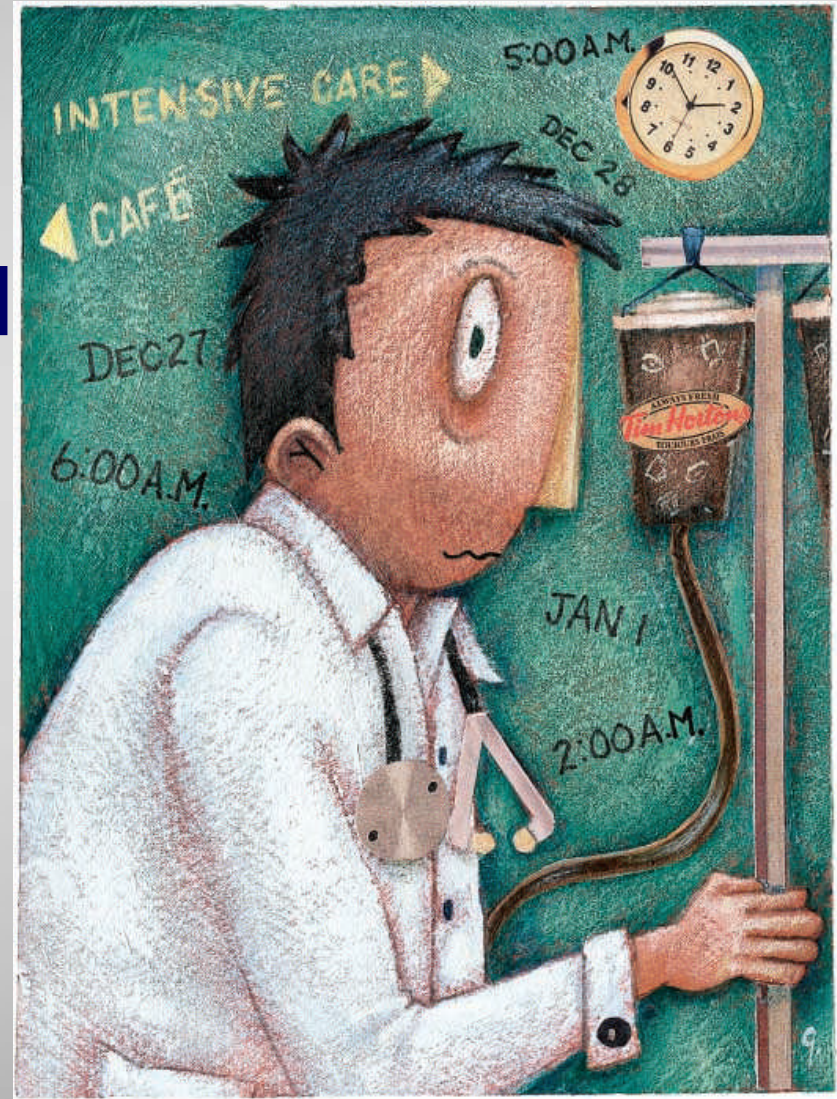


# Zespół wypalenia zawodowego wśród zespołów OIT

Dorota Merecz  
Zakład Psychologii Pracy  
Instytut Medycyny Pracy



**28 grudnia godz. 6.58**

„Przepelnienie, brak łóżek, nic się nie zmieniło. Piętnaście ciał w półmroku i góra badań do przeanalizowania. Wkraczam do kieratu OIT dźwigając młyński kamień zmęczenia. Mój termos z kawą wysechł przed południem więc dzwonię do żony po ratunek. Chyba mam hyperacuris: podskakuję na każdy najmniejszy dźwięk. Robota musi być zrobiona chociaż zdążyłem ją już znienawidzić. Ogarnia mnie pragnienie snu w jakimś cichym kącie. Znowu przyjęcia i kolejna żonglerka łózkami. Chociaż pacjenci mają różne diagnozy, zaczynam dostrzegać podobieństwa i ich równość wobec nadchodzącej śmierci. Mój OIT podnosi wrzawę: intubować, udrażniać, monitorować, czekać. Czekam. Czekam aż do następnego poranka i trwam. Tak jak moi pacjenci, spieszę się by wydostać się stąd i odpocząć.”

Diary of ICU slave  
Shane Neilson

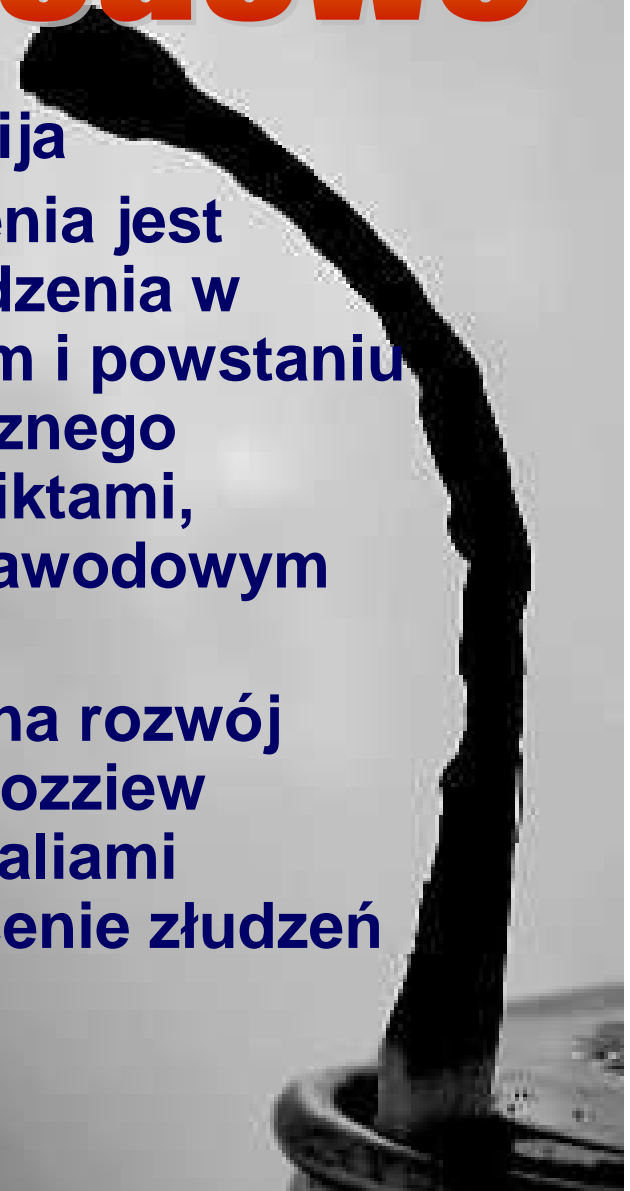
# wypalenie zawodowe

- Długotrwała się reakcja na stres, która pojawia się szczególnie często w zawodach, w których praca polega na kontakcie z ludźmi
- Charakteryzuje się obecnością trzech stanów:
  1. wyczerpania emocjonalnego
  2. depersonalizacji
  3. obniżonej oceny osiągnięć osobistych

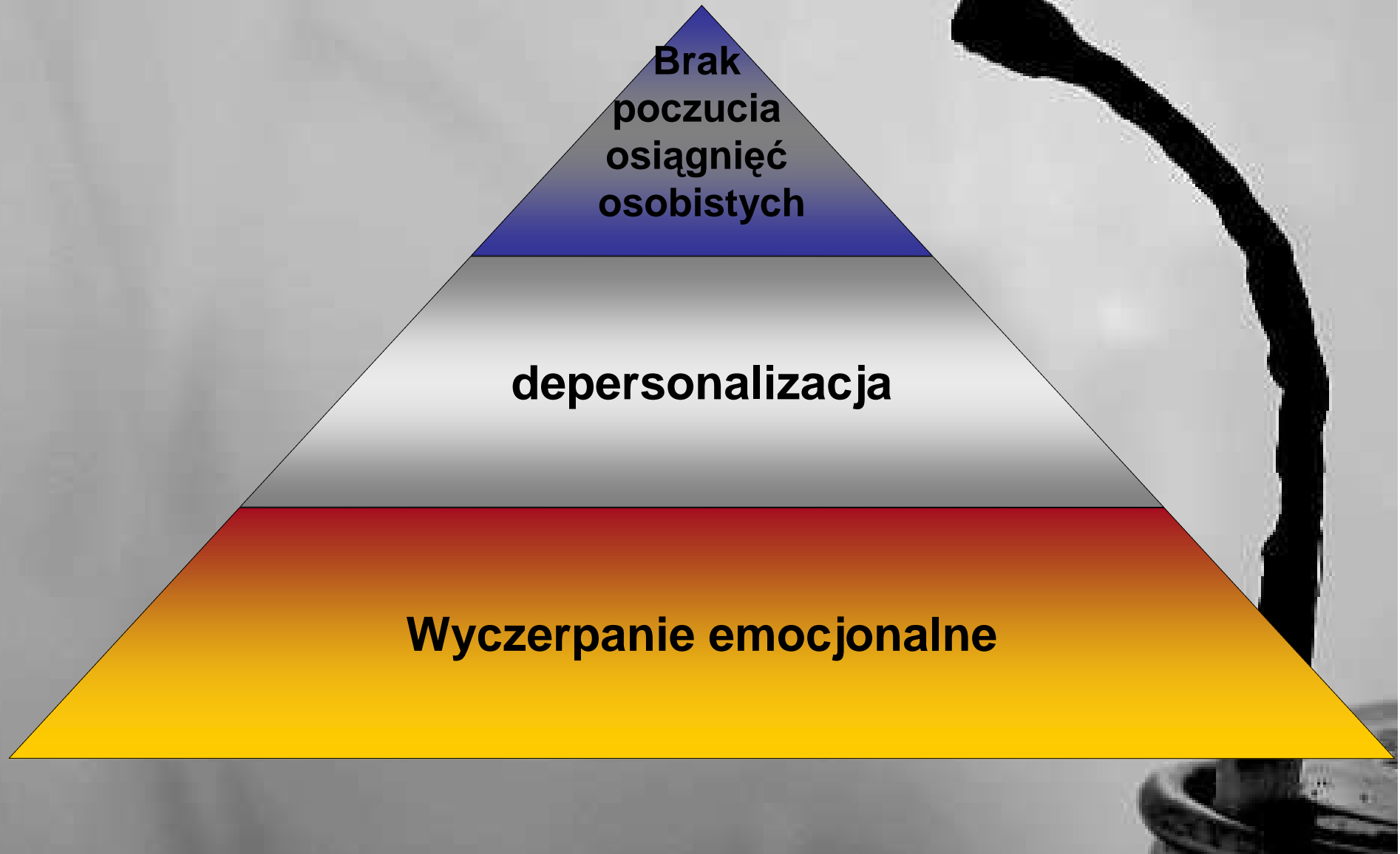


# wypalenie zawodowe

- To proces, który stopniowo się rozwija
- Ważnym czynnikiem rozwoju wypalenia jest chroniczne doświadczanie niepowodzenia w zmaganiu się ze stresem zawodowym i powstaniu przekonania o niemożności skutecznego radzenia sobie z trudnościami, konfliktami, uciążliwościami obecnymi w życiu zawodowym (H. Sęk)
- Kolejnym czynnikiem wpływającym na rozwój wypalenia zawodowego jest rażący rozdziew pomiędzy ideałami, marzeniami a realiami wykonywania zawodu i bolesne tracenie złudzeń



# wypalenie zawodowe-rozwój



# wypalenie zawodowe- etapy

- To proces, który stopniowo się rozwija
- **Etap I** to brak równowagi pomiędzy wymaganiami (stresem) a własnymi zasobami potrzebnymi do radzenia sobie z nim
- **Etap II** – rozwijają się negatywne postawy i zachowania takie jak: skłonność do traktowania innych w obojętny, mechaniczny sposób czy cyniczna koncentracja na zaspokajaniu własnych potrzeb. W ten sposób rozwija się depersonalizacja. Jest ona próbą dystansowania się od niesprzyjającego otoczenia
- **Etap III** – dystans od innych utrzymuje się i pogłębia, co utrudnia wykonywanie pracy i radzenie sobie z tzw. czynnikiem ludzkim. Zaczynają się pojawiać myśli, że jest się „do niczego”

# wypalenie zawodowe- etapy

- Edelwich i Brodsky sądzą, że wypalenie to postępująca utrata idealizmu, energii i celu dotycząca ludzi w zawodach, których istotą pracy jest kontakt z drugim człowiekiem, która pojawia się na skutek warunków w jakich pracują
- Wyróżniają 4 stadia tego procesu:
  - idealizm
  - stagnacja
  - frustracja
  - apatia

# CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE RYZKO WYPALENIA

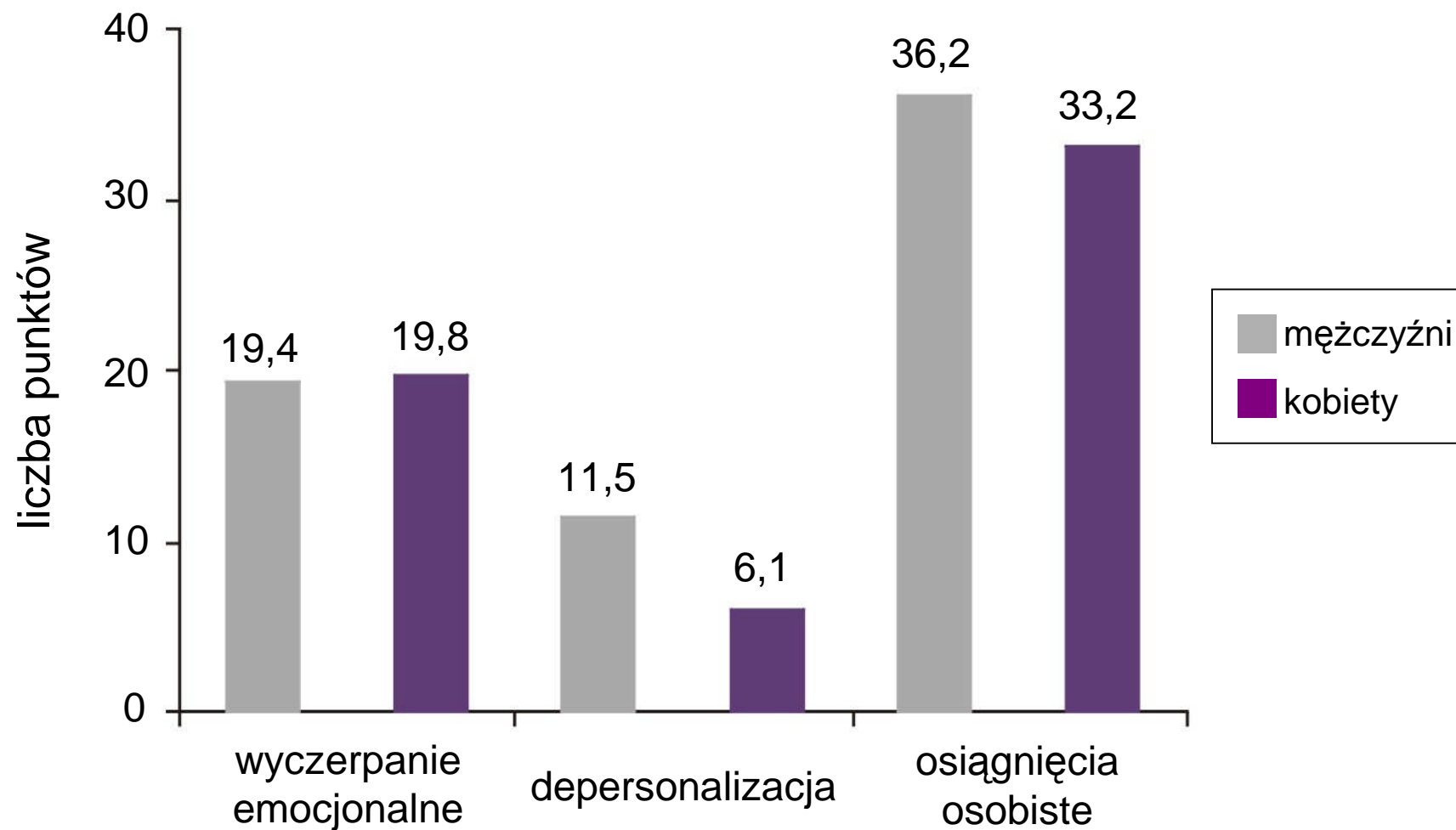




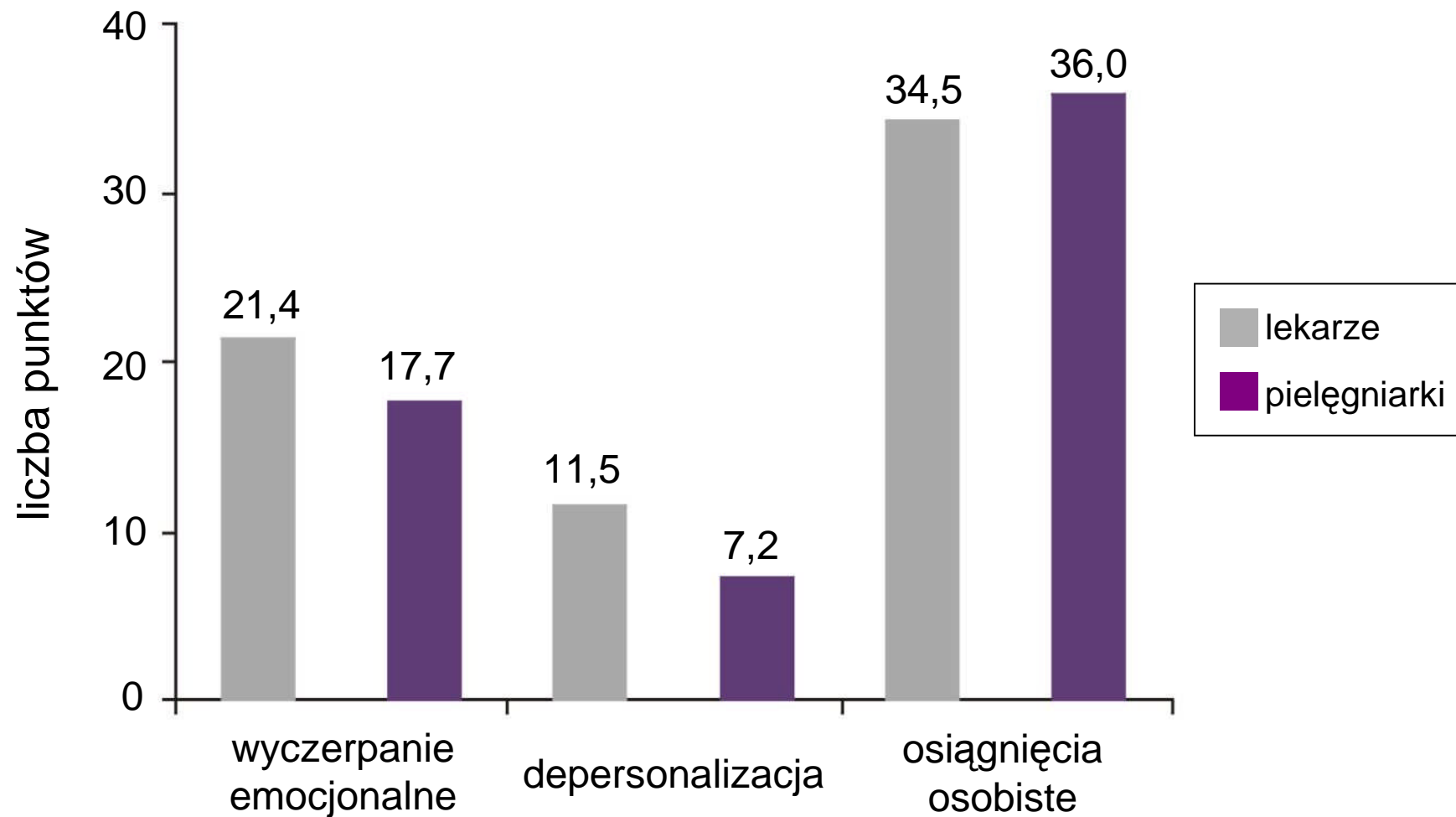
# Wypalenie zawodowe pociąga za sobą dalsze skutki w postaci:

- braku zadowolenia z pracy,
- pogorszenia funkcjonowania w pracy,
- narastania problemów rodzinnych,
- dolegliwości somatycznych i innych problemów zdrowotnych,
- obniżenia poziomu identyfikacji ze swoją grupą zawodową,
- pasywnego i/lub pesymistycznego podejścia do życia
- zbyt autorytarnego stylu kierowania

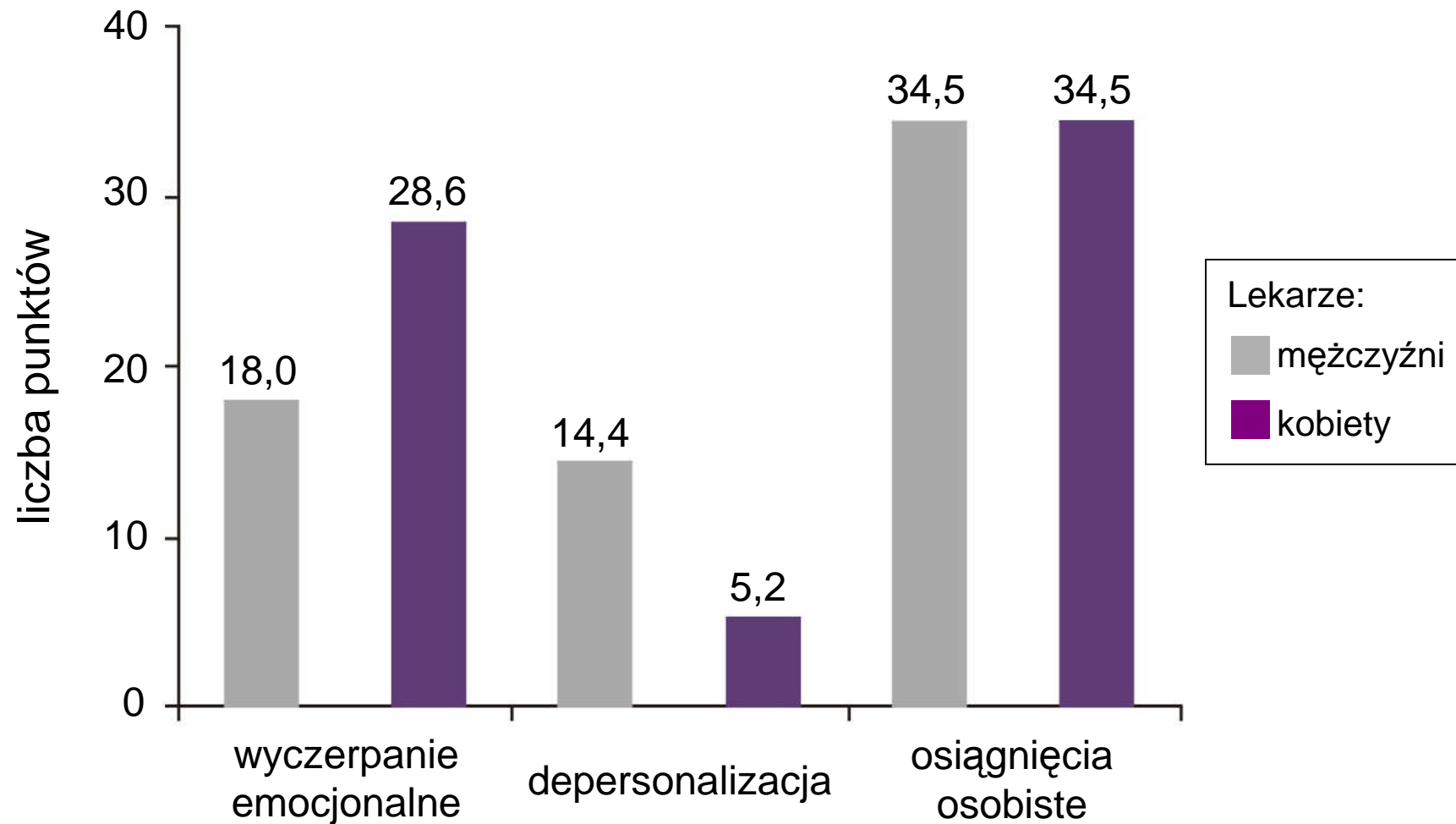
# WSKAŹNIKI WYPALENIA NA OIT



# WSKAŹNIKI WYPALENIA NA OIT



# WSKAŹNIKI WYPALENIA NA OIT



## Wysoki poziom wyczerpania emocjonalnego (pow. 24. punktów) uzyskało

- 36% lekarzy
- 28% pielęgniarek/pielęgniarzy
- 30% mężczyzn
- 35% kobiet

## Wysoki poziom depersonalizacji (pow. 9. punktów) uzyskało

- 56% lekarzy
- 48% pielęgniarek/pielęgniarzy
- 70% mężczyzn
- 25% kobiet

## Niski poziom poczucia osiągnięć osobistych (pow. 29. punktów) uzyskało:

- 28% lekarzy
- 20% pielęgniarek/pielęgniarzy
- 17% mężczyzn
- 35% kobiet

# Źródła dyskomfortu i stresu w OIT

- podejmowanie decyzji w wielkim pośpiechu,
- duża częstość nieprzewidywalnych zdarzeń, wymagających szybkich reakcji (brak kontroli),
- częste przypadki zgonów negatywnie wpływające na poczucie zawodowej skuteczności,
- dylematy etyczne w związku z podejmowanymi decyzjami,
- kontakty z rodzinami pacjentów,
- problemy organizacyjne



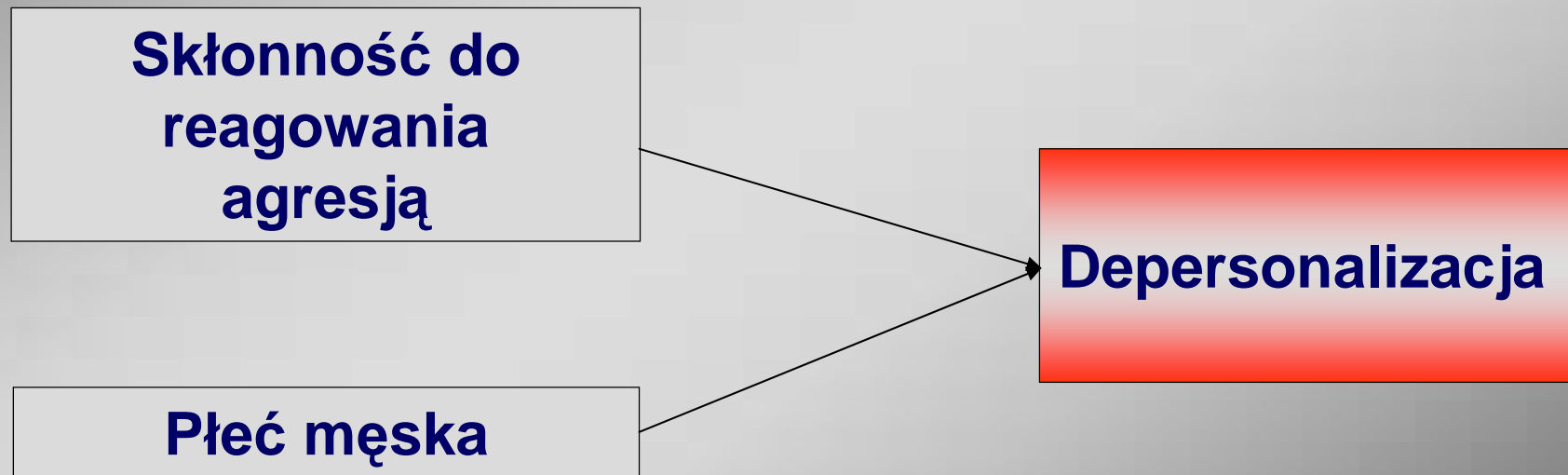
# Najpowszechniejsze stresory

<b>STRESOR</b>	<b>CZĘSTOŚĆ</b>	<b>SIŁA</b>	<b>PRODUKT</b>
Brak łóżek/ich rozmieszczenie	1.59	2.40	<b>4.08</b>
Wzmożone napięcie	1.46	2.27	<b>3.52</b>
Negatywny wpływ czasu pracy na życie rodzinne	1.52	2.02	<b>3.38</b>
Rozmowy z rodzinami pacjentów	1.60	1.46	<b>2.45</b>
Negatywny wpływ stresu na życie prywatne	1.19	1.93	<b>2.73</b>
Konieczność kompromisów	1.10	2.05	<b>2.76</b>
Zaprzestanie leczenia	1.39	1.59	<b>2.30</b>
Dokształcanie się	1.51	1.41	<b>2.24</b>
Podjęmowanie decyzji w pojedynkę	1.53	1.32	<b>2.04</b>

# Najpowszechniejsze stresory

<b>STRESOR</b>	<b>CZĘSTOŚĆ</b>	<b>SIŁA</b>	<b>PRODUKT</b>
Kontakt ze śmiercią	1.58	1.25	<b>2.01</b>
Brak snu	1.16	1.70	<b>2.26</b>
Lęk przed popełnieniem błędu	1.09	1.71	<b>2.07</b>
Trudne relacje ze starszymi kolegami	1.04	1.78	<b>2.05</b>
Nadgorliwe/niewłaściwe leczenie	1.06	1.69	<b>1.97</b>
Problemy z zarządzającymi	1.23	1.29	<b>1.72</b>
Zespołowe podejmowanie decyzji	1.51	0.93	<b>1.44</b>
Brak uznania dla własnej pracy	1.01	1.31	<b>1.75</b>
Konflikty pomiędzy OIT a pracą operatorów	0.91	1.30	<b>1.61</b>

# CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO WYPALENIA



**Napięcie/lęk**

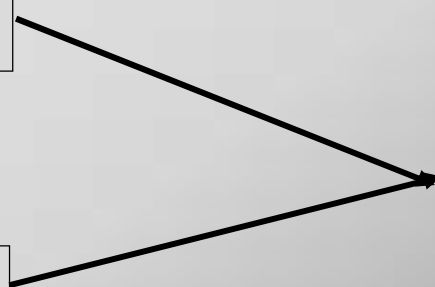
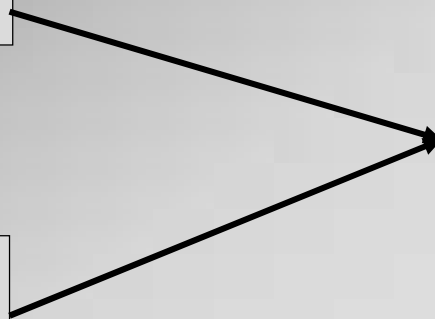
**Stosowanie  
rozwiązań siłowych**

**Zmęczenie**

**Depresyjność**

**Osiągnięcia  
osobiste**

**Wyczerpanie  
emocjonalne**



- **Wyczerpujące badania środowiska lekarskiego pod kątem stresu, zaburzeń stanu zdrowia i wypalenia zawodowego nie są częste,**
- **Metaanalizy tych badań wskazują, że ok. 22-46% lekarzy zatrudnionych w szpitalach przynajmniej raz w życiu doświadczało objawów spełniających kryteria zaburzeń zdrowia psychicznego**

- **Praca na OIT uznawana jest za jedną z najbardziej obciążających psychicznie (ok. 12% lekarzy brytyjskich zatrudnionych na tych oddziałach cierpi na zaburzenia depresyjne, prawie 30% jest tak zestresowanych, że utrudnia im to codzienne funkcjonowanie, 3% ma myśli samobójcze.**

# Stosowanie używek i środków psychogennych

- 18% przyznaje się do częstego picia większych ilości alkoholu,
- 53% przyznaje się do regularnego picia niewielkich ilości alkoholu,
- 4% deklaruje całkowitą abstynencję,
- 5% zarówno dużo pije jak i dużo pali,
- 12% stosuje środki ułatwiające zasypianie,
- 4% przyjmuje antydepresanty,
- 4% przyjmuje leki przeciwlękowe,
- 5% przyznaje się do używania miękkich narkotyków.

# Udzielone objawy wypalenia

- **Pielęgniarki z tendencją do porównań społecznych miały silniejsze objawy wypalenia jeśli ich współpracownicy skarżyli się lub manifestowali takie objawy (Groenestjn, 1992),**
- **jeśli jesteś w środowisku „zarażonym wypaleniem” masz większe szanse na to by samemu doświadczać wypalenia,**
- **im więcej i im częściej słyszysz narzekanie tym większe prawdopodobieństwo, że sam wkrótce zaczniesz narzekać.**