

Stres związany z pracą w pielęgniarstwie *

Obecnie niemal powszechnie uznaje się, że pielęgniarstwo ze swej natury jest zawodem stresującym.

„Pielęgniarka, jak rzadko kto, codziennie staje w obliczu skrajnego cierpienia, smutku i śmierci. Znaczna część jej obowiązków to czynności przyziemne i niewdzięczne. Wiele z nich u ogółu społeczeństwa wywołuje niesmak i odrazę. Inne są często poniżające, a niektóre wręcz przerażają”.

Ludzka twarz pielęgniarstwa

P. Hingley, *Nursing mirror*, nr 159, 1984 r.

Pielęgniarstwo zostało wybrane jako jeden z zawodów, dla których Międzynarodowa Organizacja Pracy (MOP) zleciła przygotowanie instrukcji zapobiegania stresowi. Instrukcja ta, zatytułowana *Work-related stress in nursing: Controlling the risk to health (Stres związany z pracą w pielęgniarstwie: ograniczanie ryzyka dla zdrowia)*, opracowana przez prof. T. Coxa i dr A. Griffiths, we współpracy z prof. S. Cox (CONDIT/T/WP.4/1996), jest dostępna w Dziale Warunków Pracy Międzynarodowej Organizacji Pracy. Poniższy tekst jest fragmentem tej instrukcji.

Źródła stresu w pielęgniarstwie

Zawód pielęgniarki wiąże się z koniecznością sprostania wielu sprzecznym żądaniom ze strony przełożonych oraz personelu medycznego i administracyjnego. Może powodować to przeciążenie pracą, jak też konflikt ról. Konflikt taki, często wymieniany w badaniach nad pracą pielęgniarek, może wiązać się z nieuniknioną trudnością połączenia instrumentalnych, zorientowanych na cel wymagań dotyczących „poprawy stanu pacjenta” i oczekiwań związanych z zapewnieniem mu emocjonalnego wsparcia i ulgi w odczuwanym stresie. Tego rodzaju konflikt ról najsilniej przejawia się w pracy z pacjentami znajdującymi się w stanie krytycznym i terminalnym. Istotnie, obszarem pracy pielęgniarstwiej przyciągającym największą uwagę jest opieka nad pacjentami w stanie krytycznym lub objętymi intensywną terapią. Służba zdrowia jest ponadto sektorem, w którym notuje się wysoki wskaźnik

zachowań nacechowanych przemocą (zob. strony internetowe MOP dotyczące przemocy w miejscu pracy).

W wielu badaniach nad stresem w pielęgniarstwie podejmowano próby zmierzenia lub przeanalizowania jego wpływu na zdrowie i dobre samopoczucie osób wykonujących ten zawód. Zasadniczo istnieje zgoda co do tezy, że stres związany z pracą szkodzi jakości życia pielęgniarek, pogłębia drobne zaburzenia psychiatryczne, może przyczyniać się do niektórych rodzajów schorzeń fizycznych, w tym problemów układu mięśniowo-szkieletowego, a także depresji.

Cykl kontrolny w podejściu do zapobiegania stresowi w pracy pielęgniarek

Na podstawie praktycznych przykładów w instrukcji przedstawiono najlepsze metody ograniczania stresu w pracy pielęgniarki poprzez zastosowanie podejścia opartego na cyklu kontrolnym oraz technik oceny ryzyka i zarządzania nim. Podejście to streszczono w poniższej tabeli.

Cykl kontrolny w podejściu do zapobiegania stresowi w pracy pielęgniarek

Ocena ryzyka

1. **Przyznanie**, że pielęgniarki doświadczają stresu w związku z wykonywaną pracą.
2. **Analiza** potencjalnie stresujących sytuacji w pracy pielęgniarek, ze wskazaniem związanych z nimi zagrożeń psychospołecznych, jak też innych zagrożeń, charakteru szkód, jakie zagrożenia te mogą wyrządzić, jak również ewentualnych powiązań pomiędzy nimi, doświadczaniem stresu i wspomnianymi szkodami.
3. **Oszacowanie i ocena** ryzyka dla zdrowia pielęgniarek związanego z narażeniem na powyższe zagrożenia wskutek doświadczania stresu oraz uzasadnienie interwencji służącej ograniczaniu stresu i jego skutków.

Zarządzanie ryzykiem

4. **Zaprojektowanie** racjonalnych i możliwych do zrealizowania strategii zarządzania stresem (i jego ograniczania).
5. **Wdrożenie** w/w strategii.
6. **Monitoring i ocena** efektów strategii poprzez uwzględnienie ich w ponownej ocenie całego procesu, począwszy od etapów 1 i 2.

Udział w podejmowaniu decyzji jako strategia postępowania z napięciami związanymi z pracą, S.E. Jackson, *Journal of Applied Psychology*, tom 68, 1983 r.

Autorzy instrukcji podają liczne dowody, pochodzące z kilku różnych obszarów struktur organizacyjnych, świadczące o skuteczności podejścia opartego na cyklu kontrolnym, zwłaszcza w zakresie poprawy stosunku pielęgniarek do wykonywanej pracy, ograniczenia liczby problemów ze złym stanem zdrowia oraz spadku wskaźnika absencji.

* Powyższy tekst powstał na bazie tłumaczenia broszury Międzynarodowej Organizacji Pracy (MOP) pt. *Work-related stress in nursing*, dostępnej na stronie http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_118244.pdf. Broszura ta jest wprowadzeniem do opracowania pt. *Work-related stress in nursing: Controlling the risk to health*, (CONDIT/T/WP.4/1996), autorstwa T. Cox, Dr. A. Griffiths, S. Cox. MOP nie ponosi odpowiedzialności za aktualność i kompletność polskiego tłumaczenia broszury.