

RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE



# Profesionālās dzīves kvalitāte un izdegšanas sindroms

Doc. Kristaps Circenis

RSU Darba drošības un vides veselības institūts  
profesionālās pilnveides seminārs

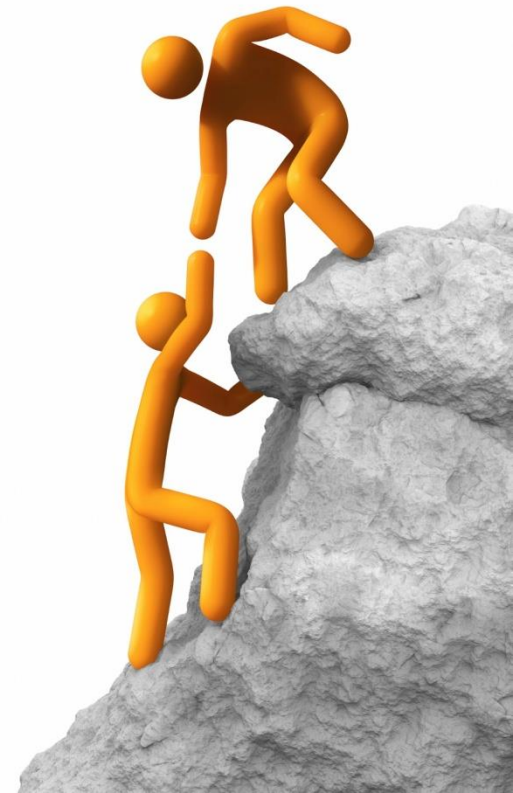
“Medicīnas māsu darba vides stresa faktori, stresa pārvaldība un laika menedžments”

# Saturs

- Palīdzošās profesijas
- Profesionālās dzīves kvalitāte
  - Līdzjūtības nogurums
  - Gandarījums par līdzjūtību
- Izdegšanas sindroms
- Profilakse

# Palīdzošās profesijas (*helping professions*)

- Jebkura profesija, kur darbs ir saistīts ar palīdzības / atbalsta sniegšanu cilvēkiem, intensīvu komunikācijas procesu.
- Visas veselības aprūpes profesijas pieder šai grupai.



# Ievads

- Ilgstošs darba radīts nogurums var izsaukt veselu virkni simptomu, kas atstāj negatīvu iespaidu uz darba izpildi un ārstniecības personas profesionālās dzīves kvalitāti (*Aldwin, 2000; Tselebis, Moulou, Ilias, 2001*).
- Līdzjūtības noguruma un izdegšanas dēļ māsu darbs var kļūt mazāk produktīvs, darbinieki vairāk slimo un kavē darbu veselības stāvokļa dēļ, kā arī palielinās personāla mainība (*Najjar, Davis, 2009*).
- Ar darbu saistītās izdegšanas samazināšana ne tikai pozitīvi ietekmē palīdzošajās profesijās strādājošos, bet arī samazina izdevumus un sniedz ekonomisku ieguvumu organizācijām (*Awa, Plaumann, Walter, 2009*).

# Profesionālās dzīves kvalitāte - kas to veido un ietekmē?

- darba vide (vides un organizatoriskie aspekti)
- indivīda personības raksturojumi
- indivīda risks būt pakļautam traumatiskai iedarbībai (primārai vai sekundārai) darba vidē
- palīdzošajā profesijā strādājošas personas izjūtas saistībā ar savu darbu
- to ietekmē kā pozitīvie, tā negatīvie ar darbu saistītie aspekti (*Stamm, 2010*)



# Profesionālās dzīves kvalitāte (pēc Stamm, 2010)



# Līdzjūtības nogurums

- Džoinsons (*Joinson, 1992*) viena no pirmajām lietoja terminu **līdzjūtības nogurums** pētot izdegšanu māsām, kuras strādāja neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļās.
- Patrīcija Smita (*Patricia Smith*) apraksta nogurumu aiz līdzjūtības, kā “negatīvas pazīmes un simptomus, kas attīstās kā sekas aprūpējot cilvēkus vai dzīvniekus, kas pārdzīvo sāpes vai cieš.”

# Līdzjūtības nogurums

- Nogurums aiz līdzjūtības dēvēts arī par “sekundāru viktimizāciju” (*Figley, 1982*), “sekundāru traumatisko stresu” (*Figley, 1983, 1985, 1989; Stamm, 1995; 1997*).
- Empātiskākās no māsām var "absorbēt" traumatisko stresu no pacientiem, kurus viņas aprūpē.
- Līdz ar to māsas jūtas hroniski nogurušas, ir viegli aizkaitināmas, nesavaldīgas, var parādīties dažādi psihosomatiski simptomi.



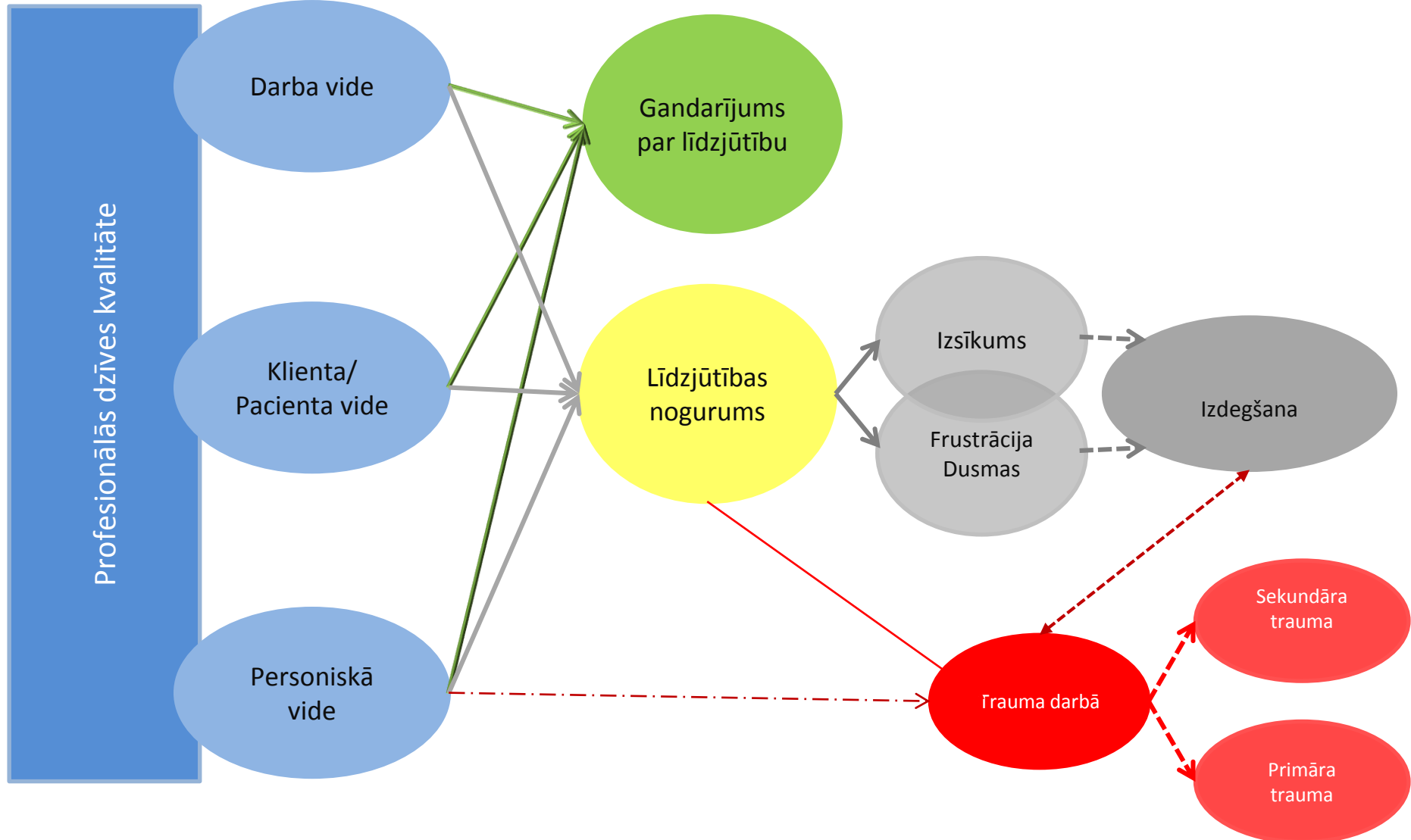
# Līdzjūtības nogurums un gandarījums par līdzjūtību

- Līdzjūtības **nogurums** tiek aprakstīts kā smags noguruma stāvoklis, kas ir rezultāts rūpēm par pacientiem, kuri pārdzīvo sāpes un ciešanas (*Sabo, 2006*).
- Profesionāļiem, kuriem raksturīga izteikta spēja izrādīt līdzjūtību, un, kuri ir empātiski savā darbā, ir lielāks risks uz līdzjūtības **nogurumu** (*Bush, 2009*).
- To var izraisīt situācijas, kad māsai ir vairāk emocionāli jānodod pacientam, nekā var saņemt pretī, kas galu galā rezultējas ar nespēju sasniegt veselīgu līdzsvaru empātijā un objektivitātē (*Aycock, & Boyle, 2009*).

- **Gandarījums** par līdzjūtību ir aprūpes pozitīvais aspekts, kas palīdz atsvērt, līdzsvarot smagi slimu pacientu un ievainoto aprūpes darba negatīvos aspektus (*Stamm, 2010*).



# Profesionālās dzīves kvalitāte (pēc Stamm, 2011)



# Profesionālās dzīves kvalitāte

## Pozitīvie mainīgie:

- sasniegumu sajūta
- emociju atbrīvošana



- Veicina gandarījumu par līdzjūtību

## Negatīvie mainīgie:

- ilgstoša stresora ekspozīcija
- traumatiskas atmiņas
- ikdienas dzīves traucējumi



- Veicina līdzjūtības nogurumu

# Sakarības

- Pastāv saistība arī starp izdegšanu un nogurumu aiz līdzjūtības — māsām, kurām ir attīstījusies izdegšana, ir lielāks risks uz līdzjūtības noguruma attīstību (*Figley, 1995; Sabo, 2006*)
- Līdzjūtības nogurums attīstās daudz ātrāk nekā izdegšana (*Sabo, 2006*)
- Līdzjūtības nogurumam, izdegšanai, sekundārajam traumatiskajam stresam ir daudzas kopīgas pazīmes un arī cēloņi (*Najjar et al., 2009*)

# Izdegšanas sindroms

- Sākotnēji izdegšanas sindromu aprakstīja sociālu fenomenu - *specifisku hronisku emocionālu stāvokli, kam tiek pakļauti veseli cilvēki, parasti profesionāļi, kuri ilgstoši strādā ciešā kontaktā ar cilvēkiem.*
- Emocionālā izsīkuma un cinisma sindroms, kas ir bieži sastopams indivīdu vidū, kuri veic dažādu veidu darbu ar cilvēkiem (*Maslach, Jackson*).
- Izdegšanas sindroms ir fiziskā un / vai garīgā izsīkuma stāvoklis, kas novērojams kā sekas emocionālajai nelabsajūtai, kas saistīta ar darba apstākļiem un cilvēka paštēlu.

# Izdegšana

Viena no vadošajām joprojām ir izdegšanas **multidimensionālā** teorija, ko izstrādāja K. Maslača (*Maslach*):

1. Emocionāls izsīkums ir svarīgākā izdegšanu raksturojošā īpašība un nepārprotama šī kompleksā sindroma izpausme.
2. Otra būtiska izdegšanas pazīme ir pieaugoša depersonalizācija attiecībā pret klientiem.
3. Trešā pazīme ir jūtīguma samazināšanās pret personīgo sasniegumu rezultātiem.



# Izdegšanas sakarības, cēloņi un sekas (pēc Schaufeli)

Sakarības	Cēloņi	Sekas
<b>Demogrāfiskās</b>	<b>Darba prasības</b>	<b>Indivīda veselība</b>
Jauns vecums	Parslogotība	Psihosomatika
Vīrietis (depersonalizācija)	Laika trūkums	Depresija
<b>Personības īpatnības</b>	Emocionāls darbs	Sirds asinsvadu saslimšanas
Zems pašvērtējums	Lomu konflikti	<b>Attieksme pret darbu</b>
Izvairīgums	<b>Vāji resursi darbā</b>	Bieža darbinieku mainība
Augsts neirotisma līmenis	Nav atbalsts	Zema apmierinātība ar darbu
“Ievainojama personība”	Kontrole	Slikti darba rezultāti
“Jūtīga personība”	Nav iesaite lēmumu pieņemšanā	Darba kavējumi



# Simptomi

- Izdegšanas sindroms ir ļoti daudzpusīgs savās izpausmēs, un pēc vairāku pētnieku datiem tiek minēti vairāk kā 130 iespējamie simptomi .
- Šie simptomi tiek iedalīti 5 apakšgrupās:
  - afektīvie
  - kognitīvie
  - fiziskie
  - uzvedības
  - motivācijas

# Simptomi

Šie simptomi var izpausties 3 dažādos līmeņos:

- individuālā
- interpersonālā
- organizāciju

# Izdegšanas sindroms

## *Izdegšanas sindroma pakāpes (pēc smaguma):*

- brīdinājuma pazīmes
- viegla izdegšana
- vidējas pakāpes izdegšana
- nopietna izdegšana

# Izdegšanas procesa modelis

(pēc *Freudenberger, Richelson, 1980*)

Posms	Pazīmes
1. Tieksme pierādīt sevi	Indivīdam prevalē izteikta vēlme pierādīt sevi darbavietā, kas bieži vien izpaužas pārlieku apņēmīgā un kompulsīvā rīcībā.
2. Uzcītīgāka un smagāka strādāšana	Persona cenšas pierādīt sevi organizācijā, izvirza sev augstas prasības. Darbinieks koncentrējas tikai uz darbu, uzņemas papildus pienākumus, parādās apsēstība "visu darīt pašam", cilvēks cenšas būt neaizstājams darbā, veikt pienākumus vienam.
3. Savu vajadzību atstāšana novārtā	Cilvēki visu savu laiku un enerģiju iegulda darbā, neatliek laika ģimenei, draugiem, ēšanai, miegam. Citas nodarbes tiek uzskatītas par laika, ko varētu veltīt darbam, izniekošanu.

# Izdegšanas procesa modelis

(pēc *Freudenberger, Richelson, 1980*)

Posms	Pazīmes
4. Konflikta pārvirze	Cilvēks sāk saprast, ka tas ko viņš dara, nav pareizi, taču nespēj saskatīt problēmas cēloni. Tas noved pie konfliktiem, krīzes, parādās pirmie izdegšanas fiziskie simptomi.
5. Vērtību pārvērtēšana	Cilvēks sāk izolēties no apkārtējiem, izvairās no konfliktiem, noliedz savas fiziskās pamatvajadzības. Notiek vērtību sistēmas transformācija - ģimenes, draugu un vaļasprieku vietā stājas darbs, šajā stadijā cilvēks sāk kļūt emocionāli truls.
6. Iespējamo problēmu noliegšana	Cilvēks kļūst neiecietīgs un viegli aizkaitināms, sociālie kontakti viņam kļūst nepanesami, apkārtējie ievēro daudz vairāk agresijas izpausmes un sarkasmu. Persona parasti savu stāvokli skaidro ar laika trūkumu un lielo darba apjomu, nevis ar izmaiņām savā emocionālajā stāvoklī.

# Izdegšanas procesa modelis

(pēc *Freudenberger, Richelson, 1980*)

Posms	Pazīmes
7. Aiziešana, izstāšanās	Sociālie kontakti ir samazināti līdz minimumam, cilvēks faktiski izolējas no apkārtējiem. Pieaug vēlme lietot alkoholu, medikamentus, narkotikas, kas tiek uzskatīti par zināmu atbrīvošanos, atelpu no strādāšanas. Bieži vien cilvēku pavada bezcerības un bezmērķīguma sajūta.
8. Acīmredzamas izmaiņas uzvedībā	Kolēģi, ģimenes locekļi, draugi un paziņas ievēro izteiktas izmaiņas personas uzvedībā, šīm izmaiņām nav gadījuma raksturs.
9. Depersonalizācija	Cilvēka dzīve kļūst par mehānisku funkciju virkni, skatījums uz norisēm apkārt sašaurinās tiktāl, ka viņi redz tikai aktuālo situāciju un doto mirkli. Persona neuztver sevi un citus cilvēkus kā vērtību, personības.

# Izdegšanas procesa modelis

(pēc *Freudenberger, Richelson, 1980*)

Posms	Pazīmes
10. Iekšējais tukšums	Cilvēks jūtas iekšēji iztukšots, lai to kompensētu ļoti bieži pārspīlēti tiek lietots alkohols, narkotikas, medikamenti, iespējama pārēšanās, bieža seksa partneru maiņa.
11. Depresija	Bieži vien izdegšana ietver depresīvu komponentu, šajā gadījumā cilvēku pārņem bezcerības jūtas, vienaldzība pret apkārt notiekošo, bezmērķīguma sajūta un izsīkums. Zūd dzīves jēga, var parādīties arī citi depresijas simptomi.
12. Izdegšanas sindroms	Cilvēks sabrūk gan fiziski, gan emocionāli. Iespējami nopietni depresijas simptomi, domas par pašnāvību, atsevišķos gadījumos — arī pašnāvības mēģinājumi. Personai nepieciešama psiholoģiska, psihiatriska un medicīniska aprūpe.

# Sekas

- Līdzjūtības noguruma un izdegšanas dēļ:
  - māsu darbs var kļūt mazāk produktīvs
  - darbinieki vairāk slimo un kavē darbu veselības stāvokļa dēļ
  - palielinās personāla mainība.



# Ko darīt?

- Kā tas varēja notikt, ka tik nevērīgi izturējies pret sevi?
- Kā ar Tavu pašcieņu?
- Vai Tu priecājies par saviem sasniegumiem?
- Vai Tu proti teikt NĒ, ja jūti, ka veikt šo uzdevumu nav Tavos spēkos?
- Vai Tu ciet no vainas sajūtas, ja esi kādam atteicis?
- Vai ir strikta robeža starp Tavu profesionālo un privāto dzīvi?
- Vai Tu vari teikt, ka abas ir vienlīdz veiksmīgas?

# Ko darīt?

- atpūta — atvaļinājums — vismaz 10 dienas
- atvaļinājumi vairākas reizes gadā pa 7–10 dienām
- izmantot brīvdienas, lai pilnībā aizmirstu darbu
- vaļasprieku izmantošana
- izgulēties, kādu dienu “nedarīt neko”
- izslēgt telefonu, pieradināt kolēģus pie domas, ka ārpus darba neesat pieejami

# Ko darīt?

- mentālās un fiziskās veselības uzturēšana
- veselīgs paštēls
- atbilstošs uzturs, atpūta, miegs, kustības
- spēja lūgt palīdzību
- samierināšanās ar realitāti
- personīgā un profesionālā nodalīšana
- atbalsta sistēmas izveide un izmantošana
- psihoterapija

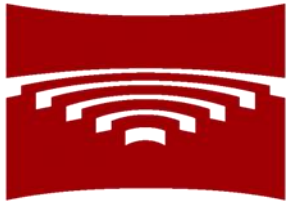
Kas palīdzēs “palīdzošajam”?

*(Fine, Glasser, 2003)*

- vairākas reizes darba dienas laikā atrodiēt mazliet laika tikai sev,
- nepārpūlieties līdz tādai pakāpei, ka atnākot mājās Jūs vairs nespējat priecāties par dzīvi,
- efektīvi vadiet / pārvaldiēt stresu.

# Sakarības

- Pētījumos pierādīts, ka pastāv cieša saistība starp labu darba organizāciju un vadību no administrācijas puses, kā arī atbalstošu attieksmi un augstiem rādītājiem māsu apmierinātībā ar darbu, zemākiem izdegšanas rādītājiem un mazāku māsu mainību darbavietā (*Cox, Teasley, Lacey, Carroll, Sexton, 2007; Hanrahan et al., 2010*).



RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE



Paldies par uzmanību!

[kristaps.circenis@rsu.lv](mailto:kristaps.circenis@rsu.lv)

*Seminārs notiek ES Interreg Central Baltic projekta "Māsu izglītības attīstība"  
(NURED – Nurse education development, Līguma Nr. CB399) ietvaros*

RSU Darba drošības un vides veselības institūts  
profesionālās pilnveides seminārs

“Medicīnas māsu darba vides stresa faktori, stresa pārvaldība un laika menedžments”