

Agata Janeczko
I rok Ratownictwa Medycznego
Wydział Nauk o Zdrowiu
Uniwersytet im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Wypalenie zawodowe w pracy ratownika medycznego – studencki głos w sprawie

A burn-out syndrome in paramedics – a student's opinion on the issue

W dobie której żyjemy często mówi się o chorobach cywilizacyjnych, związanych ze stresem, na jaki jesteśmy narażeni codziennie. Stres ten związany jest z pracą którą wykonujemy. W miejscu pracy spędzamy przecież tak wiele czasu – każdego dnia. Nie sposób unikać konfliktów, czy nieporozumień ze współpracownikami, szefem lub, jeśli chodzi o zawody medyczne – pacjentami [1]. Wszystkie negatywne czynniki z którymi stykamy się na co dzień mogą wywierać na nas wpływ. Każdy z nas reaguje jednak inaczej. Ale długotrwały stres może przerodzić się w poważne problemy. Wyczerpanie emocjonalne, depresja oraz obniżenie własnych dokonań zawodowych to trzy czynniki, które charakteryzują wypalenie zawodowe [2]. Choroba cywilizacyjna XXI wieku, która niestety dotyka coraz więcej osób. Czym właściwie jest to zjawisko?

W literaturze popularnej wypalenie po raz pierwszy pojawiło się w 1961 roku w opowiadaniu Grahama Greena „A Burn-Out Case” ("Przypadek wypalenia zawodowego") [3]. Autor przedstawia w nim historię zmęczonego pracą architekta, który zostawia swoje dotychczasowe zajęcie i zamieszkuje w afrykańskiej dżungli. Jednak na początku termin ten nie był uznawany za profesjonalny i nie traktowano problemu poważnie. W amerykańskiej literaturze psychologicznej wypalenie pojawiło się w połowie lat 70 [4]. W 1974 roku Herbert J. Freudenberger, amerykański psychiatra, w artykule zamieszczonym w czasopiśmie Journal of Social Issues, użył określenia 'wypalenie' do oznaczenia stanu wyczerpania jednostki. Stanu spowodowanego nadmiernymi zadaniami stawianymi jej przez fizyczne lub społeczne środowisko pracy [5]. Freudenberger opisał przypadek młodych ludzi u których zauważył stopniową utratę energii i zaangażowania w pracę. Pracowali oni w ośrodku dla narkomanów, co było bardzo wyczerpujące, nie udawało im się także osiągnąć zamierzonych rezultatów.

W podobnym czasie swoje badania na grupie osób pracujących w służbie zdrowia prowadziła psycholog socjalna – Christina Maslach [4]. Okazało się, że emocje towarzyszące kontaktom zawodowym z ludźmi cierpiącymi mogą być źródłem bardzo silnych, czasem

wręcz obezwładniających napięć emocjonalnych. Napięcia te powodowały, iż osoby początkowo zaangażowane w swoją pracę czuły się emocjonalnie wyczerpane i wyczerpane z wszelkich uczuć. Wypalenie wiąże się z pracą w zawodach, w których pracownik ma ciągły kontakt z ludźmi i pojawia się zaangażowanie emocjonalne w ich problemy. Te kryteria spełnia np. ratownik medyczny [6]. Ta grupa zawodowa każdego dnia swojej pracy podlega sytuacjom stresowym. Akcje, w których bierze udział ratownik mogą być niebezpieczne dla jego życia i zdrowia. Oczywiście nie na co dzień takie sytuacje występują. Ale codziennie ratownik spotyka się z poważnymi chorobami, śmiercią, obcuje też z cierpieniem osób, którym nie zawsze można pomóc. Dochodzą do tego także konflikty interpersonalne i obciążenia wielogodzinnymi dyżurami, również całonocnymi. Ratownicy medyczni pracują w warunkach zwiększonego stresu, w wyniku czego dostrzega się u nich wzmożone napięcie psychiczne, rozdrażnienie, przygnębienie oraz inne symptomy świadczące o wpływie tej szczególnej pracy na ich stan psychiczny. Na całym świecie wielokrotnie podejmowano badania nad zjawiskiem wypalenia zawodowego wśród pracowników zawodów medycznych. Badania Kalemoglu wykazały, że wypalenie zawodowe występuje częściej w grupie ratowników medycznych niż w innych grupach pracowników służby zdrowia [7]. Co zrobić w sytuacji, kiedy wiemy, iż zawód ratownika jest tak bardzo narażony na wypalenie zawodowe?

Na podstawie badań nad sposobem radzenia sobie ze stresem okazało się, że pracujący w zawodzie ratownicy zdecydowanie częściej w sytuacjach stresu stosują styl radzenia skoncentrowany na zadaniu [8]. Osoby te przeciwstawiają się czynnikom obciążającym, wywołującym stres i zaburzającym ich dobrostan. Im dłuższy jest staż pracy badanych ratowników, tym rzadziej korzystają oni ze stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na unikaniu. Nie angażują się w czynności zastępcze, nie poszukują w celu odwrócenia uwagi od problemu kontaktów towarzyskich, które mogłyby obniżyć odczuwane napięcie. Skoncentrowani są na działaniu i zaradzeniu problemowi. Natomiast jeśli chodzi o studentów ratownictwa, którzy nie pracują jeszcze w zawodzie, częściej pojawiał się styl skoncentrowany na emocjach i styl skoncentrowany na unikaniu. Jednak wyniki nie różniły się mocno od siebie. Otrzymane rezultaty te porównano ze średnimi wynikami funkcjonariuszy straży pożarnej i lekarzy, które w tych grupach zawodowych okazały się wyższe niż w grupie ratowników. Można z tego wnioskować, iż osoby wybierające tak specyficzny i trudny zawód mają wyższą odporność psychiczną i odpowiednie predyspozycje osobowościowe do wykonywania tak ciężkiej pracy. Styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu wiąże się z lepszym stanem zdrowia psychicznego, a styl

skoncentrowany na emocjach ma wpływ na pogorszenie samopoczucia psychicznego [9]. Wyniki uzyskanych badań pokazują potrzebę organizowania dodatkowego wsparcia psychologicznego dla młodych ratowników medycznych. Trzeba w różny sposób rozwijać już istniejące formy wsparcia ratowniczego i pomagać w organizowaniu nowych.

Jeżeli jesteśmy aktywni zawodowo, należy podjąć działania profilaktyczne, które zapobiegą wypaleniu i problemom psychicznym [10]. Jeśli bierzemy na siebie zbyt wiele obciążeń to musimy odpowiedzieć sobie na pytania: „Czy warto?” oraz „Czy jesteśmy w stanie osiągnąć postawione cele?”. Trzeba mierzyć swoje siły na zamiary i pamiętać, żyjąc z pokorą, że nie jesteśmy w stanie dokonać wszystkiego. Każdy potrzebuje chwili wytchnienia. Nie możemy także obwiniać się za coś, na co nie mieliśmy wpływu. Rozpamiętywanie tego, co moglibyśmy jeszcze zrobić nie ma sensu, ponieważ tylko pogarsza naszą samoocenę, generuje złe samopoczucie i uwalnia negatywne emocje. Nie oznacza to jednak, że mamy być w stosunku do siebie bezkrytyczni. Samoświadomość, dbanie o relacje z innymi, rozwijanie zainteresowań i wypracowanie własnej metody wyciszania się pozwolą nam na odreagowanie stresu, który prowadzi do wypalenia zawodowego [11]. A jeśli czujemy, że nie dajemy sobie rady z zawodową rzeczywistością, to jest to sygnał, ażeby zgłosić się już po odpowiednią pomoc psychologiczną. W obecnych czasach mamy przecież powszechny dostęp do porad psychologicznych. Trzeba pamiętać też, że nie jesteśmy sami ze swoimi problemami. Jeśli pozwalają na to warunki w rodzinie lub w gronie przyjaciół, postarajmy się mówić o tym, co nas trapi i z czym sobie nie radzimy. Dzięki temu budujemy dobre relacje z bliskimi i tworzymy swoją „oazę”, gdzie po ciężkim dniu pracy, można odpocząć.

Piśmiennictwo:

1. Marek T.: Stres i zmęczenie psychiczne w procesie pracy. Czasopismo Psychologiczne, 2000, nr 1-2, s. 35-40
2. <http://www.centrumben.pl/oferta/wypalenie-zawodowe>
dostęp: 27-02-2013
3. <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/59-niebieska-linia/779-jak-feniks-z-popiolow-czyli-syndrom-wypalenia-zawodowego.html>
dostęp: 27-02-2013
4. Ch. Maslach: Burned-out. „HumanBehavior”. 1976, 5 September, s. 16-22
5. H. Freudenberger: StaffBurn-Out. “Journal of Social Issues”Vol. 30, 1974, nr 1, s. 159-166
6. Okła, W., Steuden, S.: Strukturalne i dynamiczne aspekty zespołu wypalenia w zawodach wspierających. Roczniki Psychologiczne, 1999 t. II, s. 5-17
7. Kalemoglu M., Keskin O.: Evaluation of stress factors and 14. burnout in the emergency department staff. Ulus. Travma Derg. 2002, 8, s. 215-219
8. www.psychiatria.com.pl/gazeta.psychiatria/pol/pdf/pelny_tekst113.pdf
dostęp: 27-02-2013
9. Chang E.M., Bidewell J.W., Huntington A.D. i wsp.: A survey of role stress, coping and health in Australian and New Zealand hospital nurses. Int. J. Nurs. Stud. 2007, 44: 1354-1362.
10. <http://www.forbes.pl/wypalenie-zawodowe-jak-rozpoznać-wypalenie-zawodowe-i-czy-istnieje-remedium-,artykuly,139113,1,1.html>
dostęp: 27-02-2013
11. http://www.praca.pl/centrum-prasowe/komunikaty-prasowe/10-sposobow-na-wypalenie-zawodowe_cp-719.html
dostęp: 27-02-2013