

## BRIEF REPORT

## ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ

Ευδοκία Αριάδνη Ρέππα

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής»

DOI:

Cite as:

Η νοσηλευτική αποτελεί ανθρωπιστικό επάγγελμα που πλήττεται από το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Ο όρος επαγγελματική εξουθένωση (burn out syndrome) εισήχθη στη βιβλιογραφία για πρώτη φορά το 1974 και χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια κατάσταση ψυχικής και σωματικής εξάντλησης στο πλαίσιο της εργασίας.<sup>1,2,3</sup>

Έρευνα σε 43.000 νοσηλευτές εργαζόμενους σε 700 νοσοκομεία στις ΗΠΑ, τον Καναδά, την Αγγλία, τη Σκωτία και τη Γερμανία, έδειξε ότι, το 40% βιώνει επαγγελματική εξουθένωση ενώ περισσότεροι από 1 στους 5 νοσηλευτές δήλωσαν ότι σκοπεύουν να εγκαταλείψουν τις θέσεις εργασίας στο νοσοκομείο εντός ενός έτους.<sup>4</sup>

Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι αποτέλεσμα των εξής διαστάσεων: α) της συναισθηματικής εξάντλησης, β) της αποπροσωποποίησης και γ) του αισθήματος μειωμένης επίτευξης. Οι κυριότεροι παράγοντες που πυροδοτούν την εμφάνιση του συνδρόμου είναι τα ατομικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά του εργαζόμενου, τα προσωπικά βιώματα, η συναισθηματική ωριμότητα όπως επίσης ο έλεγχος

που ασκεί ο εργαζόμενος στην ροή των γεγονότων.

Τα 4 στάδια επαγγελματικής εξουθένωσης έχουν ως εξής :

1. Στάδιο του ενθουσιασμού: Οι νοσηλευτές έρχονται σε επαφή με το επάγγελμα έχοντας υψηλούς στόχους και προσδοκίες και αντιμετωπίζουν την εργασία τους ως το μείζον κομμάτι της ζωής τους.
2. Στάδιο αμφιβολίας και αδράνειας: Οι νοσηλευτές αρχίζουν να αντιλαμβάνονται ότι, η εργασία δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες τους παρά τις προσπάθειες που καταβάλλουν.
3. Στάδιο απογοήτευσης και ματαίωσης : Οι νοσηλευτές επαναπροσδιορίζουν τους στόχους και τις προσδοκίες τους εξαιτίας των πολλών στρεσογόνων παραγόντων που βιώνουν στο χώρο της εργασίας τους.
4. Στάδιο απάθειας: Οι νοσηλευτές βιώνουν απάθεια και απομάκρυνση από το αντικείμενο της εργασίας τους με κύριο χαρακτηριστικό στοιχείο τον κυνισμό. Δημιουργούν προσωπικές άμυνες για να οχυρωθούν μέσα σε αυτές και εκδηλώνουν ειρωνεία, αδιαφορία προς ασθενείς και συναδέλφους.

Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης

επιηρεάζει τη ψυχική και σωματική υγεία, τις διαπροσωπικές σχέσεις και την εργασιακή συμπεριφορά. Όσον αφορά την ψυχική υγεία, οι νοσηλευτές βιώνουν κατάθλιψη, ευερεθιστότητα, θυμό και σύγχυση, αίσθηση ματαιότητας, αποτυχία διεκπεραίωσης καθηκοντολογίου, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αισθήματα ενοχής και αποτυχίας, έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης, έλλειψη υπομονής, κ.ά. Όσον αφορά την σωματική υγεία, συνήθως εμφανίζουν ευαισθησία σε ασθένειες του καρδιαγγειακού, του γαστρεντερολογικού και του μυοσκελετικού συστήματος. Οι επιπτώσεις στις διαπροσωπικές σχέσεις αφορούν κυρίως τη διατάραξη των οικογενειακών σχέσεων, την κοινωνική απομόνωση και την επιδείνωση των συναδελφικών σχέσεων. Η συμπεριφορά του ατόμου παρουσιάζει ροπή προς τον αλκοολισμό ή κατάχρηση άλλων ψυχοτρόπων ουσιών, συναισθηματικές εκρήξεις, ροπή

σε ατυχήματα, έλλειψη συγκέντρωσης, αδυναμία κριτικής σκέψης και αξιολόγησης, χαμηλή απόδοση και απομάκρυνση από τους οικείους του. Οι κυριότερες επιπτώσεις στην εργασιακή συμπεριφορά διακρίνονται σε αποπροσωποποίηση, αδιαφορία, απομάκρυνση, κυνική στάση προς ασθενείς και συναδέλφους, συχνές απουσίες από την εργασία, καθημερινή μείωση της απόδοσης και επιθυμία για αλλαγή θέσης εργασίας ή επαγγέλματος. 2,4-8

Η πρόληψη του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης στους νοσηλευτές επιτυγχάνεται μέσω δράσεων και προγραμμάτων που αποσκοπούν στη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων, την κοινωνική και συμβουλευτική στήριξη και την αντιμετώπιση των στρεσογόνων παραγόντων στο εργασιακό περιβάλλον

## Βιβλιογραφία

1. Costa DK, Moss M. The Cost of Caring: Emotion, Burnout, and Psychological Distress in Critical Care Clinicians. *Ann Am Thorac Soc.* 2018;15(7):787-779.
2. Koutelekos I, Polikandrioti M. The burnout syndrome of health care professionals. *Rostrum of Asclepius.*2007;2:3-7. (In Greek)
3. Pappa E.A, Anagnostopoulos F, Niakas D. Burnout of physicians and nurses and its effects on the quality of health care. *Archives of Hellenic Medicine.* 2008; 25(1):94-101.(In Greek)
4. Aiken LH, Clarke SP, Sloane DM, Sochalski JA, Busse R, Clarke H, et al. Nurses' reports on hospital care in five countries. *Health Aff (Millwood)* 2001;20:43–53.
5. Rudman A, Gustavsson JP. Early-career burnout among new graduate nurses: a prospective observational study of intra-individual change trajectories. *Int J Nurs Stud.* 2011;48(3):292-306.
6. Moss M, Good VS, Gozal D, Kleinpell R, Sessler CN. A Critical Care Societies collaborative statement: burnout syndrome in critical care health-care professionals: a call for action. *Am J Respir Crit Care Med.* 2016;194:106–113.
7. Mealer M, Burnham EL, Goode CJ, Rothbaum B, Moss M. The prevalence and impact of post traumatic stress disorder and burnout syndrome in nurses. *Depress Anxiety.* 2009;26:1118–1126.
8. Vahey DC, Aiken LH, Sloane DM, Clarke SP, Vargas D. Nurse burnout and patient satisfaction. *Med Care.* 2004;42(2 suppl):II57–II66