SSTeMM

PODPORA ŠTUDENTOM ZDRAVSTVENE NEGE V KLINIČNEM OKOLJU: PRIROČNIK ZA KLINIČNE MENTORJE, GLAVNE MENTORJE IN ŠOLSKE KOORDINATORJE

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Naslov SSTeMM priročnik za klinične mentorje, glavne mentorje in šolske koordinatorje
Podnaslov Podpora študentom zdravstvene nege v kliničnem okolju: priročnik za klinične mentorje, glavne mentorje in šolske koordinatorje
Avtorji/Uredniki SSTeMM (Student Stress Training e-Mobile Management) projektna skupina:
Waterford Institute of Technology School of Health Sciences
Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede
TecnoCampus (FTMM) School of Health Sciences
UPMC Whitefield Hospital (EHC)
IBK Management Solutions GMBH
Grafika ovitka
Založnik SSTeMM (Student Stress Training e-Mobile Management)
Obvladovanje stresa študentov z mobilno aplikacijo
Izdaja 1.
Vrsta publikacije E-knjiga
Dostopno na https://sstemm.eu/prirocnik/?lang=sl
Izdano November 2021

E-knjiga je objavljena pod licenco Creative Commons 4.0 Mednarodna licenca (CC BY 4.0). Licenca dovoli uporabnikom reproduciranje, prilagajanje in predelavo avtorskega dela tudi za komercialne namene, če navedejo avtorja in širijo avtorsko delo/predelavo naprej pod istimi pogoji.

Vsa gradiva tretjih oseb v tej knjigi so objavljena pod licenco Creative Commons, razen če to ni navedeno drugače. V kolikor želite ponovno uporabiti gradivo tretjih oseb, katera niso zajeta v licenci Creative Commons, boste morali pridobiti dovoljenje neposredno od imetnika avtorskih pravic. https://creativecommons.org/licenses/by/4.0

Avtorji odgovarjajo za jezikovno ustreznost vsebine.

Cena Brezplačni izvod
Citiranje (APA) Student Stress e-Mobile Management. (2021). *Podpora študentom zdravstvene nege v kliničnem okolju: priročnik za klinične mentorje, glavne mentorje in šolske koordinatorje* (1st digital ed.). SSTeMM. https://

Erasmus+ projekt v okviru ERASMUS+ sheme Strateška partnerstva za visoko šolstvo, in sicer »Student Stress Training e-Mobile Management (SSTeMM)« je razvil digitalno mobilno platformo, katera zagotavlja podporo obvladovanju stresa študentom zdravstvene nege v kliničnem okolju. SSTeMM podpira študente zdravstvene nege pri razvoju osebnostne čustvene odpornosti za izboljšanje njihovega delovnega udejstvovanja. Več informacij na: https://sstemm.eu/?lang=sl

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

1 Podpiranje duševnega zdravja in blagostanja študentov med kliničnim usposabljanjem 1
1.1 Spodbujanje duševnega zdravja in blagostanja študentov 1
1.2 Strokovne zahteve 1
1.3 Teorije stresa 2
1.4 Stres v zdravstvu 4
1.5 Zdravje in varnost 5
1.6 Ključne točke 5
1.7 Literatura 6
2 Pogosti dejavniki stresa pri študentih zdravstvene nege 9
2.1 Najpogostejši dejavniki tveganja na različnih področjih 9
2.2 Drugi dejavniki, povezani s pojavom stresa 11
2.3 Ključne točke 12
2.4 Literatura 14
3 Vaša vloga pri podpori študentov zdravstvene nege 17
3.1 Odgovornost kliničnega mentorja 17
3.2 Prepoznavanje študenta pod stresom 18
3.3 Katere tehnike je mogoče uporabiti? 19
3.4 Razvijanje pozitivnega odnosa s študentom 21
3.5 Ključne točke 21
3.6 Literatura 22
4 Ergonomija 25
4.1 Kaj je ergonomija in kako vpliva na stres? 25
4.2 Obravnava dejavnikov stresa v kliničnem okolju 25
4.3 Priprava situacijskega načrta 28
4.3 Timska klima in spodbujanje sodelovanja 29
4.4 Ključne točke 32
4.5 Literatura 32
5 Samoocenjevanje stresa 35
5.1 SSTeMM anketni vprašalnik za samoocenjevanje stresa 35
5.2 Zasnova SSTeMM anketnega vprašalnika 35
5.3 Ključne točke 44
6 Čustvena odpornost 46
6.1 Kaj je čustvena odpornost in zakaj je pomembna? 46

6.2 Intervencije za povečanje čustvene odpornosti 47
6.3 Viri za podporo čustvene odpornosti 50
6.4 Ključne točke 51
6.3 Literatura 51
7 Mobilna aplikacija SSTeMM 54
Razpoložljivost 54
Funkcije izdaje 54
Prva uporaba / prijava 55
Registracija 56
Verifikacija e-naslova 57
Pozabljeno geslo 58
Domov 59
Ustvarjanje poročila o stresu 60
Posodabljanje profila 61
Zgodovina 62
Podroben pogled poročila o stresu 63
8 Dodatni viri 65
Nacionalni inštitut za javno zdravje 65
Ministrstvo za zdravje 65
Viri pomoči 66

SSTeMM

1 Podpiranje duševnega zdravja in blagostanja študentov med kliničnim usposabljanjem

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

1 Podpiranje duševnega zdravja in blagostanja študentov med kliničnim usposabljanjem

Prvo poglavje opisuje pomen spodbujanja duševnega zdravja ter blagostanja študentov med kliničnim usposabljanjem. Seznanjeni boste s strokovnimi zahtevami akademskega in kliničnega osebja. V nadaljevanju sledi kratek pregled teorij stresa in stresa na področju zdravstva ter odnosa med stresom in zdravjem ter varnostjo.

1.1 Spodbujanje duševnega zdravja in blagostanja študentov

Študenti so pogosto izpostavljeni številnim življenjskim dogodkom, zaradi katerih so lahko v stresu (prehod v visokošolsko izobraževanje, oddaljenost od doma, finance itd.). Stres lahko zmanjša študijsko uspešnost, vodi v nezadovoljivo uspešnost in osebno nezadovoljstvo s kliničnim usposabljanjem. V kolikor nenehne izpostavljenosti nepotrebnemu stresu študentov zdravstvene nege ne obravnavamo, lahko povzroči napade panike, tesnobo in depresijo.

Pozitivno duševno blagostanje študentov je ključni element njihovega osebnega zadovoljstva in kakovosti življenja. Duševno blagostanje ni le odsotnost duševnega zdravstvenega stanja, ampak zajema subjektivni, psihološki, psihosocialni občutek dobrega počutja in sreče v socialni skupnosti. Blagostanje študentov vpliva na zadovoljstvo s študijskim in študijskim uspehom. Učinkovito spodbujanje duševnega blagostanja s strani izobraževalnih ustanov in njihovih kliničnih partnerjev vključuje spodbujanje dejavnosti, ki ohranjajo duševno zdravje in blagostanje, zlasti ker je to povezano z nepotrebnim stresom.

Za ohranjanje duševnega blagostanja lahko študenti izvajajo različne preventivne dejavnosti. Učinkovitost le-teh je odvisna predvsem od interesa študenta. Za podporo duševnemu blagostanju obstajajo spletne strani, mobilne aplikacije in druge sodobne tehnologije, ki se pogosto uporabljajo zaradi stroškovne učinkovitosti, funkcionalnosti in privlačnosti za uporabnike. SSTeMM mobilna aplikacija in spletna stran spadata v enako kategorijo.

1.2 Strokovne zahteve

Visokošolska izobraževalna institucija in njihovi klinični partnerji morajo razviti pristope in dejavnosti za spodbujanje duševnega blagostanja študentov zdravstvene nege. Posebno pozornost je potrebno nameniti tudi duševnemu zdravju in počutju kliničnih mentorjev. Podpora strokovnih vodij zdravstvene nege pri zadovoljevanju potreb kliničnih mentorjev in

njihovemu stalnemu strokovnemu izpopolnjevanju, je bistvenega pomena za izpolnjevanje vloge kliničnega mentorja.

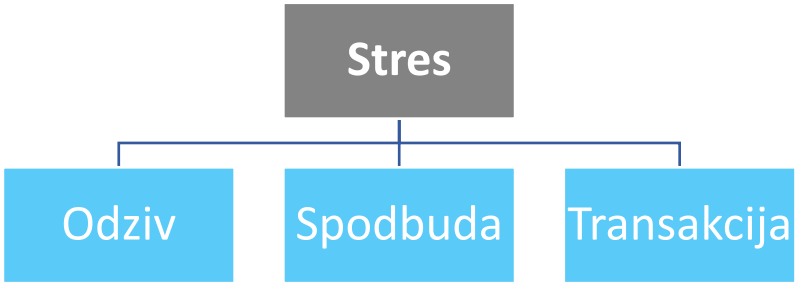
Visokošolski učitelji in sodelavci, strokovni vodje zdravstvene nege oz. glavni mentorji in klinični mentorji igrajo ključno vlogo pri podpiranju prehoda študentov v klinično usposabljanje. Z vključevanjem dejavnosti za razvoj poklicnih veščin z različnimi predmeti/moduli in delavnicami se študenti lahko opremijo z znanjem in veščinami, ki pomagajo ohranjati duševno zdravje in obvladovati stres. Takšne dejavnosti lahko vključujejo komunikacijo; obvladovanje in zmanjševanje stresa; reševanje problemov in razne veščine. Te dejavnosti omogočajo študentom, da raziščejo njihovo pomembnost in osebno vrednost ter s tem izboljšajo samozavest pri obvladovanju tesnobe ob vstopu ali prehodu v klinično usposabljanje.

Klinični mentorji morajo imeti pri delu s študenti posebno znanje, izkušnje in spretnosti. Morali bi biti sposobni prepoznati, kdaj je študent zdravstvene nege preobremenjen, mu nuditi podporo in po potrebi sodelovati s partnersko visokošolsko institucijo za pridobivanje zunanje podpore študentom.

Klinični mentorji lahko študentom zagotavljajo nasvete in podporo pri upravljanju s slabimi profesionalnimi odnosi in pogajanju ter jih spodbujajo k povezovanju teorije in prakse, da prepoznajo vrednost praktičnih izkušenj. Zelo pomembno je tudi usmerjanje študentov k samorefleksiji o kliničnem usposabljanju, da razmislijo o svojih prednostih in možnih priložnostih za izboljšanje. Dejavnosti za ohranjanje duševnega zdravja in dobrih medosebnih odnosov, zmanjševanje stresa in druge dejavnosti se lahko kot učno orodje za mentoriranje študentov uvedejo na začetku ali tekom kliničnega usposabljanja.

1.3 Teorije stresa

Teorije stresa opisujejo, razlagajo in napovedujejo fiziološke odzive na dejavnike stresa. Obstajajo številne teorije stresa, ki jih lahko na splošno razdelimo glede na pogled na stres. Na stres lahko gledamo kot na odziv, spodbudo in transakcijo.



Slika 1.1. Stres kot odziv, spodbuda in transakcija

Stres kot odziv je predstavil Selye, ki ga imenujemo tudi »oče stresa«. V njegovem modelu »splošnega prilagoditvenega sindroma« je stres opisan kot fiziološki odziv, ki igra vlogo pri vsaki bolezni. Če se z dejavniki stresa ne spoprimemo ali se nanje ne prilagodimo, lahko povzročijo težave pri prilagajanju oz. povzročijo t.i. »bolezni prilagajanja«. Stres je lahko pozitiven ali negativen in vključuje tri faze: faza alarma, faza prilagoditve in faza izčrpanosti oziroma izgorelosti.

Teorijo stresa, ki stres opisuje kot vzpodbudo, sta predstavila Holmes in Rahe. Po njuni teoriji je stres pomemben življenjski dogodek ali sprememba, ki zahteva odziv, prilagoditev ali adaptacijo. Teorija je bila deležna kritik, da ne upošteva dejstva, da posamezniki spremembe ali življenjske dogodke doživljajo drugače.

Stres kot transakcijo sta opisala Lazarus in Folkman, ki sta razvila transakcijski model stresa in spoprijemanja z njim. Stres je pojmovan kot produkt transakcije med osebo in njenim kompleksnim okoljem. Spoprijemanje s stresom, ki vključuje miselne in vedenjske odzive, je odvisno od tega, kako oseba oceni dejavnik stresa. Poleg tega modela je bil razložen tudi koncept osebnostne čvrstosti. Le-ta se nanaša na osebnostne lastnosti, ki razlikujejo ljudi, na tiste, ki ostanejo zdravi, ko so izpostavljeni stresu, in tiste, ki ob izpostavljenosti stresu razvijejo zdravstvene težave.

1.4 Stres v zdravstvu

Posameznik lahko prenese določeno količino stresa. Majhne količine stresa nas lahko napolnijo z energijo in s tem pozitivno vplivajo na doseganje naših ciljev. Pretiran in dolgotrajen stres pa lahko močno vpliva na zdravje in delovno uspešnost.

Delo v zdravstvu je lahko stresno in vpliva na zdravstvene delavce na fizični, čustveni in duševni ravni. Od zdravstvenih delavcev se pričakuje, da so odličnega duševnega zdravja, ko skrbijo za življenje drugih ljudi. Običajno temu ni tako. Poleg posebnih dejavnikov stresa v zdravstvu so zdravstveni delavci izpostavljeni enakim dejavnikom stresa, ki vplivajo na splošno prebivalstvo. Visoka stopnja poklicnega stresa in izgorelost osebja lahko povzročita fluktuacijo. Medicinske sestre in zdravstveni delavci so usposobljeni, da vplivajo na izbire za zdravo življenje in zdravljenje bolezni drugih, vendar pogosto pozabijo skrbeti zase. To zahteva učinkovite programe za obvladovanje stresa.

Pogosti vzroki stresa v zdravstvu so prikazani na sliki 1.2.

Slika 1.2. Dejavniki stresa v zdravstvu

Delo v zdravstvu, zlasti poklic medicinske sestre, ima svoje vzpone in padce. Vedno radi pripovedujemo svoje pozitivne zgodbe. Kaj pa zgodbe, ki niso tako vesele? Ves stres,

utrujenost in izgorelost s katerimi se srečujemo skoraj vsak dan – koliko tega bremena vi delite z drugimi?

1.5 Zdravje in varnost

Zakonodaja Evropske unije o zdravju in varnosti pri delu zahteva, da delodajalci (vključno z visokošolskimi ustanovami) upoštevajo duševno blagostanje delavcev, tudi študentov. Zato bi izobraževalne in klinične ustanove morale zagotavljati varno delovno okolje, skrbeti in spodbujati zdravje in varnost študentov. Tekom kliničnega usposabljanja so študenti izpostavljeni tveganju za njihovo zdravje in varnost. Fizične poškodbe, zlorabe, ustrahovanje, doživljanje neželenih dogodkov in psihološke stiske lahko vplivajo na zdravje in duševno blagostanje študentov ter negativno vplivajo na varnost pacientov. Stres in tesnoba sta med študenti zdravstvene nege zelo razširjeni. To povečuje varnostne incidente in ogroža varnost pacientov.

Med kliničnim usposabljanjem je nemogoče odpraviti tveganja ali nevarnosti. Zato moramo študente pripraviti na nepredvidljiva klinična okolja, škodljive zdravstvene dogodke in jih opolnomočiti za upravljanje zdravstvenih in varnostnih vprašanj. Akademsko in klinično osebje bi moralo študentom zagotoviti informacije in vire informacij, ki zadevajo njihovo zdravje in varnost.

Študenti se morajo zavedati tudi vseh vidikov varnosti pacientov in poznati svojo vlogo pri zagotavljanju varne oskrbe. Pomanjkljivo poročanje varnostnih incidentov je velika težava v zdravstveni negi. Študente bi morali spodbujati k poročanju o varnostnih tveganjih in incidentih. Biti dober vzornik, gojiti kulturo skrbi in varnosti, imeti neobtožujoč odnos, ko se pojavijo neželeni dogodki in poročanje, lahko pri študentih spodbudijo učenje iz preteklih napak in razvijejo zaupanje v sistem poročanja.

1.6 Ključne točke

- Študenti z dobrim duševnim zdravjem lahko v celoti izkoristijo svoje sposobnosti, se spopadejo z vsakodnevnimi dejavniki stresa, prispevajo k skupnosti in ohranjajo dobre medsebojne odnose z drugimi.
- Preventivne intervencije na področju duševnega zdravja morajo temeljiti na spreminjanju izpostavljenosti tveganjem in krepitvi mehanizmov za obvladovanje stresa študentov.

- Zdravstveni delavci so izpostavljeni tako specifičnim dejavnikom stresa v zdravstvu kot tudi dejavnikom stresa, ki vplivajo na splošno prebivalstvo.
- Teorije stresa stres opisujejo kot odziv, spodbudo in transakcijo.
- Čeprav je tekom kliničnega usposabljanja nemogoče odpraviti tveganja ali nevarnosti, bi morali biti študenti usposobljeni za obvladovanje tveganj in zagotavljanje varnosti.
- Za podporo zdravju in varnosti študentov je potrebno vzpostaviti dober vzgled in vzor, kulturo skrbi, varnostno kulturo in ne obtožujočo učno kulturo.

1.7 Literatura

Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In *The Handbook of Stress and Health* (pp. 349–364). John Wiley & Sons, Ltd. https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21

Boucaut, R., & Knobben, L. (2020). Occupational health and safety incidents at a university school of nursing: A retrospective, descriptive appraisal. *Nurse Education in Practice, 44*. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102776

Cilar, L., Barr, O., Štiglic, G., & Pajnkihar, M. (2019). Mental well-being among nursing students in Slovenia and Northern Ireland: A survey. *Nurse Education in Practice, 39*, 130–135. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2019.07.012

Eyi, S., & Eyi, İ. (2020). Nursing students' occupational health and safety problems in surgical clinical practice. *SAGE Open, 10*(1), 215824402090180. https://doi.org/10.1177/2158244020901801

Graj, E., Sheen, J., Dudley, A., & Sutherland-Smith, W. (2019). Adverse health events associated with clinical placement: A systematic review. *Nurse Education Today, 76*, 178–190. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.01.024

Guzmán, J., Varela, J. J., Benavente, M., & Sirlopú, D. (2017). *Psychosocial well-being of children and adolescents in Latin America* (J. C. Sarriera & L. M. Bedin (eds.)). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-55601-7

Kakunje, A. (2011). Stress among health care professionals - The need for resiliency. *Online Journal of Health and Allied Sciences, 10*(1), 6–8.

Krohne, H. (2001). Stress and coping theories. In *International encyclopedia of the social & behavioral sciences* (pp. 15163–15170).

McGrath, J. (1982). Methodological problems in research on stress. In L. Levi (Ed.), *Emotions:*

their parameters and measurement (pp. 143–181). Raven.

Rice, V. (2017). Theories of stress and its relationship to health. In V. Rice (Ed.), *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research and practice* (pp. 22–42). Sage Publications.

Ridge, M., Wells, J., Denny, M., Cunningham, J., & Chalder, T. (2011). Developing a web-based stress management intervention for occupational support workers. *Journal of Mental Health*, 20(2), 185–197. https://doi.org/10.3109/09638237.2011.556162

Selye, H. (1976). *The stress of life* (revised). McGraw-Hill.

Waddill-Goad, S. (2016). *Nurse burnout: overcoming stress in nursing*. Sigma Theta Tau International.

Walinga, J. (2014). Stress and coping. In C. Stanger & J. Walinga (Eds.), *Introduction to psychology*. BD Campus.

SSTeMM

2 Pogosti dejavniki stresa pri študentih zdravstvene nege

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

2 Pogosti dejavniki stresa pri študentih zdravstvene nege

Večina študentov zdravstvene nege med teoretičnim in praktičnim usposabljanjem doživlja določeno stopnjo stresa. Nekatere študije kažejo, da ima vsaj 50 % študentov simptome stresa. To poglavje vsebuje kratek opis dejavnikov, za katere je bilo ugotovljeno, da najpogosteje povzročajo stres pri študentih zdravstvene nege.

Večina raziskav potrjuje, da je stopnja stresa pri študentih kategorizirana kot zmerna. Nizka ali zmerna raven stresa lahko izboljša motivacijo študentov in spodbudi njihovo vztrajnost pri študiju.

Obstajajo pa opazne razlike glede na naravo kliničnega okolja, v katerem se študenti zdravstvene nege nahajajo. Na primer, študenti doživljajo višjo raven stresa v bolnišnici (57 %) v primerjavi z drugimi kliničnimi okolji (13 %).

Obstaja veliko raziskav o dejavnikih, ki povzročajo ali olajšajo pojav stresa pri študentih. Ti dejavniki niso povezani samo z oskrbo v času njihove klinične prakse, ampak so povezani tudi s študijskimi in osebnimi vidiki. Čeprav so izkušnje s stresom na splošno univerzalne, obstajajo kulturne razlike pri vplivu stresa v različnih državah.

Neuspešno spoprijemanje s stresom lahko med drugim vpliva na duševno blagostanje študentov, ki lahko razvijejo depresijo in/ali tesnobo.

2.1 Najpogostejši dejavniki tveganja na različnih področjih

Zavedati se moramo, da je stres neizogiben in izhaja iz kombinacije dejavnikov. V tem kontekstu lahko ločimo tri področja življenjskih izkušenj, ki predstavljajo dejavnike stresa pri študentih zdravstvene nege:

- Klinično področje
- Študijsko področje
- Osebno in družbeno področje

Na omenjenih področjih je povezanih več dejavnikov stresa, ki jih prikazujemo v naslednjih tabelah.

Tabela 2.1: Dejavniki stresa, ki izhajajo iz kliničnega področja

	Zdravljenje pacienta
	Odnos z visokošolskim koordinatorjem
	Odnos z medicinskimi sestrami
	Strah pred novim okoljem, kliničnim okoljem
	Kompleksnost dodeljenih nalog
	Število dodeljenih nalog
	Odnos v timu pri vsakodnevnih opravilih
	Spopadanje s smrtjo
	Pomanjkanje osebja
	Negotovost in strah pred neznanim
	Nove odgovornosti
	Priznavanje poklica v primerjavi z drugimi disciplinami
	Odnos z družinskimi člani pacientov
	Visoka raven zahtev
	Pomanjkanje strokovnih veščin
	Neznana diagnoza in zdravljenje
	Uporaba posebnih zdravil (na primer pri otrocih)

Tabela 2.2: Dejavniki stresa, ki izhajajo iz študijskega področja

	Obvladovanje teoretičnih študijskih zahtev in kliničnih zahtev
	Primanjkljaj znanja
	Pomanjkanje tehničnih veščin
	Zahteven učni načrt
	Pomanjkanje podpore s strani visokošolske institucije
	Obremenitev
	Ekonomsko breme
	Strah in sram zaradi napak
	Izpiti
	Nadzor

Tabela 2.3: Dejavniki stresa, ki izhajajo iz osebnega in družbenega področja

	Osebnost
	Odnosi
	Odnosi z okoljem
	Usklajevanje vsakdanjega življenja

2.2 Drugi dejavniki, povezani s pojavom stresa

Disciplina zdravstvene nege:

- Študij zdravstvene nege velja za enega najbolj stresnih v primerjavi z drugimi disciplinami in profesionalnimi karierami.
- Študenti pogosteje zaznavajo stres pri kliničnem usposabljanju kot pri teoretičnem izobraževanju.

Glede na letnik študija, učno enoto:

- Ta dejavnik je napovednik tveganja, študenti zdravstvene nege poročajo o povečanju stresa med izobraževanjem.
- Drugi letnik študija predstavlja najvišjo stopnjo stresa.
- Študenti drugega letnika slabo ocenjujejo svoje znanje in veščine.
- Večji stres doživljajo študenti višjih letnikov. Le-ta je povezan z razliko med njihovimi prepričanji oz. pričakovanji in resničnostjo oz. spremenljivostjo v praksi. Gre za stres v povezavi z razkorakom med teorijo in prakso.

Glede na spol:

- Ženske doživljajo višjo raven stresa.

Tabela 2.4: Dejavniki stresa, ki so posebej pomembni za klinične mentorje

	Neustrezna pozornost in usmerjenost do študenta
	Pomanjkljiva usposobljenost in veščine kliničnega mentorja
	Primanjkljaj pri uporabi novih učnih metodologij, rutina
	Neuspeh pri spodbujanju samostojnosti študentov
	Izkoriščanje študentov za delo v kliničnem okolju

	Razkorak med prejetim teoretičnim znanjem in prakso v kliničnem okolju
	Nezadostna in nenatančna razlaga ciljev kliničnega usposabljanja
	Neprimerno obnašanje kliničnega mentorja v primeru napake študenta
	Nerealna pričakovanja kliničnega mentorja
	Nepošteno ocenjevanje
	Klinični mentor ne daje povratnih informacij o dosežkih študenta
	Zmedenost, zaradi nasprotnih sporočil različnih kliničnih mentorjev

2.3 Ključne točke

- Študenti zdravstvene nege doživljajo več stresa kot študenti drugih študijskih področij.
- Stres se kvantitativno povečuje z višjo stopnjo, vendar obstajajo kvalitativne razlike glede dejavnikov, ki ga ustvarjajo.
- Blag stres lahko pozitivno vpliva na uspeh študenta.
- Zmerna do visoka raven stresa se pri študentih negativno manifestira na duševnem zdravju, kakovosti življenja in študijskih rezultatih.
- Dejavniki stresa so prisotni na treh področjih: kliničnem področju, študijskem področju ter osebnem in družbenem področju.
- Klinično usposabljanje je tisto, ki ustvarja največ dejavnikov stresa.
- Vloga šolskega koordinatorja je ključnega pomena pri razvoju veščin študenta.
- Pozitiven skrbni odnos med kliničnim mentorjem in študentom je lahko zaščitni dejavnik pred pojavom stresa.

SSTeMM
Študentje Zdravstvene nege poročajo o vedno večjem stresu v času študija
Dejavniki stresa
1 Področja v klinični praksi
2 Študijsko področje
3 Osebno in družbeno področje
Področja v klinični praksi
Zdravljenje pacienta
Število dodeljenih nalog
Odnos v timu pri vsakodnevnih nalogah
Soočanje s smrtjo
Osebno in družbeno področje
Lastna osebnost
Odnos
Usklajevanje vsakdanjega življenja
Študijsko področje
Pomanjkanje tehničnih veščin
Strah in občutek sramu zaradi napak
Izpiti
Obremenitve
Ustreznost kliničnega področja mentorjev
Nerealna pričakovanja kliničnega mentorja
Nepošteno ocenjevanje kliničnega mentorja
Neuspeh pri spodbujanju samostojnosti študentov
Neustrezna pozornost in usmerjenost k študentu
Images from: "Banc d'Imatges Infermeres COIB Ariadna Creus i Àngel García".

2.4 Literatura

Admi, H., Moshe-Eilon, Y., Sharon, D., & Mann, M. (2018). Nursing students' stress and satisfaction in clinical practice along different stages: A cross-sectional study. *Nurse Education Today, 68*, 86–92. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.027

Brodersen, L. D. (2017). Interventions for test anxiety in undergraduate nursing students: An integrative review. *Nursing Education Perspectives, 38*(3), 131–137. https://10.1097/01.NEP.0000000000000142

Deary, I. J., Watson, R., & Hogston, R. (2003). A longitudinal cohort study of burnout and attrition in nursing students. *Journal of Advanced Nursing, 43*(1), 71–81. https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02674.x

Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Gloe, D., Thomas, L., Papathanasiou, I. V., & Tsaras, K. (2017). A literature review on stress and coping strategies in nursing students. *Journal of Mental Health, 26*(5), 471–480. https://doi.org/10.1080/09638237.2016.1244721

Labrague J. L., (2013). Stress, stressors, and stress responses of student nurses in a government nursing school. *Health Science Journal, 7*(4): 424-435.

D'emeh, WM, Yacoub, MI. (2020). The visualization of stress in clinical training: A study of nursing students' perceptions. *Nursing Open, 8,* 290–298. https://doi.org/10.1002/nop2.629

Rafati, F., Sharif Nia, H., Khoshnood, Z. Allen K. (2021). Development and psychometric testing of nursing students' perceptions of clinical stressors scale: An instrument design study. *BMC Psychiatry, 21*, 1. https://doi.org/10.1186/s12888-020-02964-8

Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of affective disorders, 148*(1), 1–11. https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026

Terp, U., Hjärthag, F., & Bisholt, B. (2019). Effects of a cognitive behavioral-based stress management program on stress management competency, self-efficacy and self-esteem experienced by nursing students. *Nurse Educator, 44*(1), E1–E5. https://doi.org/10.1097/NNE.0000000000000492

Yüksela, A., Bahadır, E., (2020). The effects of group mindfulness-based cognitive therapy in nursing students: A quasi-experimental study. *Nurse Education Today, 85*, 104268. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104268

Vir fotografij

Ariadna, C. & ÀNGEL, g. Banc d'Imatges Col.legi Oficial Infermeria (COIB).

SSTeMM

3 Vaša vloga pri podpori študentov zdravstvene nege

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

3 Vaša vloga pri podpori študentov zdravstvene nege

Klinični mentorji imajo bistveno vlogo v izobraževanju študentov zdravstvene nege. So ključnega pomena za klinično usposabljanje in so bistvena povezava med fakulteto in kliničnim okoljem. S pravo podporo lahko študenti uspešno zaključijo študij in dosežejo dobre študijske in zaposlitvene rezultate. To poglavje na kratko ponuja razumevanje vaše vloge in odgovornosti pri podpori študentov na njihovi poklicni poti, saj je le-to povezano s stresom.

3.1 Odgovornost kliničnega mentorja

Primarna naloga kliničnega mentorja je poenostaviti praktično usposabljanje in spremljati študenta, da doseže cilje klinične prakse. Odgovornost kliničnega mentorja je biti poklicni vzor z zagotavljanjem usmerjanja, podpore, supervizije in ustrezne priprave študentov na njihove nove vloge. Učinkovit klinični mentor dokazuje visoko stopnjo strokovnega znanja na področju zdravstvene nege in oskrbe. Da bi bila izkušnja usposabljanja pozitivna in dragocena za kliničnega mentorja, študenta in fakulteto, potrebuje klinični mentor dobre komunikacijske spretnosti, ustrezno znanje o izobraževanju in kliničnem poučevanju, prav tako pa mora ozavestiti študentova pričakovanja, učne potrebe in učne stile. Želene so voditeljske lastnosti kot so skrb, sočutje in empatija.

Da bi študent izkušnjo s kliničnim usposabljanjem v kliničnem okolju kar se da najbolje izkoristil, bi moral klinični mentor ustvariti varno, skrbno, podporno in prijazno okolje. Klinični mentorji razvijajo klinične veščine študentov z vključevanjem študentov v različne naloge in aktivnosti zdravstvene nege za zagotavljanje varnosti, krepitev kritičnega mišljenja, razvijanje veščin za reševanje problemov ter spodbujanje neodvisnosti in samozavesti. Stalno vrednotenje in pravočasno zagotavljanje povratnih informacij o klinični uspešnosti in ocenjevanju študentov omogočata študentom nenehno učenje in razvijanje kliničnih veščin. Učenje si lahko olajšamo tudi s spodbujanjem samorefleksije.

Med poučevanjem poudarjamo razvoj kliničnih veščin. Vendar je učitelj odgovoren tudi za podporo študentov pri profesionalni socializaciji ter za duševno in čustveno podporo. Vsi vemo, kako zahtevna so lahko različna klinična okolja. Študenti se v novem delovnem okolju lahko počutijo negotovo ali občutijo tesnobo in/ali stres ter imajo težave s tem, da bi postali član tima. Sprejem, razkazovanje prostorov, usmerjanje v prakso in drugi dejavniki pomagajo študentom, da se prilagodijo kliničnemu okolju. Dostopni, zanesljivi, pošteni, prijazni, in

spoštljivi klinični mentorji lahko lažje vzpostavijo pozitiven delovni odnos s študentom in mu pomagajo ter svetujejo pri obvladovanju zahtev in izzivov v kliničnem okolju. Ne pozabite, ravnajte s študentom tako, kot bi želeli, da se ravna z vami.

3.2 Prepoznavanje študenta pod stresom

Medtem ko študenti na splošno doživljajo stres med študijem, pa študenti zdravstvene nege v kliničnem okolju doživljajo še več stresa in tesnobe. Visoke stopnje stresa in tesnobe negativno vplivajo na študijsko uspešnost in lahko zmanjšajo sposobnost študenta za varno in skrbno interakcijo s pacienti. Bistveno je prepoznati znake stresa pri študentu. Bodite pozorni, če se študent vede drugače ali izkazuje živčne navade. Poiščite opozorilne fizične, vedenjske, miselne ali čustvene znake stresa kot so stiskanje zob, grizenje nohtov, vrtenje ali mencanje, težave s spominom ali koncentracijo, utrujenost, razdražljivost, izguba zanimanja za delo ali izguba motivacije itd.

Včasih je prepoznavanje stresa pri nekom drugem lahko zahtevno. Stres se pri različnih osebah manifestira drugače. Študent lahko v varnem in skrbnem okolju lažje izrazi svoja čustva in misli. Kava ali čaj in prijazen pogovor vam lahko pomagata prepoznati druge potencialne znake stresa (glej Sliko 3.1). Socialni umik ali spremembe v družbenih odnosih so prav tako lahko znak, da je študent pod stresom. Ni vedno enostavno prepoznati ali priznati, da je za premagovanje težav potrebna pomoč. Izmenjava lastnih študentskih izkušenj povezanih s stresom ter deljenje svojih zgodb iz kliničnega usposabljanja lahko izboljša in poglobi medosebni odnos s študentom ter mu pomaga pri obvladovanju stresa.

Študenta lahko spodbudite k izpolnitvi samoocenjevalne ankete, da ugotovi stopnjo stresa, s katero se sooča. Na voljo je več instrumentov za merjenje in zaznavanja stresa. Več o naši samoocenjevalni SSTeMM anketi preberite v 5. poglavju. Če menite, da je študent v hudi duševni stiski, ne oklevajte in se obrnite na visokošolskega učitelja (šolskega koordinatorja), da se pogovorita o tem, kako pomagati in kakšna raven zunanje podpore bi bila potrebna. Neukrepanje ali slabo obvladovanje študentovega stresa lahko povzroči poslabšanje duševnega zdravja.

ZNAKI STRESA			
Če menite, da je študent v hudi duševni stiski, ne oklevajte in poiščite strokovno pomoč. Neukrepanje ali slabo obvladovanje študentovega stresa lahko povzroči poslabšanje duševnega zdravja.			
FIZIČNI	**VEDENJSKI**	**MISELNI**	**ČUSTVENI**
UTRUJENOST	ŽIVČNE NAVADE	NESPOSOBNOST KONCENTRACIJE IN OSREDOTOČENOSTI	NIHANJE RAZPOLOŽENJA
GLAVOBOLI	NEMIRNOST	TEŽAVE S SPOMINOM	IZGUBA SAMOZAVESTI
POSPEŠEN SRČNI UTRIP	IZOGIBANJE ODGOVORNOSTI	OSLABLJEN GOVOR	BREZBRIŽNOST, RAZDRAŽLJIVOST
MIŠIČNA NAPETOST	DELOHOLIZEM IN PRETIRAVANJE	POZABLJIVOST	FRUSTRACIJE
"METULJI" V TREBUHU IN DRUGE PREBAVNE MOTNJE	TEŽAVE S SPANJEM	PRETIRANA SKRB	TEŽAVE S SPROŠČANJEM IN "ODKLOPOM UMA"
TEŽAVE S KOŽO	UPORABA PREPOVEDANIH SUBSTANC	NEGATIVIZEM	NESREČNOST, ANKSIOZNOST, DEPRESIJA
POGOSTO OBOLEVANJE			

Slika 3.1: Fizični, vedenjski, miselni in čustveni znaki stresa

3.3 Katere tehnike je mogoče uporabiti?

Opolnomočeni študenti so bolje pripravljeni na prilagajanje ter obvladovanje stresa in tesnobe v svoji bodoči poklicni vlogi in vedno spreminjajočem se, zahtevnem, kliničnem okolju. Študentu lahko ob občutku stresa svetujemo uporabo več sprostitvenih tehnik. Ker nekateri bolje obvladujejo stres kot drugi, mora biti izbira tehnik po meri posameznika. Tudi vsaka generacija lahko drugače pristopa k obvladovanju stresa.

Nekaj pozitivnih in preprostih tehnik, o katerih velja razmisliti in jih predlagati študentom, so humor, aktivno preživljanje prostega časa, hobiji ali glasba, druženje, sprostitvene tehnike, ekspresivno pisanje in meditacija. Učinkovite so tudi druge tehnike za zmanjšanje stresa kot so joga, pravilno dihanje in čuječnost. Pri pristopu reševanja problemov študent sprejme različne načine in razvije specifične strategije za reševanje težav ter ugotovi pomen stresnih dogodkov. V literaturi obstaja še nekaj drugih tehnik, ki jih lahko razdelimo na tehnike, ki jih izvaja/vodi študent in fakulteta (glej Sliko 3.2).

Predlagajte izbor tehnik, ki delujejo pri posameznem študentu. Milenijci se praviloma izjemno dobro odzovejo na tehnološko usmerjene rešitve. Na trgu obstaja več mobilnih aplikacij za obvladovanje stresa in tesnobe. Mobilne aplikacije so lahko uspešne, predvsem če so osnovane na teoriji. Na primer, naša SSTeMM mobilna aplikacija je bila zasnovana posebej za študente zdravstvene nege z uporabo načel miselne vedenjske terapije. Pomaga pri obvladovanju stresa v kliničnem okolju in študentom omogoči pridobivanje znanja in spoznavanje veščin za reševanje poklicnih dejavnikov stresa. Več o aplikaciji preberite v poglavju 7. Druge uporabne vire lahko najdete tudi na naši spletni strani SSTeMM.

Slika 3.2: **Tehnike za obvladovanje stresa**

3.4 Razvijanje pozitivnega odnosa s študentom

Pozitiven odnos spodbuja pozitivne rezultate učnega procesa, prav tako je bistvenega pomena za zmanjšanje stresa in pozitivno izkušnjo v kliničnem okolju. Pozitiven in skrben odnos je temelj študentove osebne profesionalne rasti in zadovoljstva s kliničnim mentorjem in klinično prakso. Pozitivne izkušnje s prakso lahko povečajo odpornost, zmanjšajo stres in zmanjšajo delovno fluktuacijo. Po drugi strani pa, če je odnos med kliničnim mentorjem in študentom vir stresa, se študent morda ne bo učil ali integriral. V najslabšem primeru lahko pride do negativnih občutkov glede dela in poklica medicinske sestre. Lahko bi rekli, da sta odnos in interakcija med kliničnim mentorjem in študentom ključna za pozitivno izkušnjo v kliničnem okolju. Vzpostavitev pozitivnih odnosov, ki temeljijo na medsebojnem spoštovanju in zaupanju, bi lahko bilo zahtevno. Klinični mentorji lahko imajo težave z vlogo pozitivnega vzornika zaradi pomanjkanja negovalnega osebja, povečane delovne obremenitve, konkurenčnih zahtev in časovne stiske.

Odprta, učinkovita in spoštljiva komunikacija velja za temelj pozitivnih odnosov. Študenti cenijo, če so lahko iskreni ter izražajo lastne občutke in skrbi. Uporaba tehnologije lahko spodbuja učinkovito komunikacijo v odnosu s kliničnim mentorjem. Sedanja generacija študentov so milenijci, ki si prizadevajo, da bi jim zaupali, jih podprli in razumeli. Zato lahko uporabimo tehnologijo, s katero lahko študentom učinkoviteje pomagamo. Druge strategije za izgradnjo pozitivnih odnosov vključujejo pravilno usmeritev, da se študenti ne počutijo izgubljene. Pomaga, če študente pripravimo na zapletene situacije. Študenti cenijo tudi spoštovanje in priznanje, redne in konstruktivne povratne informacije, pozitiven in skrben odnos, izmenjavo znanja in izkušenj, zagotavljanje podpore, skupno druženje, poznavanje študenta, omogočanje odmorov in spodbujanje zavzetosti.

3.5 Ključne točke

- Odgovornost kliničnega mentorja je, da deluje kot poklicni vzor z zagotavljanjem smernic, podpore in supervizije.
- Skrbno in podporno okolje ter tehnike opolnomočenja za obvladovanje stresa lahko bistveno vplivajo na pozitivne izkušnje v kliničnem okolju.
- Opozorilni znaki stresa vključujejo spremembe v telesu, razumu, vedenju in čustvih.

- Pozitiven in skrben odnos, ki temelji na zaupanju in spoštovanju, je temelj za osebni in poklicni razvoj študenta.
- Za zmanjšanje stresa in tesnobe lahko študenti uporabijo številne tehnike kot so refleksivno pisanje, joga, ipd.
- Tehnološke rešitve so učinkovit način za pomoč milenijcem.

3.6 Literatura

Beanlands, H., McCay, E., Fredericks, S., Newman, K., Rose, D., Santa Mina, E., … Wang, A. (2019). Decreasing stress and supporting emotional well-being among senior nursing students: A pilot test of an evidence-based intervention. *Nurse Education Today, 76*, 222–227. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.02.009

Bengtsson, M., & Carlson, E. (2015). Knowledge and skills needed to improve as preceptor: development of a continuous professional development course - a qualitative study part I. *BMC Nursing, 14*(1). https://doi.org/10.1186/s12912-015-0103-9

Cleveland Clinic. (2021). *Stress: Signs, Symptoms, Management & Prevention*. Retrieved March 24, 2021, from https://my.clevelandclinic.org/health/articles/11874-stress

Colbert, B. J. (2015). *Navigating your future success* (2nd ed.). University of Pittsburgh: Johnstown Pearson education.

Cornine, A. (2020). Reducing nursing student anxiety in the clinical setting: an integrative review. *Nursing Education Perspectives, 41*(4), 229–234. https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000633

Eller, L. S., Lev, E. L., & Feurer, A. (2014). Key components of an effective mentoring relationship: a qualitative study. *Nurse Education Today, 34*(5), 815–820. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2013.07.020

Friedman, Wi. J. (2020). *Types of stress and their symptoms*. Retrieved March 24, 2021, from MentalHelp.net website: https://www.mentalhelp.net/blogs/types-of-stress-and-their-symptoms/

Galbraith, N. D., & Brown, K. E. (2011). Assessing intervention effectiveness for reducing stress in student nurses: quantitative systematic review. *Journal of Advanced Nursing, 67*(4), 709–721. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05549.x

Lazarus, J. (2016). Precepting 101: teaching strategies and tips for success for preceptors. *Journal of Midwifery and Women's Health, 61*(S1), 11–21. https://doi.org/10.1111/jmwh.12520

Mayo Clinic. (2019). *Stress symptoms: effects on your body and behavior* - Mayo Clinic. Retrieved March 24, 2021, from https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987

McCarthy, B., Trace, A., O'Donovan, M., Brady-Nevin, C., Murphy, M., O'Shea, M., & O'Regan, P. (2018). Nursing and midwifery students' stress and coping during their undergraduate education programmes: an integrative review. *Nurse Education Today, 61*, 197–209. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.029

McIntosh, A., Gidman, J., & Smith, D. (2014). Mentors' perceptions and experiences of supporting student nurses in practice. *International Journal of Nursing Practice, 20*(4), 360–365. https://doi.org/10.1111/ijn.12163

Quek, G. J. H., Ho, G. H. L., Hassan, N. B., Quek, S. E. H., & Shorey, S. (2019). Perceptions of preceptorship among newly graduated nurses and preceptors: a descriptive qualitative study. *Nurse Education in Practice, 37*, 62–67. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2019.05.001

Stillwell, S. B., Vermeesch, A. L., & Scott, J. G. (2017). Interventions to reduce perceived stress among graduate students: a systematic review with implications for evidence-based practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing, 14*(6), 507–513. https://doi.org/10.1111/wvn.12250

Stones, S., & Glazzard, J. (2019). *Supporting student mental health in higher education*. St Albans: Critical Publishing Ltd.

Ward, A., & McComb, S. (2017). Precepting: a literature review. *Journal of Professional Nursing, 33*(5), 314–325. https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2017.07.007

WebMD. (2019). *Stress Symptoms: Physical Effects of Stress on the Body*. Retrieved March 24, 2021, from https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects_of-stress-on-the-body

Zilembo, M., & Monterosso, L. (2008). Towards a conceptual framework for preceptorship in the clinical education of undergraduate nursing students. *Contemporary Nurse, 30*(1), 89–94. https://doi.org/10.5172/conu.673.30.1.89

SSTeMM

4 Ergonomija

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

4 Ergonomija

Cilj ergonomije na delovnem mestu je podpirati in izboljšati počutje ljudi, ki delajo v določenem okolju, hkrati pa ohranjati produktivno delovno okolje. V okviru podpore študentom zdravstvene nege je cilj ergonomije v kliničnem okolju pregledati in opozoriti na vidike, ki lahko negativno vplivajo na študente in le-te spremeniti, hkrati pa zagotoviti, da imajo študenti še vedno učinkovito klinično učno izkušnjo. V tem poglavju so predstavljeni načini, kako delovati v kliničnem delovnem okolju z namenom zagotavljanja podpore pri zmanjševanju stresa.

4.1 Kaj je ergonomija in kako vpliva na stres?

Ergonomija proučuje vpliv delovnega okolja na delavca in ureditev delovnega okolja za zmanjšanje stresa. Ergonomija se osredotoča na spreminjanje treh glavnih področij delovnega okolja za zmanjšanje stresa:

1. Fizični dejavniki stresa – vključujejo fizične zahteve in ureditev delovnega prostora.
2. Psihološki dejavniki stresa – vključujejo, koliko si mora nekdo zapomniti, poročanje in pisanje ter delo z računalniki in bazami podatkov.
3. Organizacijski dejavniki stresa – vključujejo kombinacijo različnih dejavnosti, odmore od dela v izmeni in koliko dela je opravljeno samostojno in koliko v timu.

Ker smo tako navajeni delati v določenem okolju, to pomeni, da določen način dela ali njegovo kulturo dojemamo kot normalno in morda ne bomo opazili, kako lahko eden od zgoraj naštetih ali kombinacija vseh treh prispeva k našemu stresu pri delu ali stresu študentov zdravstvene nege. Posledično se lahko preveč osredotočamo na posamezni stres in ne razmišljamo, kako spremeniti delovno okolje za učinkovito obvladovanje stresa. Posledično se delovno okolje nikoli ne spremeni in se vedno bolj počutimo monotono, nevznemirljivo, a psihološko in fizično izčrpano.

4.2 Obravnava dejavnikov stresa v kliničnem okolju

Za spremembo delovnega okolja, morate storiti dve stvari. Najprej morate ugotoviti pravilnosti in nepravilnosti v okolju. Z drugimi besedami, izvedite situacijsko oceno ali analizo tveganja. Nato pripravite načrt sprememb in ga izvedite ter ovrednotite.

Ko razmišljamo o takšni analizi, pomislimo na kulturne vrednote kliničnega okolja t.j. kakšen je tradicionalen pogled na vrednote zdravstvene nege v naši delovni organizaciji, in kako lahko le-te negativno prispevajo k stresu. Na primer, nekatere tipične negativne vrednote zdravstvene nege, ki lahko zaznamujejo klinično okolje, vključujejo:

»Truditi se« – obstaja lahko kultura sprejemanja čim več nalog, še posebej, če primanjkuje virov. Ta kultura spodbuja idejo, da študenti zdravstvene nege premalo delajo, če ne morejo opraviti toliko nalog kot jim je dodeljeno.

Znaki, da gre za to obliko prevladujoče kulture v kliničnem okolju so:

- redko se zgodi, da medicinska sestra opravi vse naloge v izmeni.
- Medicinske sestre čutijo potrebo, da ostajajo na delu po poteku rednega delovnega časa.
- Naloge pogosto ostanejo delno narejene ali pozabljene.

»Ugajati drugim« – to se po navadi nanaša na kulturo molka, kjer medicinska sestra ne bi smela izraziti svojih potreb. Na primer, lahko je neprofesionalno, če izkoristi celoten odmor za malico ali kosilo ali odide pravočasno domov po koncu izmene, kljub temu, da je potrebno opraviti še veliko dela. Medicinske sestre morda ne bodo sposobne sporazumevanja z drugimi, ko se bodo počutile preobremenjene ali ko bo potrebno prevzeti dodatne naloge zaradi strahu, da bodo zaznane kot da ne nudijo podpore timu zdravstvene nege ali ker se bojijo, da nalog ne bodo zmogle.

Znaki, da gre za zgoraj opisano prevladujočo kulturo v kliničnem okolju so:

- medicinske sestre redko izkoristijo celoten odmor namenjen malici ali kosilu.
- Medicinske sestre pogosto ne izkoristijo odmora ali jedo malico oz. kosilo v prostoru kliničnega okolja, ki temu ni namenjen.
- Medicinske sestre pogosto ostanejo po koncu izmene, da dokončajo delo.
- Medicinske sestre redko rečejo »ne« novim nalogam.

»Biti močan« – pogosto se lahko zamenja profesionalno kulturo s pretirano previdnostjo pri priznavanju posameznikovega občutka, da je pod stresom ali zaskrbljen glede delovne obremenitve. To se lahko šteje za znak šibkosti, neprimerno za zdravstveno nego ali nesposobnost. Še posebej se lahko izraža, če je klinično okolje zaznano kot tekmovalno. V

primeru študentov zdravstvene nege, so upravičeno zaskrbljeni, da bo takšno priznanje negativno vplivalo na njihovo oceno.

Znaki, da gre za takšno prevladujočo kulturo v kliničnem okolju so:

- zaposleni redko izražajo čustva na delovnem mestu.
- Zaposleni redko poiščejo povratne informacije, usmeritve ali pojasnila pri vodjih ali sodelavcih.
- Več je odsotnosti z dela.

»Hiteti« – se nanaša na pričakovanje, da je potrebno vsakodnevne naloge vedno opraviti v točno določenih rokih, na katere zadolžene medicinske sestre ali študentje zdravstvene nege nimajo vpliva. Verjetno bo tudi prevladovalo splošno mnenje, da vse naloge potrebujejo zelo hiter odziv. Takšna kultura bo še poslabšala okolje z visokim stresom.

Znaki, da gre za prevladujočo kulturo v kliničnem okolju so:

- roki se redko izpodbijajo ali se o njih redko razpravlja.
- Roki se praviloma spoštujejo, vendar lahko zaradi hitenja nastanejo nepopravljive napake ali ostanejo nekateri deli nalog neopravljeni.
- Pogosto zaposlenim manjka pozornost pri upoštevanju podrobnosti.
- Medicinske sestre tudi v tem primeru redko izkoristijo celoten čas, ki je na voljo za malico oz. kosilo.
- Medicinske sestre lahko pridejo zgodaj in/ali ostanejo pozneje, da opravijo celoten seznam nalog.

»Biti popoln« – za to kulturo so lahko značilne vse prejšnje štiri zgoraj opisane kulture. Pričakuje se, da bodo medicinske sestre delo opravljale hitro in pri tem naredile zelo malo napak, da ne bodo izražale pomislekov in da bodo prevzele vse, kar se od njih pričakuje na delovnem mestu. Medicinske sestre, ki svoje delo opravljajo bolj premišljeno in načrtovano, ki se malo pogovarjajo o svojih čustvih ali praktičnih težavah, so zaznane kot bolj zaželene in kompetentne v primerjavi s tistimi, ki na glas izražajo svoje skrbi.

Znaki, da gre za takšno prevladujočo kulturo v kliničnem okolju so:

- napake niso dopuščene ali odpravljene in so predstavljene kot velik problem, kadar se pojavijo pri delu zaposlenih.

- Medicinske sestre morda ne bodo zlahka priznale napak.
- Med medicinskimi sestrami in strokovnimi vodji zdravstvene nege je manj komunikacije.
- Medicinske sestre morda ne bodo samokritične ali sprejemale upravičenih kritik od drugih.

Kot smo že navedli, morate pri oceni situacije upoštevati kulturne oznake. Ni potrebno, da je ocena preveč kompleksna, da pa bo učinkovita, mora imeti podporo pri sodelavcih in strokovnih vodjih v smislu procesa ali zavzetosti za spremembe. Vi in vaši sodelavci ste vzor študentom zdravstvene nege. Če bodo torej videli pomanjkanje zavzetosti v vašem delu ali delu vaših sodelavcev oz. podporo negativni delovni kulturi, bodo mislili, da je to profesionalen način vedenja v kliničnem okolju v odnosu do sebe in sodelavcev – s tem se ohranja nepotreben delovni stres za njih in za druge.

4.3 Priprava situacijskega načrta

Pri ocenjevanju dejavnikov stresa in pripravi načrta za njihovo reševanje morate sodelovati s svojimi strokovnimi vodji, sodelavci in študenti zdravstvene nege. Dobro je pridobiti podporo in sodelovanje s strani odgovornih za varnost in zdravje v vaši organizaciji.

1. V aktivno razpravo o potencialnih in dejanskih stresnih dejavnikih v kliničnem okolju vključite osebje. Za reševanje dejavnika stresa identificirajte pozitivne vire v okolju in možne rešitve.
2. Upoštevajoč vaše pogovore s sodelavci in študenti in lastna opažanja o dejavnikih stresa v kliničnem okolju, pozitivne vire, ki jih lahko uporabite, in potencialne rešitve, uporabite za oblikovanje akcijskega načrta.
3. V vašem akcijskem načrtu mora biti navedeno, kaj boste vi in drugi naredili za obvladovanje dejavnikov stresa. Pri pripravi tega načrta uporabite rešitve in izkušnje, ki so v podobnih situacijah delovale drugje.
4. Izvedite svoj načrt.
5. Pridobite povratne informacije od sodelavcev in študentov zdravstvene nege o uspešnosti načrta.
6. Redno spremljajte in ocenjujte klinično okolje, da zagotovite, da se dejavniki stresa ne bodo več pojavili – po potrebi ustrezno ukrepajte.

Splošna načela vašega akcijskega načrta:

- uporabite kompetence in veščine zaposlenih.
- Ustvarite smiselne in celovite naloge in zadolžitve – nikakor ne nepovezanih.
- Medicinska sestra naj prepozna svoj prispevek v skupnemu rezultatu.
- Uporabite različne spretnosti medicinskih sester z ustrezno kombinacijo preprostih rutinskih ukrepov.
- Zagotavljajte redne in pozitivne povratne informacije o izvajanju nalog.
- Zagotovite priložnosti za razvoj obstoječih in pridobivanju novih veščin.
- Izogibajte se obremenitvam, ki lahko povzročijo nepotrebne ali prekomerne obremenitve, utrujenost ali napake.
- Izogibajte se ponavljanju, ki lahko vodi do fizičnih motenj, pa tudi do občutkov monotonosti, izgube motivacije, dolgočasja ali nezadovoljstva.
- Izogibajte se samostojnemu delu brez priložnosti za socialne in funkcionalne stike.

4.3 Timska klima in spodbujanje sodelovanja

Timska klima v kliničnem okolju, ki jo včasih imenujemo tudi »vzdušje«, pomeni kako podporno in sodelujoče zaposleni medsebojno sodelujejo in se podpirajo. Takšno sodelovanje temelji na dveh stebrih – komunikaciji in reševanju konfliktov.

Komunikacija

Dobre komunikacijske veščine so bistvenega pomena za spodbujanje pozitivne timske klime in pomagajo zmanjšati stres v kliničnem okolju. Komunikacija med študenti zdravstvene nege, med študenti in kliničnim osebjem s katerim sodelujejo ter med študenti in akademskim osebjem bi morala v kliničnem okolju potekati nemoteno. Klinični mentorji so lahko pomemben vzor pozitivne komunikacije v povezavi z zagotavljanjem pozitivnih kliničnih izkušenj študentov zdravstvene nege. To pomeni, da se študenti lahko naučijo pozitivnega vedenja, ki ga izkazuje njihov klinični mentor, in kar se bo odražalo v lastnem delu.

Osrednje načelo komunikacije, ki ga je treba spodbujati in oblikovati, je civilni in pozitivni ton, vsebina in način povedanega. Na to lahko v kliničnem okolju včasih pozabimo, če primanjkuje osebja ali je osebje pod pritiskom.

Pri tem je pomembna neverbalna komunikacija – saj pokaže kaj si kdo misli o sebi (izkazovanje samozavesti ali živčnosti) ali drugih (izkazovanje podpore, nejevolje, prezira). Neverbalna komunikacija bodisi ublaži stres na kliničnem delovnem mestu bodisi povzroči stres za tiste, ki vidijo negativno neverbalno komunikacijo. Primeri pozitivne in negativne neverbalne komunikacije so razvidni iz spodnje tabele (4.1).

Tabela 4.1: Primeri pozitivne in negativne neverbalne komunikacije

Neverbalna komunikacija	**Opis**	**Primeri**
Očesni stik	Gledati nekoga neposredno v oči. To se pogosto zgodi, ko nekdo govori z vami, vendar ga je težje zadržati, ko neposredno govorite z nekom.	• Če nekoga dolgo gledate v oči, lahko okrepite komunikacijo ali nakažete zanimanje, privlačnost ali sovražnost. • Kratek očesni stik ali premik z očmi lahko kaže na živčnost, sramežljivost ali občutek nelagodja. • Pogled navzdol ali v stran bi lahko nakazoval nelagodje, sramežljivost, razdraženost ali raztresenost.
Izraz na obrazu	Kako nekdo izrazi svoje občutke ali čustva do neke teme z mimiko obraza. To se lahko v nekaterih situacijah pojavi povsem samodejno, npr. ko smo presenečeni.	• Smeh • Namrščenost • Grimase • Široko odprte oči
Neposredna bližina	Kako blizu lahko stojimo ali sedimo sami ali kot skupina nasproti drugemu. Na to lahko vpliva tudi razdalja med posameznikom in drugimi, kadar je med njimi kos pohištva, npr. miza.	• Če stojite ali se postavite blizu nekoga, to lahko kaže na sprejemanje in občutek zaupanja v osebo. • Vendar se lahko posameznik počuti ogroženega ali nelagodnega, če stojimo blizu njega ali se postavimo v njegovo bližino. • Ko se ljudje počutijo prijetno z drugimi, je manj verjetno, da se bodo počutili neprijetno ali ogroženo.

Telesna drža	Telesna drža med interakcijo	Negativna telesna govorica • Sključena ramena • Prekrižane roke • Obrnjenost stran od sogovornika Pozitivna telesna govorica • Obrnjenost proti sogovorniku • Nagibanje naprej
Kretnje	Gibi, ki se pogosto izvajajo z rokami ali dlanmi, včasih pa tudi z drugimi deli telesa, da se izrazi ali poudari pomen	• Prikimavanje • Usmerjanje ali kazanje s prstom • Nakazovanje poti z roko • Uporaba dlani in rok med pogovorom (pogosto med predstavitvijo) • Sklepanje rok
Dotik ali stik	Fizično navezovanje stikov z nekom	• Polaganje roke na ramo ali na roko sogovornika • Držanje nekoga za roko • Trepljanje po hrbtu

Reševanje konflikta

Do konfliktov lahko pride zaradi različnih razlogov, vključno z osebnostnimi konflikti, različnimi stili interakcije ali različnimi vrednotami in prepričanji med osebjem. Konflikti lahko nudijo priložnosti za učenje in rast, če so razrešeni jih obravnavamo. Zato je pomembno, da jih pravočasno prepoznamo in razrešimo njihove vzroke, preden povzročijo škodo v timski klimi in morali osebja. Nekatere smernice za reševanje sporov vključujejo:

Ustvarite učinkovito vzdušje – ustrezno se pripravite na reševanje sporov. Vzemite si čas in se izogibajte motnjam. Izbrati je treba mesto, ki ne ogroža sodelujočih v konfliktu. Natančno načrtujte, kaj boste povedali na začetku in sprejmite pravilo »ti si na vrsti, jaz sem na vrsti«.

Pojasnite zaznavanje – je ta konflikt osamljen dogodek ali še en iz dolgega seznama? Kakšna je narava konflikta? Organizirajte od najbolj nujnih do najmanj nujnih. Postavite prednostne naloge v skladu s seznamom.

Osredotočite se na individualne in skupne potrebe – pazite, da ne boste zamenjali potreb z željami. Pri razmišljanju o situaciji, se poskusite postaviti v čevlje tistih, ki so vpleteni v konflikt. Ugotovite skupna interesna področja vseh vpletenih strani.

Glejte v prihodnost in ne v preteklost – ne dovolite, da preteklost vpliva na razmišljanje ljudi. Spodbujajte razmišljanje o tem, kar so se naučili v smislu osebnega razvoja.

Zastavite »izvedljivo« in mejnike – kaj je mogoče popraviti zdaj? Najprej popravite to. Kaj lahko storimo za reševanje drugih, težjih vprašanj? Kakšna je pot do tja? Začnite z majhnimi koraki k doseganju končnega cilja.

Prizadejte si za dogovor v obojestransko korist – ni važno, kdo je konflikt začel ali kdo ima prav ali ne. Krivda ne bo pomagala rešiti težave. Osredotočite se na rešitve in nov začetek ter partnerstvo pri tej zadevi.

Ključ reševanja konfliktov je v **prilagodljivosti** – opravičilo in priznanje krivde lahko prispevata k reševanju vprašanj in ustvarjanju pozitivnejšega delovnega okolja. Priznavanje napak in krivde je lahko zelo težko, vendar poudarite, da se s takšnimi dejanji lahko razvijejo pozitivni odnosi in stres konflikta ublaži.

4.4 Ključne točke

- Ergonomija deluje tako, da odpravlja fizične, psihološke in organizacijske dejavnike stresa v delovnem okolju.
- Nekatere vrednote zdravstvene nege kot so »truditi se«, »ugajati drugim« in »hiteti« lahko povečajo stres v delovnem okolju.
- Situacijska ocena in nadaljnji ukrepi lahko pomagajo zmanjšati stres.
- Dobra komunikacija in sodelovanje sta ključna za ohranjanje pozitivne timske klime.
- Konflikte je treba prepoznati in rešiti čim prej.
- Klinični mentor bi moral biti vzor pozitivne komunikacije.

4.5 Literatura

Beehr, T. A., Walsh, J. T., & Taber, T. D. (1976). Relationship of stress to individually and organizationally valued states: Higher order needs as a moderator. *Journal of Applied Psychology, 61*(1), 41–47. https://doi.org/10.1037/0021-9010.61.1.41

The EU funded DELAROSE (Delivering E-Learning Accreditation to Reduce Occupational Stress in Employment) project.

European Federation of Ergonomic Societies 2015 European Month of Ergonomics October, 2014 and 2015 V4 Ergonomics for managing work-related stress.

Fisher, C. D., & Gitelson, R. (1983). A meta-analysis of the correlates of role conflict and ambiguity. *Journal of Applied Psychology, 68*(2), 320–333. https://doi.org/10.1037/0021-9010.68.2.320

Jackson, S. E., & Schuler, R. S. (1985). A meta-analysis and conceptual critique of research on role ambiguity and role conflict in work settings. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes, 36*(1), 16–78. https://doi.org/10.1016/0749-5978(85)90020-2

Kahn, R. L., & Byosiere, P. (1992). Stress in organizations. In M. D. Dunnette & L. M. Hough (Eds.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (p. 571-650). Consulting Psychologists Press.

Katz, D., & Kahn, R. L. (1978). *The social psychology of organizations*. Wiley. https://doi.org/10.1093/sf/57.4.1413

Več o komunikacijskem ciklu:

- http://sgh.org.sa/Portals/0/Articles/Communication%20and%20Interpersonal%20Skills%20for%20Nurses.pdf
- http://www.nursingtimes.net/Journals/2013/02/12/v/o/n/071127DevComm.pdf
- http://resources.collins.co.uk/free/BTECHSCunit1.pdf

SSTeMM

5 Samoocenjevanje stresa

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

5 Samoocenjevanje stresa

Poglavje opisuje anketni vprašalnik na spletni strani SSTeMM, ki ga medicinske sestre in študenti lahko uporabljajo za samoocenjevanje stopnje osebnega stresa.

5.1 SSTeMM anketni vprašalnik za samoocenjevanje stresa

SSTeMM anketni vprašalnik »Ocenjevanje dejavnikov stresa« omogoča študentom zdravstvene nege in medicinskim sestram splošno oceno ravni osebnega stresa na številnih področjih, povezanih z delom. Vprašalnik je sestavljen iz 84 vprašanj (nekatera imajo nekaj podvprašanj), razvrščenih v 12 sklopov. Izpolnjevanje anketnega vprašalnika zahteva približno 20 do 25 minut posameznikovega časa. Izpolnjevanje anketnega vprašalnika uporabniku zagotavlja oblikovanje njegovega osebnega profila, ki se primerja s splošnim profilom o stresu, oblikovanim na podlagi zbranih odgovorov in profilov o stresu oseb, ki so predhodno izpolnile anketni vprašalnik. To omogoča uporabniku, da svojo raven stresa postavi v širši kontekst in mu s tem da perspektivo.

5.2 Zasnova SSTeMM anketnega vprašalnika

SSTeMM anketni vprašalnik temelji na orodju, ki je bilo razvito v projektu IMPRESS (Izboljšanje upravljalskih kompetenc za izogibanje stresu na podlagi odličnosti in prizadevanje za trajnostni organizacijski razvoj v Evropi (http: //www.excellence-in-stress -management.eu/), ki je preučeval stres med zaposlenimi v inženiringu.

IMPRESS anketni vprašalnik je bil nato prilagojen za uporabo na populaciji študentov zdravstvene nege in medicinskih sester v okviru projekta SSTeMM s sklicevanjem na že znana dejstva o stresu, študentih zdravstvene nege in delu v klinični praksi.

Dobrodošli v vprašalniku 'Ocenjevanje dejavnikov stresa'

(Osebna izdaja)

Ta brezplačna aplikacija vam omogoča analizo kritičnih dejavnikov stresa v vašem delovnem življenju ter virov, s katerimi se morate spoprijeti.
Na koncu analize vam orodje pokaže tiste dejavnike, ki imajo najmočnejši vpliv na vas in ponuja prostor za komentar, kako ravnati z njimi.
Da bi zagotovili anonimnost, bodo podatki shranjeni le začasno, kar tudi pomeni, da morate na vsa vprašanja odgovoriti naenkrat.
Na koncu se lahko odločite, da boste statistični del ocene delili anonimno. V zameno boste dobili referenčni profil, ki vam omogoča primerjavo svojih podatkov s podatki drugih sodelujočih oseb v Evropi.

Slovenščina

Informacije o strukturi vprašalnika

1. Naloga
2. Delovni pogoji in potek dela
3. Skupinska klima - sodelovanje
4. Skupinska klima - voditeljstvo
5. Vloge in odgovornosti
6. Odnos in vedenje
7. Organizacijsko klima in komunikacija
8. Nadzor in jasnost
9. Socialna podpora - tim
10. Socialna podpora - voditeljstvo
11. Stres
12. Zavzetost in zadovoljstvo

Začni z ocenjevanjem

SSTeMM

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

fonts used (self-hosted): **Open Sans**: Digitized data copyright 2010-2011, Google Corporation. (Apache License, version 2.0) **Saira Extra Condensed**: Copyright 2016 The Saira Project Authors (omnibus.type@gmail.com), (SIL Open Font License, 1.1)

Slika 5.1: SSTeMM anketni vprašalnik »Ocenjevanje dejavnikov stresa«

Vprašanja so razvrščena v sedem sklopov o stresu, tri sklope o virih in dva sklopa, ki zajemata psihofiziološke zdravstvene izide, vključno s kazalniki izgorelosti in kazalniki uspešnosti.

Po izpolnitvi anketnega vprašalnika dobi uporabnik profil svojih potencialnih dejavnikov stresa v obliki sistema semaforja. Uporabnik dobi pregled dejavnikov stresa. Prav tako ima uporabnik možnost prenesti podrobno analizo, z vseevropskimi referenčnimi podatki ali brez njih.

Za vključitev teh primerjalnih podatkov sistem od uporabnika zahteva, da izpolni nekatere osnovne socialno-demografske podatke kot so starost, spol, država in vrsta dela.

Dobrodošli v vprašalniku 'Ocenjevanje dejavnikov stresa'

(Osebna izdaja)

Spodaj lahko najdete pregled vaših dejavnikov stresa, razvrščenih po najvišji stopnji in pogostosti stresa.
Vrstni red razvrstitve lahko spremenite s klikom na glavo tabele.

⇵	Dejavniki stresa	Raven stresa	Pogostost	⇵
3.7	širjenje govoric na delu preko spleta	5	5	
3.2	negativni spletni komentarji glede moje delovne uspešnosti	4	4	
3.3	prejem grobih sporočil preko digitalnih medijev	4	4	
4.2	klinični mentor/sodelavec, ki odlaša z odgovori na pomembna vprašanja	4	4	
4.3	klinični mentor/sodelavec, ki se odzove šele ko pride do napake	4	4	
3.6	prejem groženj na delu preko spleta	4	3	
3.8	biti podvržen k osebnemu nadlegovanju	4	3	
6.1	opažanje lastnih slabosti ali pomanjkljivosti	4	2	
5.9	težave z osredotočanjem na svoje delo, zaradi težav v zasebnem življenju	3	4	
1.1	časovni pritisk	3	3	

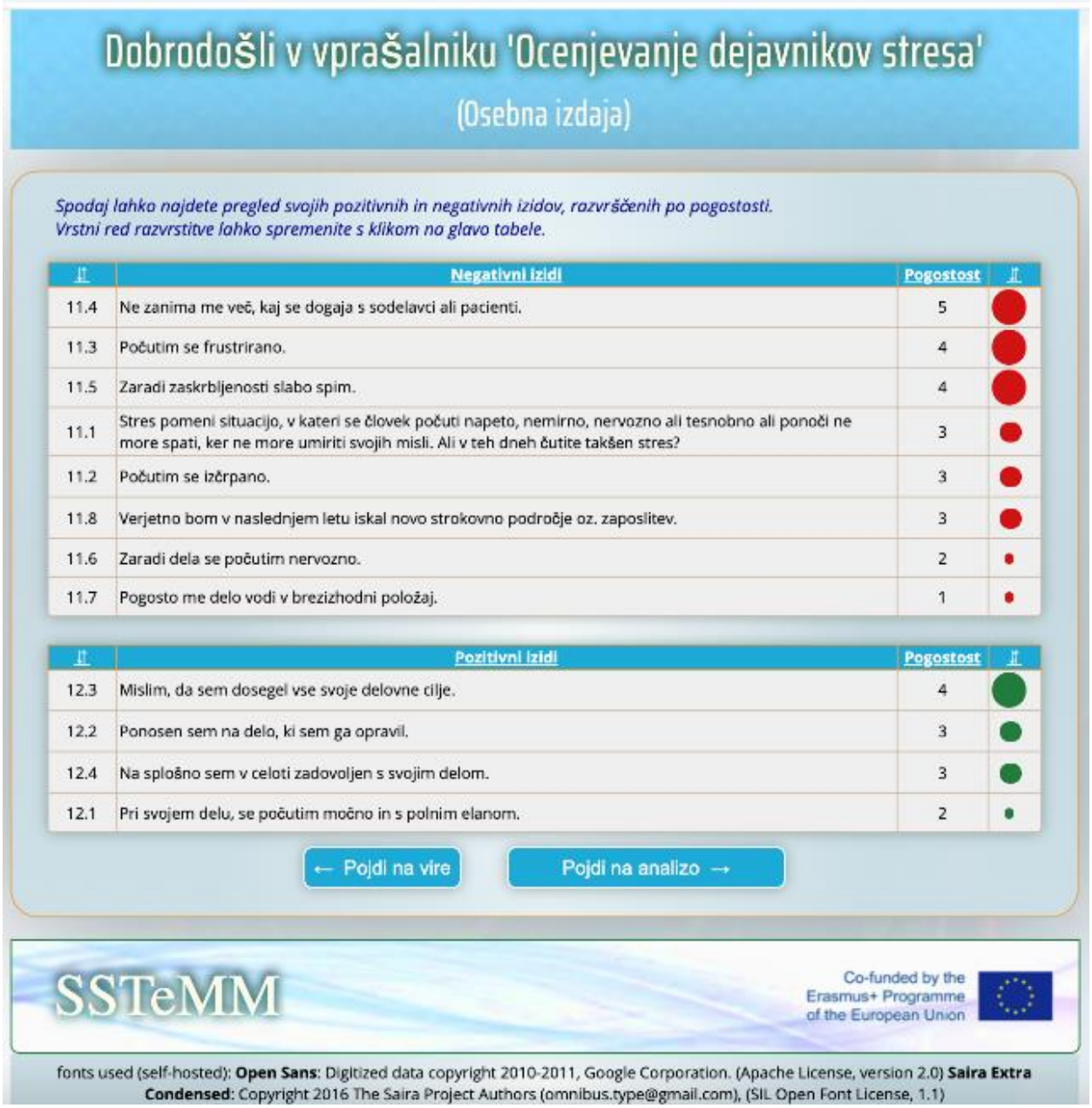
1 2 3 4 5 6

← Nazaj Pojdi na vire →

SSTeMM

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

fonts used (self-hosted): **Open Sans**: Digitized data copyright 2010-2011, Google Corporation. (Apache License, version 2.0) **Saira Extra Condensed**: Copyright 2016 The Saira Project Authors (omnibus.type@gmail.com), (SIL Open Font License, 1.1)



Dobrodošli v vprašalniku 'Ocenjevanje dejavnikov stresa'

(Osebna izdaja)

Spodaj lahko najdete pregled svojih pozitivnih in negativnih izidov, razvrščenih po pogostosti.
Vrstni red razvrstitve lahko spremenite s klikom na glavo tabele.

⇅	Negativni izidi	Pogostost	⇅
11.4	Ne zanima me več, kaj se dogaja s sodelavci ali pacienti.	5	
11.3	Počutim se frustrirano.	4	
11.5	Zaradi zaskrbljenosti slabo spim.	4	
11.1	Stres pomeni situacijo, v kateri se človek počuti napeto, nemirno, nervozno ali tesnobno ali ponoči ne more spati, ker ne more umiriti svojih misli. Ali v teh dneh čutite takšen stres?	3	
11.2	Počutim se izčrpano.	3	
11.8	Verjetno bom v naslednjem letu iskal novo strokovno področje oz. zaposlitev.	3	
11.6	Zaradi dela se počutim nervozno.	2	
11.7	Pogosto me delo vodi v brezizhodni položaj.	1	

⇅	Pozitivni izidi	Pogostost	⇅
12.3	Mislim, da sem dosegel vse svoje delovne cilje.	4	
12.2	Ponosen sem na delo, ki sem ga opravil.	3	
12.4	Na splošno sem v celoti zadovoljen s svojim delom.	3	
12.1	Pri svojem delu, se počutim močno in s polnim elanom.	2	

← Pojdi na vire Pojdi na analizo →

SSTeMM

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

fonts used (self-hosted): **Open Sans**: Digitized data copyright 2010-2011, Google Corporation. (Apache License, version 2.0) **Saira Extra Condensed**: Copyright 2016 The Saira Project Authors (omnibus.type@gmail.com), (SIL Open Font License, 1.1)

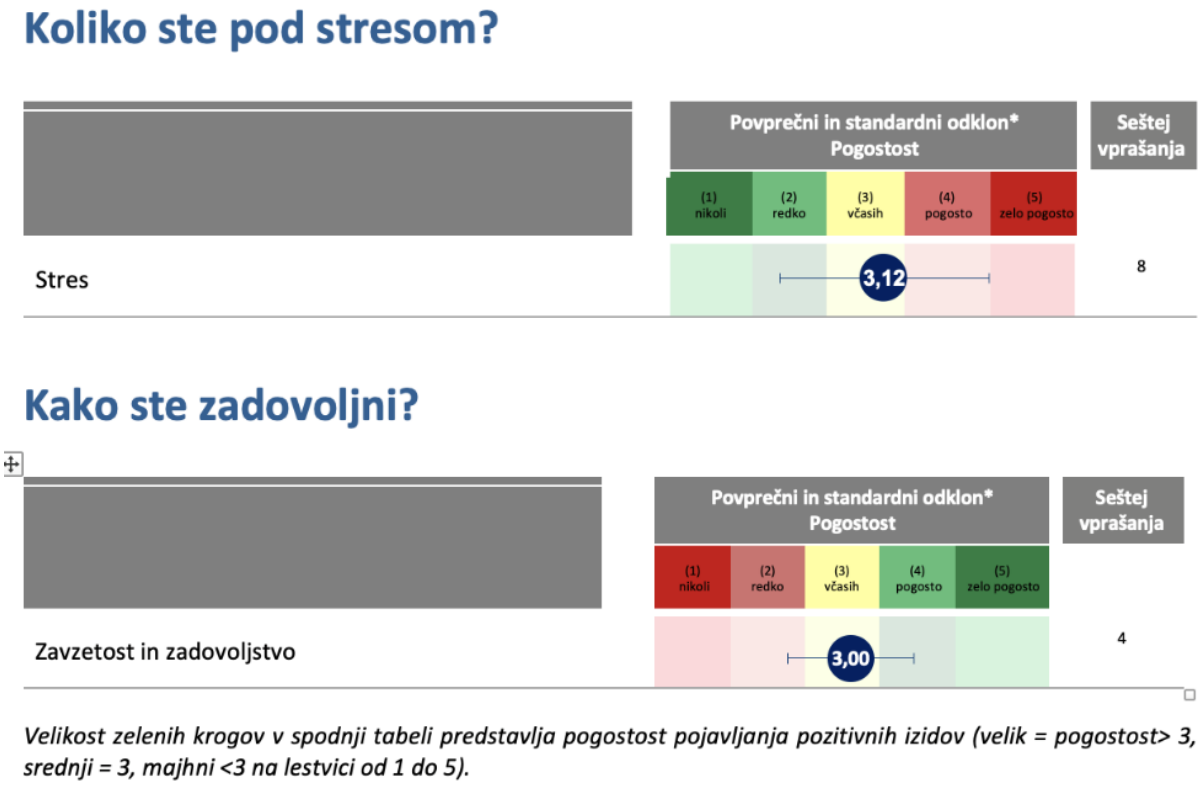
Slika 5.2: Pregled dejavnikov stresa v SSTeMM anketnem vprašalniku

Uporabnika prosimo, da svoje anonimne odgovore posreduje v analizo za primerjavo, zato da lahko svoje rezultate primerja s prej podanimi odgovori uporabnikov, ki so že izpolnili vprašalnik.

Dobrodošli v vprašalniku 'Ocenjevanje dejavnikov stresa'
(Osebna izdaja)
Prišli ste do konca izpolnjevanja vprašalnika in lahko svoje poročilo prenesete, da pridobite povzetek rezultatov.
Poročilo brez referenčnih vrednosti
Vaši podatki so začasno shranjeni in bodo izbrisani takoj, ko zaprete to okno brskalnika.
Zelo vam bomo hvaležni, če delite vaše anonimizirane ocene.
Ti statistični podatki bodo pomagali izboljševanju naših referenčnih podatkov in zagotavljanju boljših rezultatov.
Strinjam se, da delim svoje anonimizirane rezultate
← Pojdi na rezultate
SSTeMM
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
fonts used (self-hosted): Open Sans: Digitized data copyright 2010-2011, Google Corporation. (Apache License, version 2.0) Saira Extra Condensed: Copyright 2016 The Saira Project Authors (omnibus.type@gmail.com), (SIL Open Font License, 1.1)

Slika 5.3: Prenos podrobnega poročila v SSTeMM anketnem vprašalniku

Poročilo o stresu uvodoma vključuje pregled pozitivnih in negativnih izidov, ki prikaže uporabnikov profil o stresu.



Slika 5.4: SSTeMM uvodni del poročila o stresu

Uvodnemu delu poročila sledi podrobnejši tabelarni pregled posameznih področij stresa. Iz spodnje slike je razviden primer za »Zavzetost in zadovoljstvo«.

Pozitivni izidi s področja 'Zavzetost in zadovoljstvo'		Pogostost prejšnji mesec (Referenčna vrednost)
Mislim, da sem dosegel vse svoje delovne cilje.	●	4 (3,3)
Na splošno sem v celoti zadovoljen s svojim delom.	●	3 (3,7)
Ponosen sem na delo, ki sem ga opravil.	●	3 (3,8)
Pri svojem delu, se počutim močno in s polnim elanom.	•	2 (3,4)

Slika 5.5: SSTeMM poročilo za posamezni dejavnik stresa – »Zavzetost in zadovoljstvo«

Poročilo nato ponuja pregled in podrobnosti posameznih področij oz. dimenzij stresa. Z barvno kodo je prikazan pozitiven ali negativen vpliv dejavnikov stresa. Prikazane so tudi številčne vrednosti ravni stresa in referenčne vrednosti iz evropske baze podatkov.

Dejavniki stresa s področja 'Naloga'		Raven stresa (Referenčna vrednost)	Pogostost prejšnji mesec (Referenčna vrednost)
delo, ki vodi v nove situacije, ki jih je treba rešiti		3 (2,9)	3 (3,0)
dodelitev novih ali neznanih nalog		3 (3,0)	3 (3,1)
različne prioritete, kar me sili k upravljanju številnih virov informacij		3 (3,0)	3 (3,0)
pojavljanje novih težav in situacij za katere ne vem, kako jih najbolje razrešiti		3 (3,1)	3 (3,0)
večopravilnost (opravljati več nalog hkrati)		3 (3,4)	3 (3,5)
časovni pritisk		3 (3,5)	3 (3,5)
neprestana prevelika količina informacij		3 (3,2)	3 (3,5)
pogoste prekinitve		3 (3,1)	3 (3,2)

Slika 5.6: SSTeMM poročilo – dejavniki stresa

Viri s področja 'Nadzor in jasnost'		Stopnja olajšanja (Referenčna vrednost)	Pogostost prejšnji mesec (Referenčna vrednost)
Razumem, kako moje delo prispeva k splošnemu cilju organizacije.		4 (3,9)	4 (3,6)
Imam pozitiven odnos do samega sebe.		4 (3,9)	4 (3,6)
Vem, kako naj opravim svoje delo.		4 (4,1)	4 (3,9)
Svoje delo lahko načrtujem sam.		4 (3,7)	4 (3,5)
Imam velik vpliv na to katere naloge opravljam.		4 (3,5)	4 (3,2)

Slika 5.7: SSTeMM poročilo – viri

Poročilo analize uporabnikom ponudi tudi tabele, ki omogočajo razvoj idej za zmanjšanje individualnega vpliva stresa in izboljšanje virov za povečanje lastne odpornosti z:

- aktivnim spoprijemanjem namesto pasivnega (priučena nemoč);
- problemsko orientirano strategijo spoprijemanja (reševanje problema, spopadanje z dejavnikom stresa);
- čustveno orientirano strategijo spoprijemanja (reševanje lastne čustvene reakcije na dejavnik stresa).

Ideje za intervencije

Kaj lahko storite proti stresu?

Dejavniki stresa	Kaj točno mislite s tem?	Kaj bi lahko konkretno storili glede tega vidika?	Kaj bi vaša institucija lahko konkretno storila glede tega vidika?

Dodate lahko dodatne dejavnike stresa:	Kaj točno mislite s tem?	Kaj bi lahko konkretno storili glede tega vidika?	Kaj bi vaša institucija lahko konkretno storila glede tega vidika?

Slika 5.7: SSTeMM ideje za intervencije

5.3 Ključne točke

- Anketni vprašalnik »Ocenjevanje dejavnikov stresa« vam omogoča prepoznavanje vaših osebnih dejavnikov stresa na kliničnem področju.
- Anketni vprašalnik omogoča izdelavo profila o stresu, ki ga lahko primerjate s profilom o stresu ostalih, ki so že izpolnili anketni vprašalnik.
- Delitev vaših anonimnih podatkov iz anketnega vprašalnika omogoča razvoj splošne baze podatkov o stresu. V zameno za delitev podatkov pridobite podrobnejši profil o stresu.
- Izpolnitev anketnega vprašalnika za samoocenjevanje stresa vam bo pomagal pri oblikovanju ciljno usmerjenega načrta za obvladovanje stresa.

SSTeMM

6 Čustvena odpornost

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

6 Čustvena odpornost

Čustvena odpornost je sposobnost iznajdljivosti in ustvarjalnosti, sprejemanja odločitev in učinkovitega ukrepanja ne glede na to, kaj se dogaja. V tem poglavju najdete kratek opis, zakaj je pomembna in kako lahko podprete študenta zdravstvene nege pri razvoju osebne čustvene odpornosti.

6.1 Kaj je čustvena odpornost in zakaj je pomembna?

Čustvena odpornost preprečuje izgorevanje študentov zdravstvene nege. Spodbujanje čustvene odpornosti je ključnega pomena za učinkovitost, srečo in zadovoljstvo študentov zdravstvene nege v času kliničnega usposabljanja.

Čustvena odpornost NE pomeni, da stres pri delu na vas ne vpliva. Čustvena odpornost pomeni, da prepoznate, kdaj ste pod stresom, tako da ga lahko obvladujete in zmanjšate negativen vpliv na vas ali vaša dejanja. Čustvena odpornost pomeni reševanje situacije, ki povzroča stres in/ali obvladovanje stresa. Čim večjo čustveno odpornost razvijete, tem boljše je vaše čustveno in fizično zdravje.

Čustvena odpornost posameznika se lahko zmanjša in spreminja, odvisno od okoliščin. Čustvena odpornost prav tako ni nujno stalnica in nanjo lahko vplivajo številni dejavniki. Ti so lahko notranji in zunanji v smislu enkratne ali večkratne izpostavljenosti pritisku.

Nihanje čustvene odpornosti je pomemben koncept, ki si ga je potrebno zapomniti, saj se tako izognemo občutkom krivde za pomanjkanje čustvene odpornosti v določenih situacijah ali primerih. Ko se pojavijo situacije ali primeri, v katerih je čustvena odpornost omejena, je potem po dogodku pomembna refleksija, razmislek zakaj se je to zgodilo, kaj se lahko iz tega naučimo in kako lahko izboljšamo osebno čustveno odpornost v prihodnje.

Ugotovljeno je, da se medicinske sestre redno srečujejo s težavami na delovnem mestu, ki lahko ogrozijo njihovo čustveno odpornost. Delo v kliničnih okoljih je fizično in čustveno zahtevno okolje, kar je eden od razlogov, zakaj je razvijanje čustvene odpornosti medicinskih sester pomembno. Refleksija in pripravljenost, da se naučimo izboljšati osebno čustveno odpornost, ko gre kaj narobe, sta zato pomemben vidik učenja študentov zdravstvene nege med kliničnim usposabljanjem.

Prizadevanje za čustveno odpornost študentov zdravstvene nege

Izkazalo se je, da ima razvoj osebne čustvene odpornosti študentov dolgotrajne pozitivne učinke, tudi po zaključku izobraževanja. Čustveno odporni študenti zdravstvene nege skrbijo za svoje duševno, fizično in socialno dobro blagostanje. V svojem razmišljanju so neodvisni in prilagodljivi ter se dobro odzivajo na negotovost in spremembe. Ohranjajo ravnovesje med poklicnim in družinskim življenjem z določanjem jasnih meja ter odgovornostjo in zahtevami, s katerimi se lahko dejansko spoprimejo.

Vloga mentorja pri razvijanju čustvene odpornosti študentov zdravstvene nege

Mentor ima ključno vlogo pri podpori študentovega razvoja čustvene odpornosti. Mentor je vzor študentu z izkazovanjem svoje lastne čustvene odpornosti. Študent bo opazoval mentorjevo obnašanje in obvladovanje situacije, kar bo predstavljalo vodilo za njegovo ravnanje v podobni situaciji.

V nadaljevanju so navedena opazovana vedenja, ki predstavljajo vzor za razvoj čustvene odpornosti študentu zdravstvene nege:

- prepoznajte in obvladujte misli in občutke ter to prikažite z umirjenim vedenjem, na primer z uporabo enakomernega in mirnega tona glasu ter namenskim vedenjem.
- Rešujte težave z obvladovanjem negotovosti, situacij, ki niso predvidljive in jasno opredeljene ter razmislite, preden se odzovete na negotovo situacijo.
- Bodite realistično optimistični in izkoristite kar se da največ iz situacij, tudi če so težke.
- Natančno interpretirajte dogodke in vzroke za njihov nastanek s poudarkom na reševanju problemov in učinkoviti obdelavi dogodkov.
- Prikažite čustveno inteligenco z vživljanjem v čustva drugih ljudi z jasno komunikacijo ter razvojem in negovanjem podpornih mrež.

6.2 Intervencije za povečanje čustvene odpornosti

Splošna načela

Intervencije za podporo pri razvoju čustvene odpornosti niso rešitev za težave v kliničnem okolju. Intervencije lahko študentom zdravstvene pomagajo, da se bolje spopadejo s stresom kliničnega dela, vendar je še vedno potrebno preučevanje in spreminjanje struktur in praks, ki vodijo v nepotreben stres.

Ko razmišljate o tem, kako pomagati pri razvoju čustvene odpornosti študenta, obstajajo določena načela, ki jih morate upoštevati pri svoji praksi. Ta so:

- razvoj čustvene odpornosti je bistvenega pomena za vašo poklicno vlogo mentorja študentu zdravstvene nege in za podpiranje razvoja njegove prakse ter dolžnost v smislu skrbnega ravnanja za študenta;
- zavedanje, da je čustvena odpornost dinamičen proces, ki zahteva stalno skrb;
- verjemite in sporočajte, da nizka čustvena odpornost ni znak neuspeha, nesposobnosti ali nevrednosti;
- komunikacija naj ne bo obsojajoča, ampak refleksivna, da spodbuja pozitivne učne izkušnje in krepi zaupanje.

Spoznavanje študenta zdravstvene nege s postavljanjem pravih vprašanj

Po prihodu študenta v klinično okolje, morate kot mentor najprej ugotoviti kateri so njegovi predvideni cilji in rezultati kliničnega usposabljanja in ga nekoliko bolj osebno spoznati. V »fazi spoznavanja«, v okviru vzpostavljanja mentorske vloge, poskusite ugotoviti tudi študentovo čustveno odpornost in njegov odnos do razvoja čustvene odpornosti. Spodaj najdete nekaj vprašanj, ki jih študentu zastavite v prvem tednu kliničnega usposabljanja. Ne postavljajte vseh vprašanj naenkrat, ampak jih poskušajte vključiti v pogovor s študentom tekom tedna. Tako si boste lahko ustvarili sliko o tem, kje bi študent morebiti potreboval vašo pomoč, podporo za rast čustvene odpornosti.

Vprašanja, ki jih zastavite študentu, da si ustvarite sliko o njegovi čustveni odpornosti (za lažje prepoznavanje koristnih ali nekoristnih misli, občutkov ali vedenj):

- povejte nekaj o pretekli izkušnji, ko ste se morali spoprijeti s težko situacijo?
- Kaj se vam zdi stresno?
- Kako se spopadate s pritiskom?
- Kako shajate z ljudmi, s katerimi se morda ne strinjate?
- Kako se spopadate z negativnimi povratnimi informacijami?
- Ste se že kdaj izobraževali o čustveni odpornosti, kaj veste o čustveni odpornosti?

Uporaba supervizije za spodbujanje čustvene odpornosti

Za ugotovitev stresa pri študentu, spopadanje s pritiski na kliničnem področju in oblikovanje predlogov za razvoj čustvene odpornosti bi kot mentor morali uporabljati neformalno (to je čas, ko delate skupaj s študentom) in formalno supervizijo (to je čas, ki ste ga posebej namenili srečanju s študentom za refleksijo o njegovem napredku). Refleksivni pogovor o delovnem tednu naj bi potekal v smislu dejavnikov stresa in spoprijemanja s stresom. Pogovor (za vključitev ali pomoč študentu pri oblikovanju misli, občutkov ali vedenj) bi moral študentu omogočiti, da se počuti dovolj samozavestnega, da razpravlja o tem, kaj se mu zdi stresno in kako dobro ali slabo se počutijo. Pogovor lahko vključuje tudi stres zunaj neposrednih kliničnih izkušenj kot je stres povezan s študijskim delom.

Študenta, ki uporablja mobilno aplikacijo SSTeMM lahko vprašate ali bi želel z vami deliti svojo refleksijo. Vendar je pomembno, da poudarite, da je to povsem odvisno od njega in mu tega ni treba, če tega ne želi.

Spodaj je seznam sedmih strategij (s primeri intervencij), ki jih lahko uporabite za reševanje vprašanj, ki se pojavijo v vaših refleksivnih pogovorih s študentom zdravstvene nege.

Ravnovesje

1) Ustvarjanje ravnovesja v življenju med delom, preživljanjem prostega časa in počitkom.
2) Upravljanje s časom in preoblikovanje dneva ali vrstnega reda dejavnosti.

Spoprijemanje

Razmislite o tem, kako dobro se je študent spoprijel s situacijo, kaj se je naučil in kako lahko svoje soočanje z različnimi situacijami izboljša v prihodnosti.

Osmišljanje

Osmišljanje doživetih dogodkov in vloga študenta v njih.

Reševanje problema

1) Težavo opredelite z vidika dejstev in ne z mnenjem/zaznavanjem.
2) Ustvarite alternativne rešitve za opredeljeni problem.
3) Izberite najboljšo rešitev, ki bo težavo najbolj celovito obravnavala.

4) Načrtujte in izvedite rešitev.

5) Na naslednjem srečanju ocenite uspeh izvedene rešitve.

6) Refleksija.

Skrb zase

1) Prepoznavanje dodatnih socialnih podpor s strani vrstnikov, družine ali drugih, s katerimi se študent lahko pogovarja.

2) Zagotavljanje informacij in po možnosti usposabljanje o tehnikah obvladovanja stresa. Vključuje lahko telesne dejavnosti, ki odpravljajo moteče dejavnike ali lajšajo fizične manifestacije stresa kot so nadzorovane dihalne vaje, hoja/tek, čas za prostočasne dejavnosti ali bolj zdrava prehrana.

3) Predlaganje spletnega tečaja čuječnosti ali aktivnosti čuječnosti kot so: a) izvajanje ene stvari naenkrat; b) ozaveščanje telesnih občutkov in prevzem nadzora z dihalnimi vajami; c) ustvarjanje t.i. čuječnega prostora v okviru delovnega dne, ki študentu omogoča odmor za razmišljanje o sebi in trenutku, v katerem so.

Ukrepanje

1) Spodbujanje študenta, da prevzame nadzor nad situacijo in razvije pristop k reševanju problema, ko se bo le-ta naslednjič pojavil.

2) Zagotavljanje načinov za reševanje sporov.

6.3 Viri za podporo čustvene odpornosti

Zgoraj so navedeni primeri strategij in intervencij za podporo čustvene odpornosti. Dodatne vire za izboljšanje vaše sposobnosti za podporo in razvoj čustvene odpornosti študentov najdete na spletni strani SSTeMM, www.sstemm.eu. Poleg tega je spodaj navedenih nekaj drugih spletnih naslovov, ki vam lahko nudijo dodatne informacije in vire:

- https://wellmd.stanford.edu/content/dam/sm/wellmd/documents/10-ways-to-build-resilience.pdf
- https://www.nursingworld.org/practice-policy/work-environment/health-safety/disaster-preparedness/coronavirus/what-you-need-to-know/the-well-being-initiative/

Uporaben članek:

http://repository.essex.ac.uk/23071/1/C%20Barratt%20Resilience%20for%20Nurses%20Accepted%20Version.pdf

6.4 Ključne točke

- Čustvena odpornost pomeni reševanje situacije, ki povzroča stres in/ali obvladovanje stresa. Čim večjo čustveno odpornost razvijete, tem boljše bo vaše čustveno in fizično zdravje.
- Učenje o tem, kako izboljšati osebno čustveno odpornost, ko gre kaj narobe, je pomemben vidik pridobivanja izkušenj študentov v kliničnem okolju.
- Ustvarjanje čustvene odpornosti je bistvenega pomena za vašo poklicno vlogo mentorja pri podpiranju prakse študentov in dolžnost v smislu skrbnega ravnanja za študenta.
- Nizka čustvena odpornost ni znak neuspeha, nesposobnosti ali nevrednosti.
- Poskusite ugotoviti stopnjo čustvene odpornosti študentov in njihov odnos do razvoja čustvene odpornosti.
- Kot mentor bi morali uporabljati tako neformalno kot formalno supervizijo, ugotavljati, kako se študenti spopadajo s pritiski v kliničnem okolju in jim ponuditi predloge, kako lahko izboljšajo svojo čustveno odpornost.
- Pri razvoju in podpiranju čustvene odpornosti študentov uporabite kombinacijo sedmih predlaganih strategij za negovanje in spodbujanje čustvene odpornosti.

6.3 Literatura

Boardman, L. (2016). Building resilience in nursing students: Implementing techniques to foster success. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, *18*, 3, 1–5. https://10.4172/1522-4821.1000339

Henshall, C. Davey, Z., Jackson, D. (2020). Nursing resilience interventions - A way forward in challenging healthcare territories, *Journal of Clinical Nursing*, *29*(19-20), 3597–3599. https://doi.org/10.1111/jocn.15276

Sanderson, B. & Brewer, M. (2017). What do we know about student resilience in health professional education? A scoping review of the literature. *Nurse Education Today*, *58*, 65–71. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.07.018

Thomas, L.J., Asselin, M., (2017). Promoting resilience among nursing students in clinical

education, *Nurse Education in Practice*, *28*, 231–234. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2017.10.001

Traynor, M. (2017). *Critical resilience for nurses: An evidence-based guide to survival and change in the modern NHS*. Routlege: Taylor and Francis. https://doi.org/10.4324/9781315638928

SSTeMM

7 Mobilna aplikacija SSTeMM

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

7 Mobilna aplikacija SSTeMM

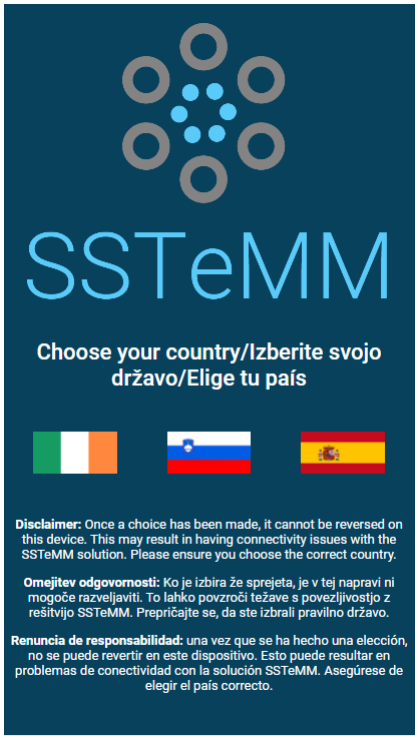
Razpoložljivost

Mobilna aplikacija SSTeMM je večplatformna rešitev, ki deluje na operacijskih sistemih iOS in Android. Mobilna aplikacija SSTeMM je na voljo v trgovinah Google Play in Apple App Store.

Funkcije izdaje

- Izbira lokacije
- Registracija
- Prijava
- Ponovno pošiljanje potrditvenih e-sporočil
- Sprememba gesla
- Odjava
- Ustvarjanje poročila o stresu
- Pregled poročila o stresu
- Podrobni pregled poročila o stresu
- Posodobitev podatkov
- Pregled virov
- Pregled zgodovine vnosa poročila o stresu
- Filtriranje zgodovine vnosov
- Sprememba jezika

Prva uporaba / prijava



Ko se aplikacija prvič naloži, mora uporabnik izbrati svojo državo. Po izbiri se pomakne na prijavni zaslon.

Če uporabnik izbere drugo državo, se lahko sooči s težavami pri povezljivosti s platformo SSTeMM.

Ko je izbira na napravi narejena, je ni več mogoče razveljaviti.

Ko je aplikacija naložena, se uporabniku prikaže stran za prijavo. Za uporabo računa sta potrebna e-naslov in geslo.

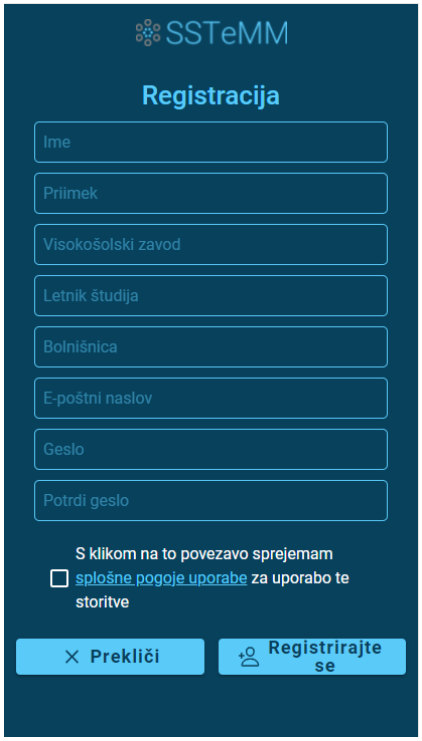
Če uporabnik nima računa, lahko klikne na povezavo pod gumbom za prijavo: »**Še nimate uporabniškega računa? Ustvarite ga**«. To bo uporabnika pripeljalo do strani za registracijo.

Aplikacija SSTeMM je na voljo v 4 jezikih:

- angleščina,
- španščina,
- slovenščina,
- nemščina.

Če želite spremeniti jezik, morate izbrati zastavo države z želenim jezikom.

Registracija



V obrazcu prijave so obvezna le naslednja polja:

- ime,
- priimek,
- e-naslov,
- geslo,
- potrdi geslo.

***Sprejeti je treba tudi Določila in pogoje licenčne pogodbe.**

Geslo mora imeti najmanj 8 znakov, najmanj 1 veliko črko, 1 malo črko in 1 številko.

Ko je račun ustvarjen, se na e-naslov, ki je naveden za potrditev računa, pošlje e-sporočilo. Primer e-sporočila, ki ga prejmete:

V e-sporočilu je koda za preverjanje računa. Za dokončanje registracije je potrebno kodo vnesti v mobilno aplikacijo. Ko potrdite svoj račun, se lahko prijavite.

Verifikacija e-naslova

Potrditveno e-sporočilo je veljavno le 72 ur in bo morda poslano v mapo »neželena pošta«. Če uporabnik v tem času ne potrdi računa, lahko na strani za prijavo klikne »Ponovno pošljite potrditveno e-sporočilo«. Uporabnik lahko vpiše svoj e-naslov in potrditveno e-sporočilo bo ponovno poslano. V kolikor je to storil že prej, lahko za dokončanje registracije računa izbere možnost »Že imam kodo«.

Pozabljeno geslo

Po prejemu e-sporočila lahko vnesete kodo za ponastavitev gesla. Geslo mora imeti:

- najmanj 8 znakov,
- vsaj 1 veliko črko,
- 1 malo črko,
- 1 številko.

Kadar uporabnik pozabi geslo, sledi preprosti postopek ponastavitve gesla.

Na strani za prijavo lahko uporabnik izbere »Pozabljeno geslo«. To ga bo vodilo do funkcije ponastavitve gesla.

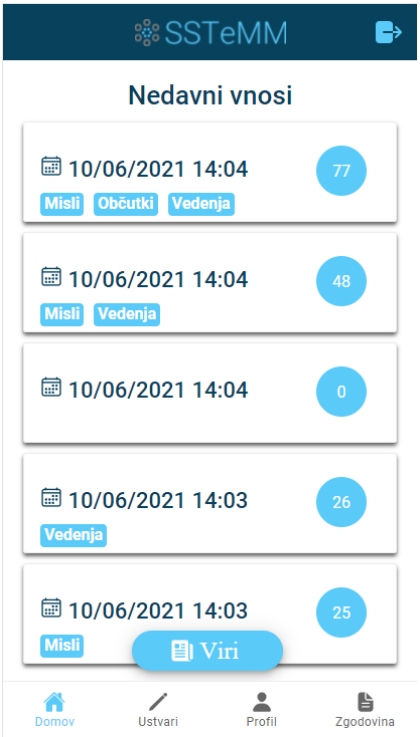
Uporabnik bo zaprošen, da vpiše svoj e-naslov, s katerim je bil račun ustvarjen. Ob kliku na gumb »Pošlji« se ustvari zahteva in uporabniku se pošlje koda za ponastavitev gesla.

Če je uporabnik to storil že prej, lahko za ponastavitev gesla izbere možnost »Že imam kodo«.

Primer e-sporočila, ki ga uporabnik prejme, je spodaj.

Ko je geslo ponastavljeno, se lahko prijavite v mobilno aplikacijo SSTeMM.

Domov



Po uspešni prijavi se prikaže glavna nadzorna plošča (levo). Ta vsebuje najnovejša poročila o stresu.

Najnovejši vnosi nudijo pregled ustvarjenih zapisov poročila o stresu. To je pet najnovejših vnosov. Zapis vsebuje datum, izbrane domene in skupni rezultat (na podlagi rezultatov za vsako vprašanje o domeni).

Na zaslonu se pojavi tudi gumb s povezavo do virov, ki so na voljo v aplikaciji SSTeMM.

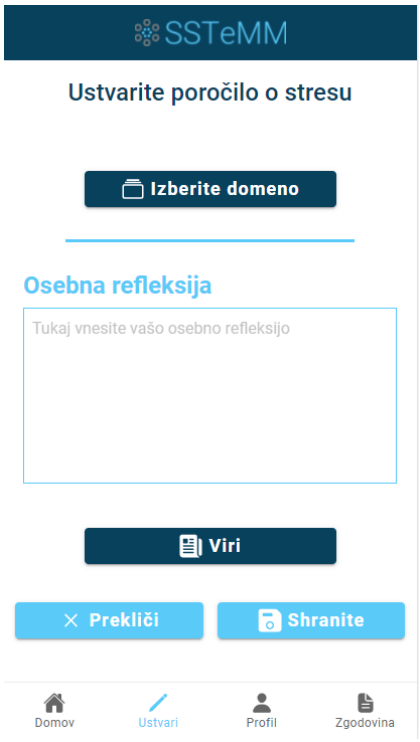
Na dnu zaslona je navigacijski pogled z zavihki. Uporabniku to omogoča krmarjenje med različnimi vidiki aplikacije SSTeMM, vključno z:

- domov,
- ustvari – ustvari poročilo o stresu,
- profil – posodobi profil,
- zgodovina – ogled prejšnjih vnosov.

Uporabnik lahko na zaslonu izbere tudi posamezen vnos o stresu in si ogleda podrobnosti tega zapisa.

Gumb »Odjava« se nahaja v orodni vrstici na vrhu zaslona.

Ustvarjanje poročila o stresu

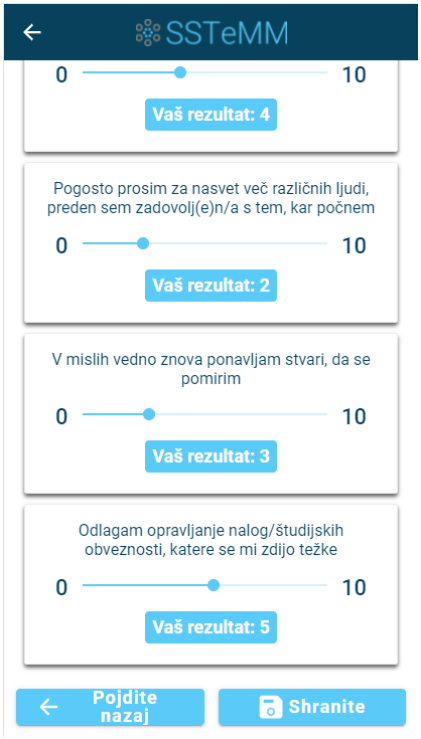


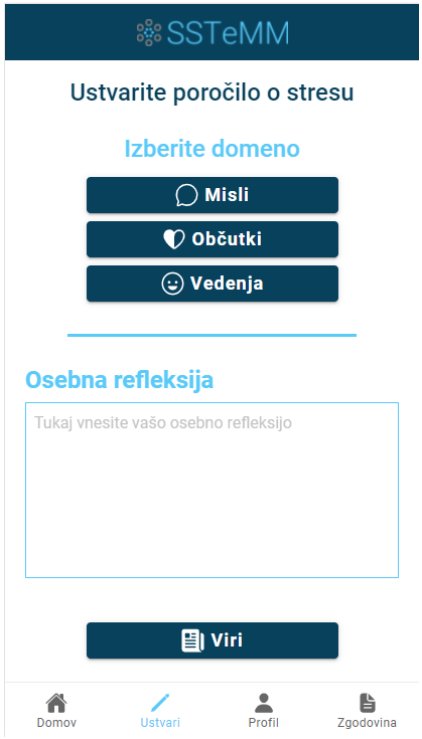
Poročilo o stresu daje uporabniku priložnost, da zabeleži stresor. Poročilo lahko vsebuje refleksijo in/ali odgovore na vprašanja, ki temeljijo na določeni domeni. Obstajajo tri domene:

- misli,
- občutki,
- vedenja.

Vsako vprašanje je mogoče oceniti od 0 do 10.

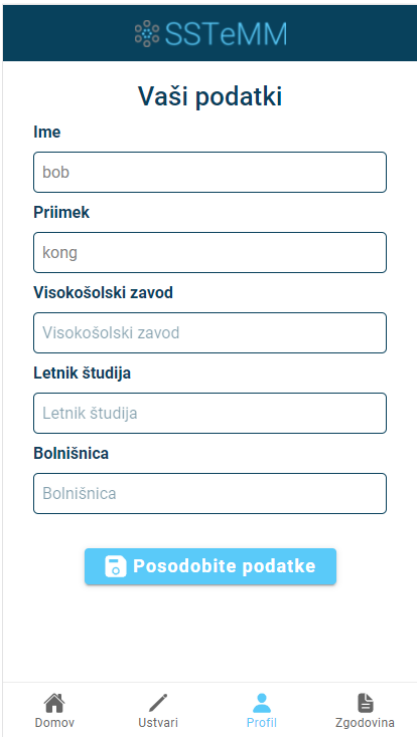
Po izboru domene se odpre druga stran, z vprašanji, ki temeljijo na tej domeni. Kadar je rezultat shranjen, te domene ni več mogoče izbrati, lahko pa uporabnik izbere drugo domeno.





Ko je uporabnik pripravljen shraniti svoje poročilo o stresu, klikne gumb Shranite (zgoraj). S tem bo zapis shranjen in se bo vrnil na glavno stran nadzorne plošče.

Posodabljanje profila



Uporabniki lahko svoj profil kadarkoli posodobijo. Obvezni polji sta le Ime in Priimek. Ko so polja posodobljena, lahko uporabnik klikne na »Posodobite podatke« in se pomakne na začetni zaslon »Domov«.

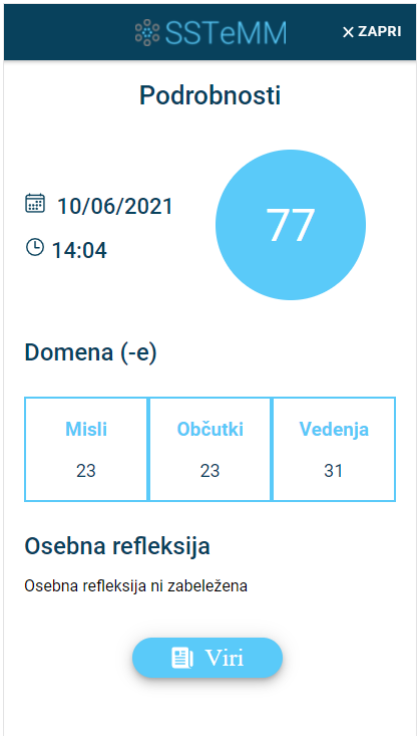
Zgodovina

Zavihek zgodovine bo uporabniku ponudil vpogled v prejšnje vnose. Privzeto bodo prikazani vnosi za zadnjih 7 dni. Rezultati filtriranja imajo štiri možnosti:

- vse,
- teden,
- mesec,
- leto.

Uporabnik lahko izbere vnos, da o njem izve več podrobnosti.

Podroben pogled poročila o stresu



Na zavihkih »Domov« in »Zgodovina« so prikazani vnosi uporabnika. Uporabniki si lahko te vnose ogledajo podrobneje. Pregled ponuja podrobnejše podatke o vnosu vključno z razčlenitvijo rezultatov po domeni in osebno refleksijo.

Obstaja tudi povezava do virov na platformi SSTeMM.

SSTeMM

8 Dodatni viri

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

8 Dodatni viri

Nacionalni inštitut za javno zdravje

- Ko te strese stres
  https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_te_strese_stres.pdf
- Ko učenca strese stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj
  https://www.nijz.si/sl/publikacije/ko-ucenca-strese-stres-in-kaj-lahko-pri-tem-naredi-ucitelj
- Kako obvladati stres
  https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid
- Spoprijemanje s stresom
  http://skupajzazdravje.nijz.si/media/stres.za.udelezence.pdf
- Izgorelost na delovnem mestu, Duševno zdravje na delovnem mestu
  https://www.nijz.si/sl/izgorelost-na-delovnem-mestu
  https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dz_na_delovnem_mestu.pdf
- Skrb za duševno zdravje tudi na delovnem mestu
  https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/skrb_za_dusevno_zdravje_tudi_na_delovnem_mestu.pdf
- Vpliv pandemije na življenje (SI-PANDA)
  https://www.nijz.si/sl/izsledki-panelne-spletne-raziskave-si-panda

Ministrstvo za zdravje

- Varnost in zdravje pri delu
  http://www.osha.mddsz.gov.si/varnost-in-zdravje-pri-delu
- Psihosocialna tveganja
  http://www.osha.mddsz.gov.si/varnost-in-zdravje-pri-delu/informacije-po-temah/psihosocialna-tveganja
- Promocija varnosti in zdravja pri delu
  http://www.osha.mddsz.gov.si/varnost-in-zdravje-pri-delu/informacije-po-temah/promocija-varnosti-in-zdravja-pri-delu

Viri pomoči

Prvi vir strokovne pomoči je izbrani **osebni zdravnik**. Po potrebi bo predpisal zdravljenje, napotil k specialistu (kliničnemu psihologu ali psihiatru) ali na druge oblike pomoči.

Kadar je stiska zelo huda in vaš osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnete neposredno na:

- dežurnega zdravnika,
- dežurno ambulanto najbližje psihiatrične bolnišnice,
- reševalno službo (112) ali
- urgentno psihiatrično ambulanto v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01 475 06 70).

Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na TELEFONE ZA POMOČ V STISKI

- Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123 (24 ur na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja 080 11 55 (od ponedeljka do petka med 12. in 22. uro; ob sobotah, nedeljah in praznikih med 18. in 22. uro).
- TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro). Klic je brezplačen.

Drugi viri pomoči in informacij

- Zivziv.si

www.posvet.org (info@posvet.org; svetovalnica@nijz.si)

Vir:

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2021, September 7). Svetovni dan preprečevanja samomora: V letu 2020 blag upad števila samomorov. Nacionalni Inštitut za javno zdravje RS. https://www.nijz.si/sl/svetovni-dan-preprecevanja-samomora-v-letu-2020-blag-upad-stevila-samomorov

SSTeMM

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union