

# COVID-19 I SUOČAVANJE SA SAOSEĆAJNIM ZAMOROM

## COVID-19 AND COPING WITH COMPASION FATIGUE

**Dragana Milutinović**

Univerzitet u Novom Sadu, Medicinski fakultet Novi Sad, Katedra za zdravstvenu negu, Novi Sad



### UVOD

Svetska zdravstvena organizacija (SZO) proglasila je 2020. godinu Međunarodnom godinom medicinskih sestara i babica, u čast 200. godišnjice rođenja Florens Najtingel, kako bi istakla doprinos medicinskih sestara u transformaciji zdravstvene zaštite širom sveta. Zbog uticaja pandemije COVID - 19 i povećane vidljivosti doprinosa medicinskih sestara – tehničara, SZO je produžila obeležavanje Godine medicinskih sestara i babica na 2021. godinu. Sada, kada smo na izmaku druge Godine medicinskih sestara i babica, kraju četvrtog talasa korone izazvanog delta sojem virusa i najavi petog talasa uzrokovanog omikron sojem, pitamo se: „Šta je sledeće?“

U okolnostima preopterećenog zdravstvenog sistema, fizički i mentalni integritet medicinskih sestara i babica postaje ranjiv jer moraju da uravnoteže potrebe pacijenata sa sopstvenim potrebama i potrebama njihovih porodica. Sindrom usko povezan sa traumatičnim i složenim situacijama u radnom okruženju medicinskih sestara i babica je saosećajni zamor (Compassion fatigue - CF) [1].

### ŠTA JE SAOSEĆAJNI ZAMOR?

Saosećajni zamor je negativna posledica kontinuirane brige o pacijentima i njihovim porodicama odnosno, posledica izloženosti tuđoj patnji, a podrazumeva stanje emocionalne, mentalne i/ili fizičke iscrpljenosti. Sosećajni zamor ima dva aspekta - sindrom sagorevanja i sekundarni traumatski stres. Sindrom sagorevanja je negativna emocionalna reakcija na spoljne stresore povezane sa radnim okruženjem, kao što je dugo radno vreme, velika opterećenja, nedostatak vremena i resursa za rad. Sekundarni (ili posredni) traumatski stres (STS) odnosi se na emocionalne reakcije ili ponašanja koja su posledica izloženosti traumatičnom iskustvu pacijenta. U literaturi takođe nailazimo i na termin vikarijska (indirektna) traumatizacija [2,3].

### MANIFESTACIJE SAOSEĆAJNOG ZAMORA

Saosećajni zamor može negativno uticati na zdravlje medicinskih sestara i babica, a manifestuje se simptomima i znacima koji se klasifikuju kao telesni (iscrpljenost, nesanica, kompromitovan imunitet, somatizacija, glavobolja, stomachne tegobe, malaksalost i umor), bihevioralni (učestala konzumacija alkohola i/ili apsentizam, gnev i razdražljivost, otežano donošenje kliničkih odluka, nesposobnost da se uspostave i održe dobri interprofesio-

nalni odnosi i nedovoljno kvalitetno pružanje nege, što pacijente izlaže riziku), psihološki (emocionalna iscrpljenost, negativna slika o sebi, depresija, redukovana sposobnost empatije i saosećanja, neosetljivost ili preosetljivost na emocionalne stimuluse, nezadovoljstvo poslom, cinizam, osećaj ljutnje i beznađa, neracionalan strah, prisline i neželjene misli/ideje, neodgovarajuće reakcije, poteškoće u razdavajanju privatnog od profesionalnog života) i duhovni (uglavnom se preklapaju sa psihološkim simptomima: gubitak duhovnosti i nezainteresovanost za introspekciju, slabo razmišljanje i gubitak razboritosti) [3,4].

### STRATEGIJE ZA REDUKOVANJE SAOSEĆAJNOG ZAMORA

Protektivni faktori i strategije za redukovanje saosećajnog zamora i drugih emocionalnih stresova uključuju: druženje, praksu svesnosti i fokusirane pažnje, zdrave životne navike (ishrana i fizička aktivnost), vođenje dnevnika i stručnu pomoć. Svi ovi protektivni faktori su usmereni na razvoj rezilijentnosti (otpornosti), samoefikasnosti i percipirane podrške [5].

Verujem, da u cilju negovanja drugih, treba najpre da negujemo sebe. Nažalost, pandemija je otežala mogućnosti za bavljenje nekim od ovih aktivnosti. Međutim, odvajanje vremena za sebe, čak i tokom naporne smene, biće neophodno za ublažavanje uticaja kolateralne štete u ovom istorijski i globalno stresnom vremenu za sve zdravstvene radnike.

Intervencijena radnom mestu su imperativ za rešavanje emocionalnih tegoba koje medicinske sestre i babice trenutno doživljavaju. Organizacije koja nude resurse za pomoć u pogledu njihovog mentalnog zdravlja i blagostanja smatraju se „zdravim radnim okruženjem“. Nažalost, u uslovima pandemije većinu resursa je teško implementirati, ali važno je ugraditi ove mogućnosti u strateške ciljeve organizacija, tako da ti resursi budu dostupni tokom budućih kriza [1].

### ZAKLJUČAK

Medicinske sestre i babice često zanemaruju sopstvene potrebe dok brinu o svojim pacijentima. Do danas je preko četiri miliona ljudi umrlo od koronavirusne bolesti širom sveta, a oko trinaest hiljada u Srbiji. Uticaj pandemije bio je traumatičan za mnoge medicinske sestre i babice. Zajednički naponi rukovodilaca zdravstvenih ustanova i svih medicinskih sestara i babica je imperativ u proceni, prime-ni i ublažavanju saosećajnog zamora, koji je normalan odgovor na abnormalnu izloženost traumi kod onih na prvoj liniji fronta.

### LITERATURA

1. Chatmon BN, Rooney E. Taking care of the caretaker: Navigating compassion fatigue through a pandemic. *Aus J Adv Nurs* 2021;38(3):1-4.
2. Yilmaz G, Üstun B. Professional Quality of Life in Nurses: Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue. *J Psychiatric Nurs* 2018; 9(3):205-11.
3. Bouchard L. Compassion Fatigue in Advanced Practice Registered Nurses: Why Don't We Know More? *Nurs Clin North Am* 2019; 54(4):625-37.
4. Sinclair S, Raffin-Bouchal S, Venturato L, Mijovic-Kondejewski J, Smith-MacDonald L. Compassion fatigue: A meta-narrative review of the healthcare literature. *Int J Nurs Stud* 2017; 69:9-24.
5. Boyle DA. Countering compassion fatigue: a requisite nursing agenda. *Online J Issues Nurs* 2011;16(1):2.