**Zvládanie stresu**

Základným krokom na zvládnutie stresovej situácie je **určenie pôvodnej príčiny** (primárna prevencia) vzniku vyčerpania organizmu a jej **následné riešenie** (sekundárna prevencia).

V súčasnom období poznáme príčinu stresovej situácie a to pandémiu rýchleho rozširovania koronavíru SARS – CoV- 2 a s tým súvisiace obmedzenia každodenného života PSS ( zákaz návštev a vychádzok PSS, zrušenie ich aktivít mimo zariadenia, strach z neistoty) ale i zamestnancov.

Intervencie pre ukľudnenie PSS:

* Podávanie nových informácii na denných komunitách o vývoji situácie v primeranej forme, individuálne rozhovory s PSS, podpora pozitívneho myslenia pre udržanie subjektívnej pohody, somatického zdravia a sociálneho súžitia v podmienkach zariadenia).
* Empatický prístup
* ***- spontánna (samovoľná) relaxácia*** – relaxácia jej osobnej zaangažovanosti, bez snahy a úsilia, napr. spánok, odpočinok...,
* ***- diferencovaná relaxácia*** – zámerná snaha o uvoľnenie, je podmienená vlastnou vôľou v práci či iných bežných činnostiach, napr.:
* a) prechádzka – v zariadení, v areáli
* b) uvoľňovanie svalov – striedavé napínanie a uvoľňovanie svalov,
* c) dýchanie – samovoľné alebo regulované voľou (hlboké bráničné dýchanie),
* d) **citové uvoľňovanie** – komunikácia, drobné radosti - dobré jedlo, cigarety, káva
* e) liečivá sila **spánku -** práve v spánku človek mobilizuje regeneračné telesné mechanizmy a tiež umožňuje imunitnému systému aktiváciu proti pôvodcom infekcie.
* Aromaterapia – využíva prírodné vonné látky, éterické oleje (napr. levanduľa, tymián, citrónový olej), vhodná kombinácia s relaxačnou masážou.
* Arteterapia *–* využíva kresbu ako spôsob relaxácie a sebaotvorenia.
* Muzikoterapia – využívanie hudby na počúvanie aj pohyb.
* Spoločenských hry spojené s komunikáciou na uvoľnenie napätia
* Využívanie internetu a sociálnych sietí na kontakt s rodinou, priateľmi

Intervencie pre zamestnancov:

* ***- spontánna (samovoľná) relaxácia*** – relaxácia jej osobnej zaangažovanosti, bez snahy a úsilia, napr. spánok, odpočinok...,
* ***- diferencovaná relaxácia*** – zámerná snaha o uvoľnenie, je podmienená vlastnou vôľou v práci či iných bežných činnostiach, napr.: individuálna prechádzka v prírode, práca v záhrade, v domácnosti na odbúranie stresu )
* Vzájomná komunikácia , vytváranie nekonfliktného pracovného prostredia

Zdravá **adaptácia**je prispôsobenie sa podmienkam a situáciám v bežnom živote, naopak **coping** (zvládanie) znamená vynaložiť úsilie zvládať podmienky, ktoré presahujú mieru adaptačných schopností jedinca. Je to reakcia na záťažové situácie.

Coping je i zvládanie nebezpečných a zdravie poškodzujúcich postupov, riešenie stresových situácií – COVID- 19. Takéto riešenie nazývame **malcopingom.**

**Copingové stratégie** (zvládania) stresu definujú spôsob správania sa, racionálny a vedomý spôsob na vyrovnanie sa s úzkosťou, zdrojom úzkosti, zmenou, elimináciou negatívnych emócií, prehodnotenia situácie, ako môže človek odolávať stresu alebo ho prekonať.

Postupy stratégie riešenia stresových situácii sú:

**a) postupy zamerané na riešenie alebo elimináciu problému** – zistiť, čo spôsobuje strach, obavu, likvidáciu stresových vplyvov, zmeniť podmienky, ktoré zhoršuje stres,

**1. hľadanie informácií** – o výskyte, pôsobení a eliminácii stresorov,

**2. snahy o priamu akciu** – aktivity smerujúce k odstráneniu stresora,

**3. inhibície** – vedomé vyhýbanie sa činnostiam, ktoré sú pre jedinca nebezpečné a nepríjemné, ak stresor nemožno zo života vylúčiť,

**4. intrapsychické procesy** – vnútorný dialóg človeka, prehodnocovanie situácie, vlastné znalosti sociálneho správania (empatia, prijímanie kritiky, úsmev, odvaha ozvať sa, otvorená komunikácia, umenie kompromisov, atď.), hľadanie alternatív,

**5. obracania sa na druhých** – sociálna podpora okolia,

**b) postupy zamerané na zvládnutie emócií -**zachovať si tvár s pozitívnym obrazom o sebe, vyvarovať sa osobnostného regresu.

Zlepšiť podmienky organizmu, regeneráciu po stresovom zážitku je možné

s využitím niektorých postupov – copingových stratégií (zvládania) stresu:

- plánovať vhodné riešenie daného problému, konfrontácia,

- vyzdvihovať pozitívne stránky aktuálnej situácie,

- upokojovať situáciu – obrana – defenzíva,

- udržiavať odstup - stoický pokoj, sebaovládanie,

- zmenu mentálno – kognitívnych prístupov, zmenu životného štýlu,

- zapojiť ostatných do hľadania citovej pomoci (sociálna opora),

- zapojenie aktívnej regulácie pohybu,

- využívať rôzne formy psychologickej relaxácie, meditácie,

- znížiť konzumáciu kávy, alkoholu, či drog,

- poukázať na význam viery, náboženskej potreby svetonázoru, náboženstva a hierarchiu hodnôt.

Pri zvládaní stresu je dôležitá aj kontrola pohybu, relaxu, stravovania, starostlivosti o duševné zdravie, optimistických myšlienok, smiechu, upokojujúcej hudby, atď. Zvládacie stratégie sa uplatňujú pri rôznych typoch stresových situácií, záleží od ich kontextu a účinnej klasifikácie a od prehodnotenia sestry, čo uprednostní. Čoraz častejšie sa však stretávame s variabilitou copingových stratégií. Výber stratégie a ďalšie postupy vhodného riešenia stresovej situácie závisí od sestry. Jej výber je ovplyvnený vekom, vzdelaním, dĺžkou ošetrovateľskej praxe, od jej teoretických vedomosti a praktických skúseností .

**Správanie človeka v kríze**

Každý človek sa snaží záťaž najprv zvládnuť sám. Je veľké množstvo stratégií, ktoré intuitívne využívame, keď ide ,,do tuhého”.

Ako príklad uvádzame nasledovné varianty:

spánok, ,,zaspať to”, schovať sa do postele
pritúlenie
potreba vyrozprávať sa, zdôveriť sa
potreba vyplakať sa, vykričať
klamanie, prekrucovanie reality
potreba uzavrieť sa do svojho súkromia a všetko si premyslieť
vybiť energiu bezcieľnou hyperaktivitou, prácou alebo športom
modlitba
exces

**Princípy krízovej intervencie**

Pomoc by mala byť pokiaľ možno okamžitá, ľahko dosiahnuteľná. Klient v kríze by mal mať poskytnutú pomoc ihneď. Odloženie kontaktu – na ráno, objednanie za niekoľko dní môže výrazne prehĺbiť bezmocnosť a zvýšiť autoagresívne správanie. Budovanie siete krízových centier a liniek dôvery, následných služieb ich zviditeľnenia je jedným z princípov modernej a komplexnej starostlivosti o obyvateľstvo.

Starostlivosť by mala byť kontinuálna a mala by mať definované minimálne ciele.

Bolo by ideálne, aby klient, ktorý nadviazal kontakt s odborníkom mohol s ním pokračovať na riešení svojho problému. Krízová intervencia nie je zásah, ktorý by mal vyriešiť všetky problémy, ktoré klient predkladá. Má podporiť klienta v tom aby sa jeho schopnosť cítiť, uvažovať a hľadať riešenie čo najrýchlejšie dostala na obvyklú aspoň funkčnú úroveň.

**Proces krízovej intervencie**

Pri práci s klientom v kríze je treba postupne venovať pozornosť týmto oblastiam:

**1. Okamžitá redukcia ohrozenia**

Od začiatku kontaktu s osobou v kríze je nutné pozorne sledovať všetky signály, ktoré svedčia o riziku a nebezpečenstve. Náročné je rozoznať príznaky počiatočného či akútneho psychotického stavu.

**2. Prvý odhad situácie a jej posúdenie**

Zistenie a posúdenie aktuálneho stavu klienta je kľúčové. Sledujeme jeho schopnosť komunikácie a orientácie v realite akými prostriedkami a čo sa snaží povedať. Pátrame po typických stresových prejavoch a snažíme sa dozvedieť čo môže byť spúšťačom krízy.

**3. Formulácia hypotézy**

Odhad situácie, dokreslený dostupnými informáciami, nám umožní vytvoriť hypotézu o vzniku a priebehu krízy a tiež odhad prognózy.

**4. Intervencia**

Dôležitým krokom je pokus o zistenie hypotézy týkajúcej sa príčin krízy, ktorú má sám klient. Postupne z nej môže vznikať verzia, ktorú môžu zdieľať klient i odborník a tak nachádzať spoločný jazyk. Ten kto poskytuje starostlivosť by mal dať jasne najavo, že chápe klientove pocity a že jeho prejavy sú normálnou reakciou na „nenormálnu“ situáciu.

Krízová intervencia je v cieli keď je klient schopný cítiť a vyjadrovať emócie, je zorientovaný v realite a chápe svoju situáciu. Je schopný spolu s odborníkom voliť varianty ďalšej starostlivosti alebo iné opatrenia, pokiaľ sú nevyhnutné