

Hematoloji Hemşiresinin Psikososyal Durumu

Serap BOSTANCI

İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Hematoloji Bilim Dalı

Hemşirelik genel olarak stresli bir meslek olarak bilinir. Stres ise her bireyde stresörün özelliği (Şiddet, süresi) ve bireyde verdiği anlama göre (İletişim yeteneği, bakış açısı) değişir.

Kişilerde duygusal, fizyolojik ve zihinsel tepkilerle ortaya çıkar. Anksiyete, içe dönüklük, unutkanlık, yorgunluk, uyku sorunları, duygusal patlamalar, terleme, nabız ve solunumda artma, kan basıncında artma, üretkenlikte azalma, alışkanlıklarda (sigara, alkol) artma, iletişim yetersizlikleri görülür. (Barry 1989; Buldukoğlu, Doğan 1995; Bailey, Clerke 1989)

Hemşireler ise;

- Ağır iş yükü
- Vardiyalı çalışma
- Rol belirsizlikleri
- Karmaşık araç ve gereçler kullanma
- Personel yetersizlikleri
- Hastalığa bağlı gerginlik yaşayan bireylerle iletişim güçlüğü
- Ailelere bakım verme
- Çalışma koşullarından dolayı pek çok engel ve zorlanma,

durumlarıyla karşı karşıyadırlar. Kanser bakımını sağlık personeli için hem ödüllendirici hem de stres yaratıcı olabilir.

Hemşireler mesleki yaşamı, bilgi ve becerilerini kullanması ve hasta ve ailesi ile önemli ilişkiler kurması yönünden zenginleşebilmektedir. Diğer taraftan fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak acı çeken hasta ve aileleri ile uğraşmak duygusal olarak yıpratıcı bir durumdur. Hemşireler hastalarla özdeşim kurabilirler. Ya da kendilerini yetersiz

hissedebilirler. (Tringali, C. A(1986 Miaskowski C. A. g Nielsen B(1985) Hickey. S. (1986))

Bazı çalışmalar, kanser hastaları ile çalışan sağlık ekibinin kaygı ve stres düzeylerinin diğerlerinden farklı olduğu; en önemli stres etkeninin de terminal dönemdeki hastalar ve aileler olduğunu ifade etmektedirler. (Wilkinson 1995. Lewis ve arkadaşları 1999; Kash ve arkadaşları. 2000; Delvauk ve arkadaşları 1988)

Kanser hastalarına bakım veren hemşireler için stres kaynakları oldukça yoğundur. Bunlar;

- Hemşire için ölümün anlamı, ölüm korkuları
- Ölmekte olan hastalara empati yapmanın zor oluşu.
- Hastalık ve etkilerinin ağır olması nedeniyle yoğun bir bakım ve tedavinin uygulanması.
- Hasta ve ailenin gergin olması nedeni ile çeşitli iletişim sorunları yaşaması.
- Hasta ve yakınlarının tedaviye direnç göstermeleri.
- Hasta ve yakınlarının başka çabalar içine girmeleri sonucu çatışmalar, kırgınlıklar.
- Tanının söylenmesi konusunda hasta-aile tedavi ekibi arasında sorunlar.
- Hasta ve ailelerin diğer hastalara göre personele daha bağımlı olmaları, bunun yarattığı sorunlar.
- Klinikteki malzeme eksikliği ve personel yetersizliğinden kaynaklanan aksamalar.
- Hastanın tablosunun ağırlaşması, tedavinin sonuç vermemesi, buna bağlı hasta ve ailesinin taleplerinin artmasına bağlı sorunlar. (Cimete, 2002; Lees, Ellis 1990; Özkan, 1993)

Stresden kaçmak için kullanılan stratejiler bir takım faktörlere sebep olabilirler. Faktörler şunlardır.

1*- Güçlü karakter yapısına sahip olanlar bu işten daha kolay başa çıkabilir.

2*- Strese maruz kalanların etkenden uzaklaşmaya yönelik stratejiler bulması (Lazu ros and Falkman 1984; Rathand Cohem 1986; Sulsand Feletcher 1985)

Genç hemşirelerin daha çok stresden uzaklaşmak için ikinci etkene bağlı oldukları ortaya çıkmıştır. Stresli ortamda çalışanlarda hem kendi stresleri hem' de sosyal durumdan dolayı madde bağımlılığına yatkın oldukları saptanmıştır. (Timer et al. 1985 jop:17.1.198. Wills 1990)Stres ve stresle başa çıkma psiko sosyal durum yapısı ile çok alakalıdır. Psiko sosyal durumuyla madde bağımlılığının ve stresle bağlantısı bulunabilirse bazı hemşirelerin ikna edilmesi ve tepkilerinin farklı yönlerle çevrilmesi sağlanabilir. Stres durumundaki kişinin psikolojik durumu beş faktörle açıklanabilir.

- 1- Huzursuzluk
- 2- Depresyon
- 3- Kendini kontrol etmede bozukluk
- 4- Sessiz kalma
- 5- Alınganlık
- 6- Saldırganlık (Casto and Mc. Crae-1985)

Bu faktörler içerisinde olan kişilerin olaylar karşısında tepkileri farklılaşıyor. Bu faktörün yüksek olduğu insanlarda çok fazla stresli ortamda kaldıklarında duygusal reaksiyonların arttığı durumlar ortaya çıkar. (Balger and Schilling 1991)

İnsanların strese karşı gösterdiği reaksiyon onların bu sinirsel kişilik özelliklerine bağlıdır. Bu özellikleri yüksek oranda taşıyan insanlar stresden kaçmayı ve bulunduğu ortamda uzaklaşmaya yöneliktir.

Bu konuyla ilgili bir araştırmada; New-york eyaletinde bir araştırma yapılmış. Dört bin uzman hemşireye anket gönderilmiş olup; bu hemşirelerden iki bin dört yüz tanesi anketlere cevap vermiştir. Cevap verilen anketlerin ise bin dokuz yüz elli bir tanesi (%60 tekabül eden) kısmını değerlendirmeye anılmıştır. Çalışma sonucunda hemşirelerde stresin yüksek olduğu ve bunlarında madde bağımlılığına yatkın oldukları ortaya çıkmıştır.

Uzun süreli bu ortamda çalışan hemşirelerin psiko-sosyal durumları etkilenmekte ve stres tepkisinin orta çıkmasına neden olmaktadır. Bu durumda olan hemşirelerde;

- Hayal kurma
- Sık ağlama isteği
- Unutkanlık
- Uyku – Yeme bozuklukları
- Alkol – Sigara – İlaç kullanımında artma
- İsteksizlik
- İşe geç gelme eğilimi
- İş arkadaşları hasta ailelerine ve çevresindekilere karşı eleştirel bir tutum içine girme
- Çabuk tepki verme
- Hasta bakımında ilgiyi azaltma
- Agresif davranışlar, başkalarını azarlama
- Gerginlik, güvensizlik, suçluluk korku gibi duygular
- İnkâr etme (Buldukoğlu, Doğan 1995)

Yaşadığı stresle etkin yollarla baş edemeyen hemşireler, sonuçta bir mesleki tükenmişlik sorunu yaşayabilirler.

Tükenmişlik sendromu: Kronik yorgunluk, fiziksel tükenme, ümitsizlik duyguları ile birlikte olumsuz bir benlik kavramının gelişmesi, tüm yaşantı ve insanlara yönelik olumsuz tutumlarla kendini gösteren duygusal ve fiziksel bir tükenme durumudur.

Her hemşirenin kanser bakımında önemli bir sorumluluğu vardır. Bu alana değerli katkıları olabilir. Bunlarla baş edebilmemiz için stresin sürekli hale gelmemesi ve şiddetin artmaması sağlığımızın olumsuz yönde etkilememesi için, stresimizi kontrol altına almak mümkündür. Stresimizi kontrol altına almak için aşağıdaki davranış ve tutumlarımızın geliştirilerek uygulanması büyük önem taşır.

Bunlar;

- Gevşeme teknikleri
- Fiziksel egzersiz programları
- İyi beslenme
- Enerjimizi ve zamanımızı iyi kullanma
- İletişim becerilerimizi güçlendirme
- Profosyonel destek guruplarına katılma
- Destekleyici gruplar oluşturma
- Sorun çözme becerilerini geliştirme
- Zamanı etkin kullanma
- Konu alanı ile ilgili bilgilenme
- Pozitif düşünme anlayışı geliştirme
- Kendimize zaman ayırma

(Wilkinson 1995; Lewis 1999; Ellis 1990; Geraughty 1994; Barry 1989)

Yaşanan duygu, düşünce ve davranışlar hiç bir zaman doğru yada yanlış değildir. Önemli olan en uygun yolla kontrol altına almaktır.

Bu konuyla ilgili olarak değişik ülkelerde yapılan çalışmalardan örnekler

1-) **Hong-Kong'da** sağlık departmanlarında görevli hemşirelere uygulanan çalışmada rastgele seçilen 2500 hemşire içerisinde 1000 tanesi örnek olarak alınmıştır.

Bu çalışmada; iş stresi ve mücadele etme yolları ile ilgili olarak sorular sorulmuş. Bu sorulardan 14 tanesi strese baş etmeye yönelik ve 15 tanesi de stresi hafifletmeye yönelik sorulardır.

Sonuç;

- %55 direk kurtulma stratejileri.
- %45 hafifletmeye yönelik stratejiler.

Direk kurtulma stratejileri

- Mümkün olduğu kadar hazırlıklı olmak
- Önemli faktörlere dikkat etme
- Diğer çalışanlara yardım etme
- Eğitime devam
- Kabiliyeti geliştirmek
- Ekipmanlar ve ilaçlar hakkında son bilgi sistemlerine sahip olmak

Hafifletmeye yönelik stratejiler

- Sosyal haberleşmeyi sürdürebilme
- Daha fazla toleranslı ve soğuk kanlı olma-ya çalışmak
- Diğerleri ile konuşmak
- Rahatlamak için efor sarf etmek
- Hobilerle uğraşmak

Strese neden olan sebepler arasında;

- | | |
|--|-----------|
| - İş yükü | %7.6 |
| - Doktorlarla anlaşmazlık | %5.3 |
| - Hemşirelerin hemşirelerle anlaşmazlığı | %4.7 |
| - Yetersiz imkanlar | %3.4 |
| - Destek guruplarının olmaması | %3.4 |
| - Ölüm olayları | %3.2'dir. |

2-) **Avusturalya'da** Melbuine Victoria'daki hastanelerde 129 hemşireye anket çalışması yapılmıştır. (125 tanesi bayan 4 tanesi erkek) Yaşları 20 ile 59 arasındadır. Bu hemşirelerin;

- %62'si Özel hastanelerde

- %11'i Devlet hastanesinde
- %9'u Sağlık ocağı
- %5'i Hemşirelik acentelerinde görev yapmaktadır.

Anket'teki sorulan sorular; 5 standart soru ve açık uçlu sorulardan oluşmuştur. Sorulan soruların içeriği iş yükü ve stresle ilgilidir. Anket sonucunda şu veriler elde edilmiştir;

- İş yükü
- Tedavi belirsizliği
- Doktorlarla anlaşmazlık
- Ölüm
- Yetersiz imkanlar
- Hemşirelerin hemşirelerle anlaşmazlığı
- Destek görememe

3-) **Amerika'da** dokuz ayrı hayır kurumunda çalışan 89 hemşireye strese yol açan sebeplerin belirlenmesi ve stresle başa çıkma yolları ile ilgili bir anket çalışması yapılmıştır. Bu hemşirelerin; 72 tanesi hemşire ve 17 tanesi uzman hemşireden oluşturmaktadır. Bu hemşirelerin yaşları 23 ila 62 yaş arasında değişmekte olup, çalışma süreleri beş ile yedi yıl arasında değişmektedir. Bu araştırmanın sonucunda;

Strese yol açan faktörler:

- Ölüm
- Yetersiz imkanlar
- İş yükü
- Doktorlarla uyumsuzluk
- Hemşirelerin hemşirelerle anlaşmazlığı
- Destek görememe
- Tedavinin faydalı olup olmadığı konusundaki endişeler,

olarak belirlenmiştir.

Stresle başa çıkma yolları olarak hemşireler:

- Planlı şekilde problemi çözme
- Destek isteme
- Oto – kontrol
- Sorumluluk kabul etmek
- Pozitif yaklaşım
- Uzaklaşma
- Olaylarla yüzleşmek,

gibi yöntemleri tercih ettikleri tespit edilmiştir.