



Αποτελεσματικές στρατηγικές πρόληψης και θεραπείας της “κόπωσης συμπόνιας”

Φωτεινή Α. Τζαβέλλα
Λέκτορας Τ. Νοσηλευτικής
Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

Κόπωση συμπόνιας, γενικά

- Η κόπωση συμπόνιας (compassion fatigue) είναι γνωστή και ως δευτερογενές τραυματικό στρες (secondary traumatic stress disorder – STSO/ C. Fingley, 1995)
- Χαρακτηρίζεται από μια σταδιακή έκπτωση της συμπόνιας

Κόπωση συμπόνιας, γενικά

- ◉ Εμφανίζεται άτομα που εργάζονται με ασθενείς και οικογένειες «τραυματισμένες» ή σε κατάσταση πένθους
- ◉ Παράγοντας που ενοχοποιείται είναι η συστηματική έκθεση σε συσσωρευμένα επίπεδα «τραύματος»
- ◉ Διαφοροποιείται από την επαγγελματική κόπωση αλλά μπορεί και να συνυπάρχουν

Κόπωση συμπόνιας, συμπτώματα

- ◎ Επηρεάζει με πολλούς τρόπους τον οργανισμό
 - > Προβλήματα συμπεριφοράς
 - > Εμφάνιση προβλημάτων στον ύπνο
 - > Αύξηση συναισθηματικής έντασης
 - > Μείωση γνωστικών ικανοτήτων
 - > Προβλήματα στην κριτική ικανότητα
 - > Αίσθημα απομόνωσης
 - > Προβλήματα στις ηθικές κρίσεις

Επίγνωση του προβλήματος

- Αισθάνεσαι ότι ξυπνάς κουρασμένη/ ος;
- Αισθάνεσαι ότι δεν υπάρχει ανταποδοτικότητα μεταξύ της κούρασής σου και της αντίστοιχης ικανοποίησης;
- Αισθάνεσαι ότι βαριέσαι, αναστατώνεσαι και εκνευρίζεσαι εξαιρετικά εύκολα;
- Χάνεις τη συμπόνια σου για κάποιους ενώ «υπεραπασχολείσαι» με κάποιους άλλους;
- Αισθάνεσαι άρρωστη/ος; Πόνους;

Compassion Fatigue



BURNOUT

Attitudes Are Contagious. Mine Might Kill You.

www.despair.com

Δίλημμα: Είναι κόπωση συμπόνιας ή επαγγελματική κόπωση

- ⦿ Κόπωση συμπόνιας (*compassion fatigue*)

- > vs

- ⦿ Επαγγελματική κόπωση (*burnout*)

- > Μπορούν να συνυπάρχουν

Κοινά στοιχεία

- ◉ Συναισθηματική εξάντληση
- ◉ Πνευματική κόπωση
- ◉ Φυσική κόπωση
- ◉ Μειωμένη αίσθηση προσωπικής επαγγελματικής ικανοποίησης
- ◉ Μειωμένη «αλληλεπίδραση» με άλλα άτομα (isolation)
- ◉ Απώλεια της προσωπικότητας

Διαφορές

- Η κόπωση συμπόνιας εμφανίζεται αιφνιδιαστικά ενώ η επαγγελματική κόπωση μέσα στο χρόνο
- Η κόπωση συμπόνιας αν αναγνωριστεί εγκαίρως και δεχθεί τον κατάλληλο χειρισμό έχει μεγάλες πιθανότητες γρήγορης και αποτελεσματικής ανάνηψης

Θεραπεία - Αντιμετώπιση

- ⦿ Δεν υπάρχουν κλινικές θεραπείες
- ⦿ Απαιτείται μία ολιστική προσέγγιση που θα βοηθήσει τη φυσική, ψυχική και πνευματική κατάσταση του ατόμου που βρίσκεται σε κίνδυνο
- ⦿ Συνιστάται φροντίδα του «εαυτού»
 - > Σε προσωπικό επίπεδο
 - > Σε συλλογικό επίπεδο

Σε συλλογικό επίπεδο

- Συνεργασία με τους συναδέλφους και το κοινωνικό περιβάλλον (φίλους και οικογένεια)

Σε προσωπικό επίπεδο

- Προσωρινή, τουλάχιστον, απομάκρυνση από το επιβαρυνμένο εργασιακό περιβάλλον
- Οριοθέτηση στις επαγγελματικές δεσμεύσεις και υποχρεώσεις
- Συμμετοχή σε αναζωογονητικές δραστηριότητες

Βήμα 1ο

- Μάθε να αναγνωρίζεις τα συμπτώματα
- Όλοι εν δυνάμει κινδυνεύουν
- Ζήτησε βοήθεια
- Πες ΟΧΙ

Βήμα 2^ο

- ◉ Μάθε να αγαπάς και να αποδέχεσαι τον εαυτό σου
- ◉ Τοποθέτησε στην κορυφή των προτεραιοτήτων σου την προσωπική σου φροντίδα και βρες χρόνο για τον εαυτό σου
 - > Τρώγε κανονικά και υγιεινά γεύματα
 - > Ασκήσου
 - > Φρόντισε να κοιμάσαι αρκετά
 - > Έχε ένα διάλλειμα στη διαδρομή μεταξύ σπιτιού και δουλειάς και αντίστροφα (πχ μια ωραία διαδρομή μέσα από ένα πάρκο)

- ◎ Διάθεσε κάθε ημέρα τουλάχιστον 30' για προσωπική φροντίδα και δραστηριότητα
 - > Κάνε και ένα διάλειμμα στο μέσο της ημέρας για 15'

Βήμα 3ο

- Βοήθησε την κατάσταση μέσω της γνώσης και της ενημέρωσης – αντάλλαξε πληροφορίες. Δήλωσε συμμετοχή σε ένα σχετικό σεμινάριο και μάθε για το πρόβλημά σου.
- Προσπάθησε ενεργά να αλλάξεις το περιβάλλον σου
- Δήλωσε συμμετοχή σε μια ομάδα υποστήριξης. Αν δεν υπάρχει, πάρε και εσύ πρωτοβουλίες για τη δημιουργία της
- Μοιράσου τα συναισθήματά σου με άλλους συναδέλφους σου
- Ζήτησε βοήθεια και στο σπίτι και στη δουλειά. Ανέπτυξε τις κοινωνικές σχέσεις με τους φίλους και την οικογένεια σου



Βήμα 4ο

- ◎ Συνήθισε να κρατάς ένα καθημερινό ημερολόγιο
 - > Γράφε σε αυτό τι σε ταράζει και κατέληγε στο τέλος κάθε ημέρας με ένα ελπιδοφόρο μήνυμα
- ◎ Ξεκίνησε μια «συλλογή ιδεών αυτό-φροντίδας»
 - > Ρώτησε τους φίλους και γνωστούς σου για το τι κάνουν οι ίδιοι για τον εαυτό τους

- ◎ Αξιολόγησε την ποσότητα τραυματικών ειδήσεων που εισέρχονται μέσα σου στη διάρκεια της ημέρας (trauma input)
 - > Μόλις γυρίσεις σπίτι ανοίγεις την TV και βλέπεις τις ειδήσεις;

ΝΑΙ

- ◎ Κατάλαβε ότι είναι κάτι το φυσιολογικό
- ◎ Εντόπισε τι πραγματικά είναι ενδιαφέρον για σένα
- ◎ Βρες ενδιαφέροντα έξω από τον χώρο της ιατρικής

NO

- Μην κατηγορείς άλλους
- Μην ψάχνεις για άλλη δουλειά, μην αγοράσεις καινούργιο αυτοκίνητο, μην χωρίσεις – πάρεις διαζύγιο, μην κάνεις εξωσυζυγική σχέση
- Μην αποκτήσεις τη συνήθεια να παραπονιέσαι για ή προς τους συναδέλφους σου
- Μην δουλεύεις σκληρότερα
- Μην παίρνεις φάρμακα μόνος χωρίς συνταγή

I  !
MYSELF !

- Κάνε μια λίστα με δέκα (10) πράγματα που σου προσφέρουν αίσθηση χαράς και ονόμασε τρία (3) πράγματα που σου έδωσαν χαρά σήμερα
- Τι σε έκανε να γελάσεις σήμερα;
Μοιράσου το!
- Ποιόν θα ήθελες να συναντήσεις σήμερα;
Τηλεφώνησέ του!



Ακόμα και η Μητέρα Τερέζα είχε συνείδηση της «κόπωσης συμπόνιας»

- Δήλωνε ότι και οι συνεργάτες της έχουν ανάγκη κάθε τέσσερα – πέντε (4-5) χρόνια, ένα κενό ενός (1) χρόνου για να μπορέσουν να θεραπεύσουν τα αποτελέσματα της κόπωσης από τη συνεχή διαδικασία προσφοράς

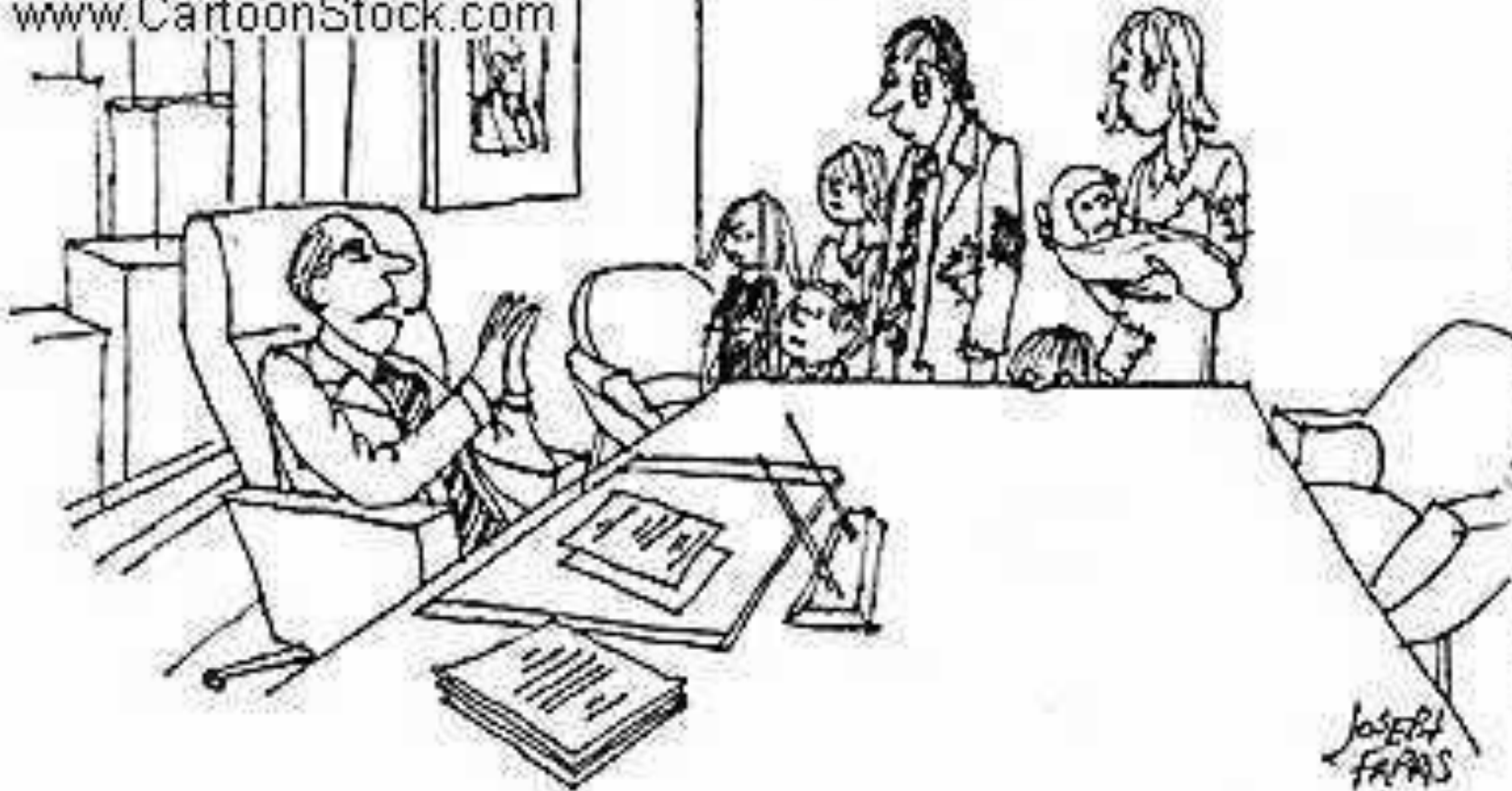


- ◎ Δούλεψε με αυτούς που βλέπεις ότι μπορεί να υπάρχει αποτέλεσμα
- ◎ (*“Dig where the ground is soft”*)
 - > Κινέζικη παροιμία

○ We have not been directly exposed to the trauma scene, but we hear the story told with such intensity, or we hear similar stories so often, or we have the gift and curse of extreme empathy and we suffer. We experience their fears, the feelings of our clients. We experience their fears, we dream their dreams. Eventually we lose a certain spark of optimism, humor and hope. We tire. We aren't sick, but we aren't ourselves.

> (C. Fingley, 1995)

© Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com



"Sorry, Perliss, I can't give you a raise. I'm suffering from compassion fatigue."



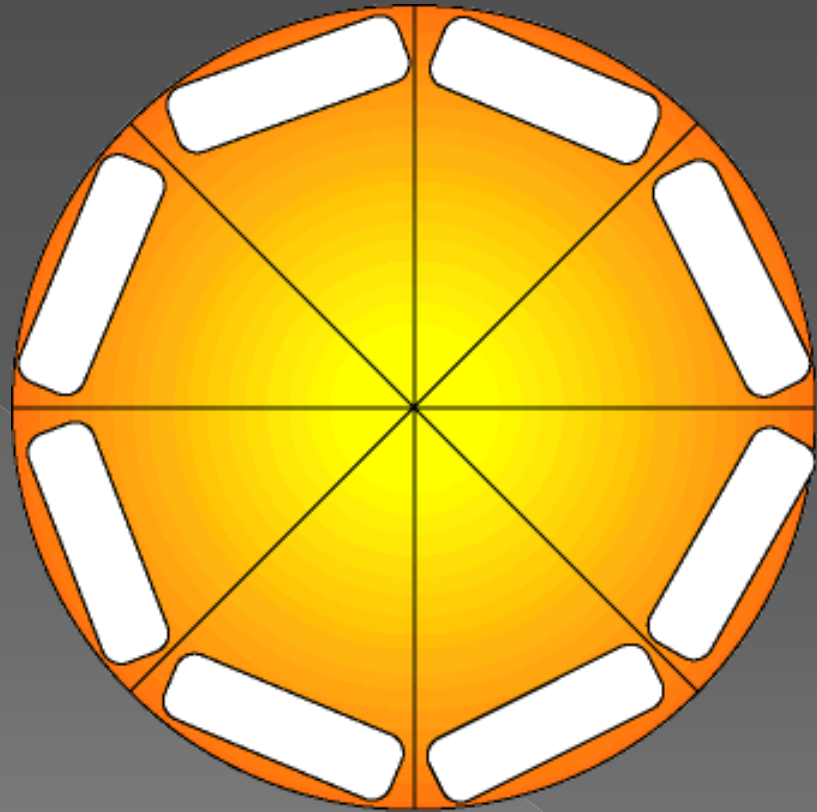
"Worst case of compassion fatigue I've seen."

Here is a tool you can use to assess the level of your satisfaction with all of the aspects of your life.

Place each aspect of your life in the space in each segment. Some suggestions follow. Modify these to represent those that are meaningful to you.

- Self Care
- Work
- Intimate Partner/Family
- Friends/Social Life
- Financial Aspects
- Health & Wellness/Body Image
- Spiritual Aspects
- Community/Service

Now rate your satisfaction with each aspect, using a scale from zero to ten, with ten being very satisfied and zero being completely unsatisfied. Place a mark indicating your choice in each segment of the circle, with zero at the center and ten at the rim. Connect all of the marks around the circle to see how balanced your wheel is.



- ◉ www.compassionfatigue.ca
- ◉ www.compassionfatigue.org
- ◉ <http://www.oprah.com/spirit/Recognizing-Compassion-Fatigue-When-Caregivers-Need-Care>