

Κεφάλαιο 6

Στρες και Στρατηγικές Αντιμετώπισής του



Σχέδιο Φροντίδας με Χρήση της Νοσηλευτικής Διεργασίας

*Ασθενής με μη αποτελεσματική
στρατηγική αντιμετώπισης του
στρες*

**Τυποποιημένο Σχέδιο Φροντίδας
με Χρήση της Κριτικής Σκέψης**
*Φροντίδα ασθενή με δυσκολία
αντιμετώπισης του στρες*

Δομή του Κεφαλαίου

Ομοιόσταση

Η απόκριση στο στρες

Προσαρμογή στο στρες

Εκπαιδευτικοί Στόχοι

*Μετά το πέρας της μελέτης αυτού του κεφαλαίου ο αναγνώστης
θα είναι σε θέση να:*

1. Εξηγήσει τους τρόπους με τους οποίους το στρες επηρεάζει ένα άτομο σε οξεία και χρόνια βάση.
2. Διακρίνει τις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες σε υγιείς και δυσλειτουργικές καταστάσεις.
3. Αξιολογεί το επίπεδο στρες του ασθενή.
4. Προάγει τις ικανότητες υγιούς αντιμετώπισης του στρες από τον ασθενή.

Όπως όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί, οι άνθρωποι εκτίθενται στο στρες που προκαλείται από φυσικούς παράγοντες, αλλά, σε αντίθεση με τους άλλους οργανισμούς, βιώνουν επίσης στρες από ψυχολογικά αίτια. Τα άλλα ζώα μπορούν να βιώσουν θλίψη, φόβο και άλλα αισθήματα (σε απόκριση σε πραγματικά γεγονότα), αλλά μόνο οι άνθρωποι βιώνουν στρες ανησυχώντας για πράγματα που δεν έχουν ακόμα συμβεί. Οι άνθρωποι εκτίθενται ολοένα περισσότερο σε χρόνιες ψυχογενείς στρεσογόνους καταστάσεις, με αποτέλεσμα να μεταβάλλεται ο χαρακτήρας των νόσων που τους προσβάλλουν. Τα νοσήματα που σχετίζονται με το στρες αυξάνονται (Sapolsky, 2004). Ευτυχώς όμως, οι νοσηλευτές μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους, μαθαίνοντάς τους να αντιμετωπίζουν το στρες με πιο υγιή τρόπο.

Ομοιόσταση

Προτού μελετήσει κάποιος το στρες, πρέπει πρώτα να αναλύσει την έννοια της ομοιόστασης. **Ομοιόσταση** ονομάζεται η κατάσταση δυναμικής ισορροπίας του εσωτερικού περιβάλλοντος του ανθρώπινου οργανισμού, το οποίο προσαρμόζεται συνεχώς σε εσωτερικές ή εξωτερικές μεταβολές. Αυτό το σταθερό εσωτερικό περιβάλλον είναι απαραίτητο για την επιβίωση. Η ικανότητα του σώματος να διατηρεί την ομοιόσταση εξαρτάται από χιλιάδες συστήματα ελέγχου της φυσιολογίας του. Οι ομοιοστατικοί μηχανισμοί μέσα στο σώμα μας περιλαμβάνουν τα συστήματα που διατηρούν το ισοζύγιο των υγρών και ηλεκτρολυτών και τα επίπεδα του οξυγόνου, ακόμα και τα νευροενδοκρινικά συστήματα που επηρεάζουν τη συμπεριφορά (Porth, 2007).

Ένας στρεσογόνος ή ψυχοπρεστικός παράγοντας (stressor) μπορεί να διαταράξει την ισορροπία της ομοιόστασης, περίπου όπως συμβαίνει σε μια τραμπάλα όταν το ένα από τα δύο παιδιά κατέβει (Εικόνα 6-1). **Στρεσογόνος παράγοντας** θεωρείται οτιδήποτε διαταράσσει την ομοιόσταση του ατόμου. Ο εγκέφαλος έχει εξελιχθεί έτσι ώστε να επιζητά την ομοιόσταση, και γι' αυτό κινητοποιεί την απόκριση στο στρες (stress response), την αντίδραση δηλαδή του οργανισμού με στόχο να αποκαταστήσει την ομοιόσταση (Sapolsky, 2004).

Η Απόκριση στο Στρες

Στο ζωικό βασίλειο, οι στρεσογόνοι παράγοντες αφορούν γενικά τη λειτουργία του οργανισμού. Για

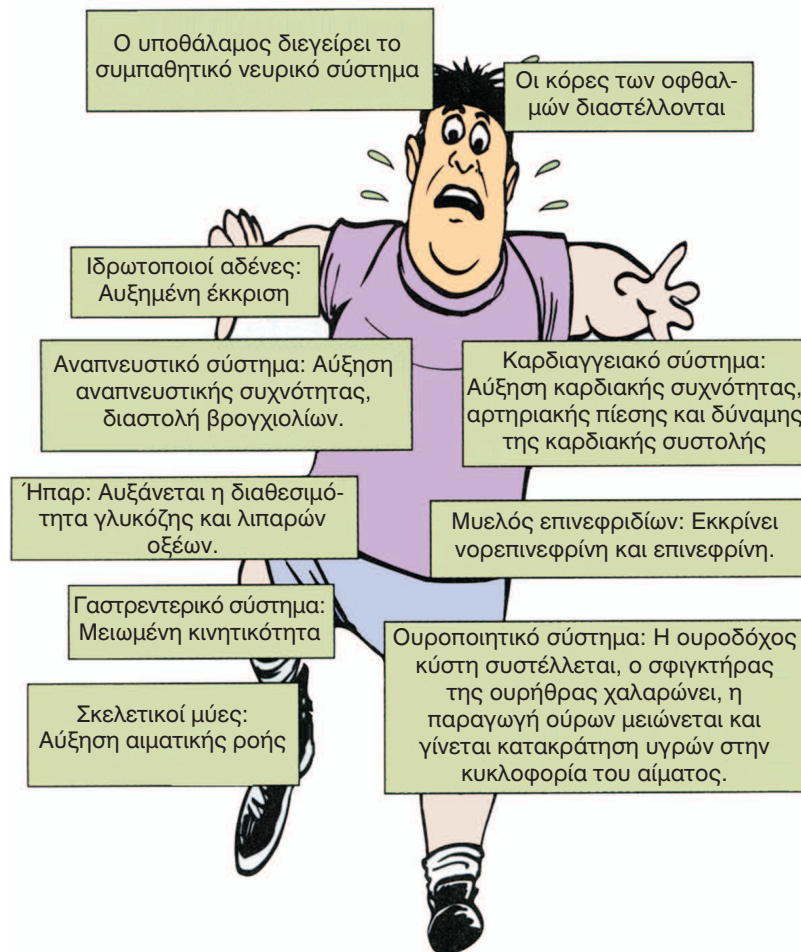


Εικόνα 6-1 Ένας στρεσογόνος παράγοντας μπορεί να διαταράξει την ομοιόσταση, όπως διαταράσσεται η ισορροπία σε μία τραμπάλα εάν το ένα παιδί κατέβει. *Πηγή: PhotoEdit Inc.*

παράδειγμα, ένας αλιγάτορας (Εικ. 6-2) μπορεί να βιώσει στρες από πείνα. Ο αλιγάτορας, ωστόσο, δε θα βιώσει στρες από ψυχολογικούς παράγοντες, όπως η ανησυχία του θηλυκού αν θα αρέσει στο ταίρι της το γεύμα που επέλεξε. Οι άνθρωποι, από την άλλη, βιώνουν συχνά τέτοιο ψυχολογικό στρες («Θα αρέσει στον άνδρα μου το φαγητό που μαγείρεψα;», «Μήπως φαίνομαι χοντρή με αυτά τα ρούχα;», «Πώς θα πληρώσω το ενοίκιο;»).



Εικόνα 6-2 Ένας αλιγάτορας βιώνει μόνο φυσικούς στρεσογόνους παράγοντες. *Πηγή: Getty Images Inc.*



Εικόνα 6-3 Η απόκριση μάχης ή φυγής.

Ο θεωρητικός επιστήμονας Hans Selye (1976) περιέγραψε το στρες ως την απόκριση των φυσιολογικών λειτουργιών ενός βιολογικού οργανισμού στις αλλαγές που αυτός βιώνει. Διαπίστωσε ότι η απόκριση στο στρες είναι μια γενικευμένη αντίδραση του σώματος. Όταν ένα άτομο τρέχει για να σωθεί από έναν πεινασμένο αλιγάτορα ή πρέπει να ανέβει σε μια σκηνή για να παραλάβει ένα σημαντικό βραβείο, η αντίδραση των φυσιολογικών λειτουργιών του οργανισμού είναι η ίδια. Αυτή η λειτουργική αντίδραση σε ένα στρεσογόνο παράγοντα ονομάζεται απόκριση μάχης ή φυγής (fight or flight response). Η επινεφρίνη διεγείρει το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, προετοιμάζοντας το σώμα για να «παλέψει» με την πηγή του κινδύνου ή να τρέξει να σωθεί. Αυτή η απόκριση στο στρες μπορεί να θεωρηθεί υγιής προσαρμογή του οργανισμού (adaptive) μόνο όταν το στρεσογόνο γεγονός είναι μια

φυσική απειλή. Στην Εικόνα 6-3 περιγράφεται το πώς επηρεάζονται τα διάφορα συστήματα του οργανισμού από την απόκριση μάχης ή φυγής.

Αν μελετήσετε πιο προσεκτικά τις λειτουργικές αντιδράσεις στο στρες που περιγράφονται στην Εικόνα 6-3, θα αντιληφθείτε ότι αυτές οι αποκρίσεις θα βοηθούσαν ένα άτομο που θα έπρεπε να αντιμετωπίσει ένα φυσικό κίνδυνο, όπως θα συνέβαινε αν βρισκόταν μπροστά σε έναν αλιγάτορα. Σε μια τέτοια κατάσταση κινδύνου, ένα άτομο θα είχε περισσότερες πιθανότητες να επιβιώσει εάν είχε καλύτερη όραση στο ημίφως (διαστολή των κορών των οφθαλμών), εάν έτρεχε πιο γρήγορα (εκτροπή της κυκλοφορίας του αίματος από το γαστρεντερικό σωλήνα προς τους μυς) και εάν διέθετε περισσότερη ενέργεια ώστε να τρέχει για περισσότερη ώρα (αυξημένη διαθεσιμότητα γλυκόζης).

Δυστυχώς, οι περισσότεροι στρεσογόνοι παράγοντες σήμερα δεν προέρχονται από αλιγότερες που κυνηγούν ανθρώπους. Οι στρεσογόνοι παράγοντες που αντιμετωπίζουν οι νοσηλευτές αφορούν συχνότερα την πίεση που προκαλεί η φροντίδα ενός μεγάλου αριθμού ασθενών χωρίς επαρκή βοήθεια, η ανησυχία ότι κάποιος ασθενής μπορεί να υποφέρει αν κάνουν κάποιο λάθος ή η ανάγκη χορήγησης όλων των φαρμάκων σύμφωνα με ένα ακριβές χρονοδιάγραμμα, εν μέσω συνεχών διακοπών. Επειδή ο ανθρώπινος οργανισμός αποκρίνεται με τον ίδιο τρόπο στο στρες, ανεξάρτητα αν ο στρεσογόνος παράγοντας είναι ένας αλιγότερος ή η κυκλοφοριακή συμφόρηση που μας εμποδίζει να φτάσουμε στην ώρα μας στη δουλειά, η απόκριση μάχης ή φυγής ταιριάζει συχνά τους ανθρώπους.

Η χρόνια έκθεση στη διέγερση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος είναι επιβλαβής για την υγεία. Παρ' όλο που η αύξηση των επιπέδων της γλυκόζης είναι ευεργετική σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, η παρατεταμένη υπεργλυκαιμία προκαλεί εύκολη κόπωση και αυξημένο κίνδυνο για ανάπτυξη σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Η απόκριση στο στρες αναστέλλει την έκκριση αυξητικής ορμόνης. Μακροπρόθεσμα, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλό ανάστημα στα παιδιά και να επιβραδύνει την επούλωση των ιστών στους ενηλίκους. Η χρόνια αυξημένη αρτηριακή πίεση μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για εγκεφαλικά επεισόδια, καρδιακή ανακοπή και νεφρική νόσο. Η καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος αυξάνει βραχυπρόθεσμα τον κίνδυνο λοίμωξης και αναστέλλει μακροπρόθεσμα την ανοσία εναντίον των όγκων (Sapolsky, 2004). Ακόμα και το αναπαραγωγικό σύστημα επηρεάζεται. Τα εμμηνορρυσιακά και προεμμηνορρυσιακά συμπτώματα γίνονται πιο έντονα, ενώ τα επίπεδα της τεστοστερόνης και ο αριθμός των σπερματοζωαρίων μειώνονται στο χρόνιο στρες. Μειώνεται επίσης η γονιμότητα (Hertig, 2004).

ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΑΠΟ ΑΤΟΜΟ ΣΕ ΑΤΟΜΟ

Η απόκριση στο στρες μπορεί να γίνει επιβλαβής, ιδιαίτερα εάν είναι συχνή και έντονη. Οι ίδιοι οι στρεσογόνοι παράγοντες, ωστόσο, δεν προκαλούν άμεσα κάποια νόσο. Η απόκριση κάθε ατόμου σε συγκεκριμένους στρεσογόνους παράγοντες διαφέρει. Ο ίδιος στρεσογόνος παράγοντας μπορεί να προκαλέσει διαφορετικές αποκρίσεις σε διαφορετικά άτομα (Porth, 2007).

Οι Lazarus και Folkman (1984) περιέγραψαν το στρες ως μια σχέση του ατόμου με το περιβάλλον του. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να θεωρήσουν ότι μια εμπειρία δοκιμάζει τις δυνάμεις τους, ενώ άλλοι να νιώσουν ότι απειλούνται, κάτι που καθιστά το γεγονός στρεσογόνο. Είναι η *αντίληψη* του ατόμου για το γεγονός που το καθιστά στρεσογόνο. Ένα άτομο που εμβολιάζεται και έχει ήδη υποβληθεί σε πολλούς εμβολιασμούς στο παρελθόν χωρίς πρόβλημα μπορεί να μην ανησυχεί γι' αυτό (και να μην παρουσιάζει καμία απόκριση στρες). Ένα άλλο άτομο όμως, ο πατέρας του οποίου κατέληξε από αναφυλακτικό σοκ μετά από εμβολιασμό, μπορεί να είναι τρομοκρατημένο (και να εμφανίζει έντονη απόκριση στο στρες). Στην Εικόνα 6-4 παρατίθενται μερικοί δυνητικοί στρεσογόνοι παράγοντες. Το δυναμικό κάθε κατάστασης να προκαλέσει απόκριση στρες εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο την αντιλαμβάνεται το άτομο. Ποιες από αυτές τις καταστάσεις θα σας προκαλούσαν εντονότερο στρες;

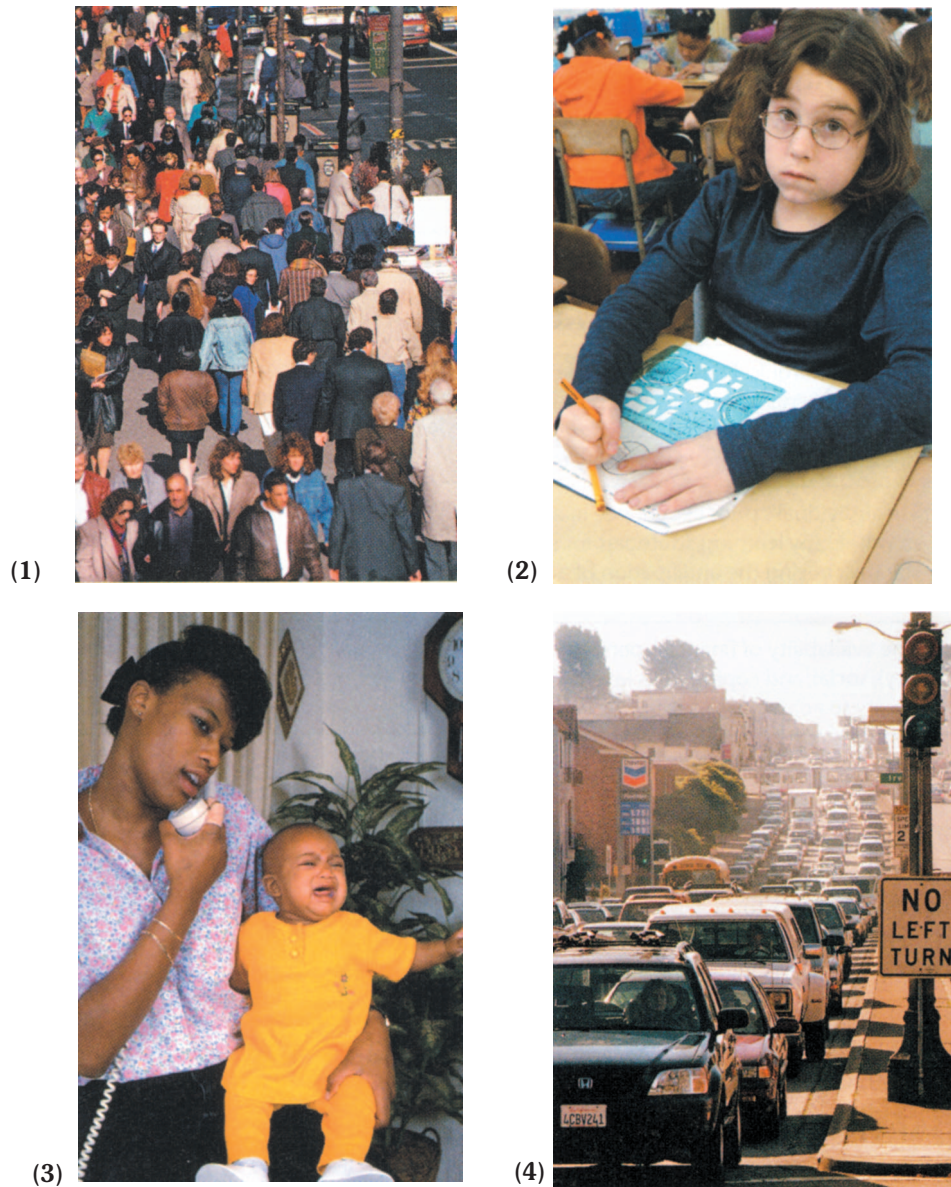
Κλινική Εργήγηση

Δεν είναι το γεγονός αυτό καθεαυτό που καθορίζει τη βαρύτητα της απόκρισης στρες του ασθενούς, αλλά το πόσο σπουδαίο είναι το γεγονός για τον ασθενή και το νόημα που αυτός του δίνει. Ο νοσηλευτής πρέπει να διερευνά τις προσωπικές αντιλήψεις των ασθενών σε θέματα υγείας και να αντιμετωπίζει κάθε ασθενή ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες του.

Ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται και αντιδρά σε ένα στρεσογόνο παράγοντα επηρεάζεται από πολλές μεταβλητές. Οι παράγοντες που μπορούν να παίξουν ρόλο περιλαμβάνουν την ηλικία, την ωριμότητα, τον πολιτισμό, τις εμπειρίες ζωής και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας κάθε ατόμου.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

Η έννοια του πολιτισμού περιλαμβάνει ένα σύνολο επίκτητων αξιών, στάσεων, ρόλων, τρόπων επικοινωνίας και συμπεριφοράς που μεταφέρονται από τη μια γενιά στην επόμενη. Η πολιτισμική καταγωγή ενός ατόμου επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τα γεγονότα του κόσμου γύρω του (και επομένως το πόσο στρεσογόνες θεωρεί συγκεκριμένες καταστάσεις). Βλέπε και το Πλαίσιο 6-1 «Πολιτισμικές Ιδιαιτερότητες». Για παράδειγμα, ένα κάταγμα στο δεξιό χέρι ενός δε-



Εικόνα 6-5 Στους δυνητικά στρεσογόνους παράγοντες περιλαμβάνονται (1) τα μεγάλα πλήθη, (2) οι εξετάσεις, (3) οι δυσκολίες της γονικής φροντίδας, (4) η κυκλοφοριακή συμφόρηση. Ιδιοσυγκρασιακοί παράγοντες επηρεάζουν το βαθμό της απόκρισης στρες που μπορεί να βιώσει ένα άτομο σε καθεμία από αυτές τις καταστάσεις. Ποια κατάσταση σας προκαλεί το μεγαλύτερο στρες; (Πηγές: (1) Corbis/Bettman, (2) Ellen Senisi, (3) PhotoEdit Inc, (4) AP Worldwide Photos.

ξιόχειρα ασθενούς που χρειάζεται γύψινο νάρθηκα μπορεί να αποτελέσει ιδιαίτερα στρεσογόνο γεγονός για έναν ασθενή με καταγωγή από τη Μέση Ανατολή, όπου το αριστερό χέρι θεωρείται ακάθαρτο. Αυτός ο ασθενής δεν θα μπορεί να ακουμπήσει κάποιον, να χαιρετήσει, να σερβίρει φαγητό ή να δώσει κάποιο αντικείμε-

νο σε άλλο άτομο με το αριστερό χέρι. Επομένως, θα βιώνει εντονότερο στρες και θα νιώθει μεγαλύτερη αναπηρία απ' ό,τι ένας ασθενής από την Ευρώπη ή την Αμερική με την ίδια κάκωση, ο οποίος απλώς θα αντιμετωπίζει τη δυσκολία να πρέπει να χρησιμοποιεί το μη επικρατούν χέρι του.

ΠΛΑΙΣΙΟ 6-1 ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ

Επίδραση των Πολιτισμικών Ιδιαιοτήτων στα Σημεία και τα Συμπτώματα του Στρες

Οι πολιτισμοί της Δυτικής Ευρώπης και της Βόρειας Αμερικής θεωρούν γενικά ότι το συναισθηματικό στρες θα εκφραστεί με συναισθηματικές εκδηλώσεις και το φυσικό στρες με σωματικές εκδηλώσεις. Αντίθετα, η πλειονότητα των πολιτισμών της Αφρικής, της Ασίας και της Κεντρικής Αμερικής θεωρούν φυσιολογικό το συναισθηματικό στρες να εκφράζεται με σωματικές εκδηλώσεις (Gonzales, Griffith & Ruiz, 2001). Για

παράδειγμα, ένας ασθενής από το Μεξικό, τη Νιγηρία ή το Βιετνάμ μπορεί να εμφανίσει κοιλιακό άλγος ή κεφαλαλγία όταν ανησυχεί ή όταν βρίσκεται σε ψυχολογικό στρες. Οι νοσηλευτές οφείλουν να διαθέτουν πολιτισμική ευαισθησία και να αναγνωρίζουν ότι το σωματικό σύμπτωμα ενός ασθενούς μπορεί να έχει συναισθηματικά αίτια, λαμβάνοντας υπόψη και αυτό το ενδεχόμενο κατά τη νοσηλευτική αξιολόγηση.

Προσαρμογή στο Στρες

Όλοι βιώνουμε στρες στην καθημερινή μας ζωή. Οι άνθρωποι είναι δυνατό να αποκριθούν είτε με έναν υγιή τρόπο που προάγει την ανάπτυξή τους ή με έναν τρόπο που φθείρει την υγεία τους. Αυτοί οι τρόποι απόκρισης (στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες, **coping mechanisms**) αποτελούν μέρος της συμπεριφοράς μας όταν εκτιθέμαστε στο στρες. Η υγιής προσαρμογή (**adaptation**) περιλαμβάνει συμπεριφορές που διατηρούν την ακεραιότητα του ατόμου. Είναι η υγιής απόκριση στο στρες ή τα γεγονότα της ζωής. Η δυσλειτουργική προσαρμογή (**maladaptation**) είναι μια μη υγιής συμπεριφορά που διαταράσσει την ακεραιότητα του ατόμου (Roy, 1976). Αν ένας νοσηλευτής είχε μια δύσκολη μέρα στη δουλειά, υγιείς τρόποι για την ανακούφιση του στρες θα ήταν να μιλήσει με κάποιον σχετικό με το τι συνέβη, να πάει ένα περίπατο ή να κάνει ένα ζεστό μπάνιο. Δυσλειτουργικές απαντήσεις θα ήταν να κλωτσήσει τον σκύλο του, να μείνει μόνος και να στεναχωριέται ή να πιει αλκοόλ.

Υπάρχουν θετικοί και αρνητικοί τρόποι συμπεριφοράς για τη διαχείριση και αντιμετώπιση του στρες (Lazarus & Folkman, 1984, Roy, 1976).

ΘΕΤΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ
(ΥΓΙΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ)

- **Επίλυση προβλήματος.** Αναγνωρίστε το πρόβλημα, σχεδιάστε την απόκριση και δραστηριοποιηθείτε γι' αυτόν το σκοπό
- **Χρησιμοποίηση κοινωνικού υποστηρικτικού δικτύου.** Ζητήστε και αποδεχθείτε βοήθεια από άτομα που νοιάζονται για σας.
- **Επαναπροσδιορισμός.** Επαναπροσδιορίστε την κατάσταση υπό νέο πρίσμα έτσι ώστε να εντοπίσετε

όχι μόνο τις αρνητικές αλλά και τις θετικές πλευρές της και επιχειρήσετε να χρησιμοποιήσετε την κατάσταση προς όφελός σας.

ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ
(ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ)

- **Αποφυγή.** Επιλέγετε να μην αντιμετωπίζετε την κατάσταση. Τα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να αποκτήσουν χρόνιο χαρακτήρα.
- **Αυτο-κατηγορία.** Κατηγορώντας τον εαυτό σας αποσπάτε την προσοχή σας από την προσπάθεια για επίλυση του προβλήματος. Τα συναισθήματα αφορούν τον εαυτό σας και όχι την κατάσταση.
- **Ευσεβείς πόθοι.** Σκέφτεστε ότι «όλα θα πάνε καλά» σε βαθμό που δεν κάνετε τίποτα για να το επιτύχετε. Πρόκειται ουσιαστικά για μια μορφή άρνησης.

Η ικανότητα ενός ατόμου να προσαρμόζεται σε στρεσογόνες καταστάσεις επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες (Πίνακας 6-1). Οι νοσηλευτές πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους αυτά τα θέματα όταν καταστρώνουν ένα σχέδιο φροντίδας. Η προαγωγή της ικανότητας του ατόμου να προσαρμόζεται σε στρεσογόνους παράγοντες αποτελεί σημαντικό μέρος της προαγωγής υγείας.

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί βιώνουν στρες. Στόχος της νοσηλευτικής δεν είναι να εξαλείψει τελείως το στρες, καθώς αυτό αποτελεί μέρος της ζωής. Η απόκριση στο στρες μπορεί, ωστόσο, να είναι επιβλαβής για την υγεία και εδώ είναι που μπορούν να βοηθήσουν οι νοσηλευτές μέσω της προαγωγής της υγείας. Η προαγωγή της υγείας πρέπει να περιλαμβάνει στρα-

τηγικές μείωσης και διαχείρισης του στρες. Οι νοσηλευτές μπορούν να εφαρμόζουν τη νοσηλευτική διεργασία στη διαχείριση του στρες. Η νοσηλευτική διεργασία φαίνεται ότι έχει εφαρμογή παντού.

ΕΚΤΙΜΗΣΗ

Μέρος της νοσηλευτικής αξιολόγησης κατά την εισαγωγή κάθε ασθενούς πρέπει να είναι η διερεύνηση των στρεσογόνων παραγόντων που επιδρούν πάνω του τη δεδομένη χρονική στιγμή. Όταν ένας ασθενής προσέρχεται στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών (ΤΕΠ) με κάταγμα, είναι χρήσιμο να γνωρίζει κανείς ότι το άτομο αυτό μόλις έχασε τη δουλειά του, η γυναίκα

του τον εγκατέλειψε και ο σκύλος του είναι άρρωστος. Μπορεί να χρειάζεται να εφαρμόσει στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες στον ίδιο βαθμό που χρειάζεται ανάταξη του κατάγματος του.

Παράλληλα με τη διερεύνηση των στρεσογόνων παραγόντων, ο νοσηλευτής πρέπει επίσης να αξιολογήσει τις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες του ασθενή. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα ερωτήσεων για την αξιολόγηση του στρες και των στρατηγικών αντιμετώπισής του.

- «Πώς σας επηρεάζει αυτό το γεγονός;» (για την αξιολόγηση της βαρύτητας του στρεσογόνου παράγοντα για τον ασθενή)

ΠΙΝΑΚΑΣ 6-1

Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ικανότητα Προσαρμογής σε Στρεσογόνους Παράγοντες

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ	ΕΞΗΓΗΣΗ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Ηλικία	Η ικανότητα προσαρμογής είναι μειωμένη στις πολύ μικρές και τις μεγάλες ηλικίες.	Ένα μωρό ή ένα ηλικιωμένο άτομο διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο να υποστεί αφυδάτωση εάν μείνει πολύ ώρα στον ήλιο.
Γενετικά χαρακτηριστικά	Το οικογενειακό ιστορικό ψυχικών ή σωματικών νόσων, υψηλής νοσημοσύνης, σωματικής δύναμης ή αδυναμίας μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα αντιμετώπισης των στρεσογόνων παραγόντων.	Ένα άτομο που ήταν πάντα δυνατό και υγιές μπορεί να αναρρώσει γρηγορότερα μετά από ένα χειρουργείο.
Κατάσταση υγείας	Τα σοβαρά ή χρόνια νοσήματα μπορεί να μειώσουν τις εφεδρείες και την ικανότητα ανάρρωσης ενός ασθενούς που έρχεται αντιμέτωπος με ένα νέο στρεσογόνο παράγοντα. Η καλή θρέψη και ο επαρκής ύπνος μπορούν να βελτιώσουν την ικανότητα προσαρμογής του.	Ένας ασθενής με καρκίνο μπορεί να δυσκολεύεται περισσότερο να προσαρμοστεί στη μετακόμιση σε ένα καινούριο σπίτι ή να αναρρώσει μετά από πτώση.
Εμπειρίες του παρελθόντος	Η προηγούμενη εμπειρία του ατόμου από παρόμοιες καταστάσεις μπορεί να ενισχύσει (δίνοντας του την ευκαιρία να μάθει αποτελεσματικές στρατηγικές) ή να περιορίσει (αν συνεπάγεται την προσδοκία κακού αποτελέσματος) την ικανότητα προσαρμογής αυτή τη φορά.	Ένα παιδί που πέρσι είχε υποστεί δήγμα μέλισσας στην κατασκήνωση, φέτος κλαίει καθώς οι γονείς του το ετοιμάζουν να πάει πάλι κατασκήνωση.
Πόροι – Μέσα	Αν το άτομο διαθέτει οικονομικούς, προσωπικούς (όπως είναι η ωριμότητα) και κοινωνικούς πόρους, καθώς και δεξιότητες αντιμετώπισης του στρες, βελτιώνεται η ικανότητα προσαρμογής του.	Ένα άτομο χωρίς δουλειά, με άσχημες συνθήκες διαβίωσης, χωρίς φίλους και περιορισμένες δεξιότητες αντιμετώπισης του στρες έχει δυσκολία να προσαρμοστεί σε μια διάγνωση σακχαρώδους διαβήτη.

- «Πώς νιώθετε σχετικά με αυτό;» (για να δείτε πώς επηρεάζεται η συναισθηματική κατάσταση του ασθενούς)
- «Τι κάνετε συνήθως όταν σας συμβαίνει κάτι τέτοιο;» (για να αξιολογήσετε τη συνήθη συμπεριφορά αντιμετώπισης του στρες)
- «Μπορείτε να σκεφθείτε τι θα μπορούσατε να κάνετε γι' αυτό;» (για να αξιολογήσετε τις στρατηγικές αντιμετώπισης)
- «Ποιον μπορείτε να καλέσετε για να σας βοηθήσει σε αυτήν την περίπτωση;» (για να αξιολογήσετε το κοινωνικό υποστηρικτικό δίκτυο του ασθενούς).

ΔΙΑΓΝΩΣΗ, ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Οι μη αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες είναι μια συνήθης νοσηλευτική διάγνωση για άτομα υπό στρες που δεν είναι σε θέση να εκτιμήσουν ρεαλιστικά τους στρεσογόνους παράγοντες και δεν έχουν τη δυνατότητα επιλογής μιας θετικής απόκρισης ή/και χρησιμοποίησης των διαθέσιμων πόρων και μέσων τους. Στα πιθανά αίτια αυτού του προβλήματος περιλαμβάνονται η ύπαρξη μιας κατάστασης κρίσης, η προσωπική ευπάθεια, το ανεπαρκές υποστηρικτικό σύστημα, οι ανεπαρκείς δεξιότητες αντιμετώπισης του στρες και ο φόβος της αποτυχίας.

Υπάρχουν πολλές στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες. Η πιο αποτελεσματική προσέγγιση για τον έλεγχο του στρες στην καθημερινή ζωή είναι η γνωσιακή-συμπεριφορική προσέγγιση. Βλέπε στο Κεφάλαιο 3 την περιγραφή των θεωριών της γνωσιακής (σκέψη και διδασκαλία) και της συμπεριφορικής (εξάσκηση) θεραπείας.

Με τη γνωσιακή προσέγγιση ο νοσηλευτής επικεντρώνεται στη διδασκαλία του ασθενούς ή τον βοηθά να σκεφθεί ο ίδιος γύρω από το πρόβλημα. Η τήρηση ενός ημερολογίου είναι μια αποτελεσματική μέθοδος γνωσιακής θεραπείας, καθώς η καταγραφή των καθημερινών γεγονότων, δραστηριοτήτων και συναισθημάτων μπορεί να αποκαλύψει πολλά σχετικά με τους στρεσογόνους παράγοντες της καθημερινής ζωής. Αφού αναγνωριστούν οι στρεσογόνοι παράγοντες με βάση το ημερολόγιο, ο ασθενής μπορεί να εξετάσει τις προτεραιότητες και τους στόχους του. Αν οι δραστηριότητες που προκαλούν το στρες δεν ικανοποιούν τους στόχους του ασθενούς, μήπως θα μπορούσαν να διακοπούν; Το επόμενο βήμα είναι να αντικαταστήσει ο ασθενής δραστηριότητες που προκαλούν στρες με δρα-

στηριότητες που τον ανακουφίζουν από το στρες (Varcacolis, Carson & Shoemaker, 2005).

Ο γνωσιακός επαναπροσδιορισμός ή αναπλαισίωση (cognitive reframing), όπως περιγράφεται από τους Lazarus και Folkman (1984), περιλαμβάνει την αναδόμηση παράλογων ή ηττοπαθών πεποιθήσεων. Οι παράλογες πεποιθήσεις αντικαθίστανται από θετικές δηλώσεις. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι η αντικατάσταση της πεποίθησης: «Δεν τα πάω ποτέ καλά στη σχολή» με τη σκέψη: «Αν μελετήσω πολύ, έχω καλύτερες πιθανότητες να αποδώσω στη σχολή» ή η αντικατάσταση του: «Φοβάμαι να μιλήσω στους ασθενείς» με το «Μπορώ να μιλήσω στους ασθενείς όπως μιλάω και στους άλλους ανθρώπους» (Varcacolis et al. 2005). Ο νοσηλευτής μπορεί να εξηγήσει το γνωσιακό επαναπροσδιορισμό σε έναν ασθενή ως εξής: «Όταν κάποιος λέει τακτικά στον εαυτό του αρνητικά πράγματα, τότε αρχίζει ο ίδιος να τα πιστεύει. Για να αλλάξει ο αρνητικός τρόπος σκέψης, πρέπει να απαλλαγείτε από αυτές τις αρνητικές πεποιθήσεις. Μετατρέψτε τις σε θετικές όπως: «Μπορώ να ελέγξω το σακχαρώδη διαβήτη μου αν επικεντρωθώ σε αυτό.»

Η προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος αποτελεί μια εξαιρετική, υγιή στρατηγική αντιμετώπισης του στρες. Μετά από μια αντικειμενική αξιολόγηση της κατάστασης, μπορεί να εφαρμοστεί ένα μοντέλο επίλυσης προβλημάτων/λήψης αποφάσεων (Townsend, 2005):

1. Αξιολογήστε τα δεδομένα της κατάστασης.
2. Διατυπώστε στόχους για την επίλυση του προβλήματος.
3. Μελετήστε τις εναλλακτικές επιλογές για την αντιμετώπιση της κατάστασης.
4. Καθορίστε τους κινδύνους και τα οφέλη κάθε εναλλακτικής λύσης.
5. Επιλέξτε μια εναλλακτική λύση.
6. Εφαρμόστε τη λύση που επιλέξατε.
7. Αξιολογήστε το αποτέλεσμα της εναλλακτικής λύσης που εφαρμόσατε.
8. Αν η πρώτη εναλλακτική λύση δεν είναι αποτελεσματική, επιλέξτε και εφαρμόστε μια άλλη εναλλακτική λύση.

Οι συμπεριφορικές προσεγγίσεις περιλαμβάνουν την εξάσκηση του ασθενούς σε μια νέα συμπεριφορά που μειώνει το στρες. Η συμπεριφορά αυτή θα ενισχυθεί από τη μείωση του στρες και μετά θα είναι πιο πιθανό να επαναληφθεί. Η εξάσκηση της διεκδικητικότητας (assertiveness), κατά την οποία ο ασθενής εξασκείται να διεκδικεί κάποιο όφελος για τον ίδιο, είναι μια αποτελεσματική μέθοδος συμπεριφορικής θεραπείας. Στον

Πίνακα 6-2 παρατίθενται μερικά παραδείγματα διαφόρων επιπέδων διεκδικητικότητας.

Μια προσέγγιση που βοηθάει με το στρες που δημιουργείται στα πλαίσια σχέσεων με τους άλλους είναι η εξάσκηση της διεκδικητικότητας, ζητώντας από τους άλλους να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους (ζητώντας να ικανοποιηθούν κάποιες προσωπικές ανάγκες, αντιμετωπίζοντας παράλληλα τον άλλον με σεβασμό). Ο νοσηλευτής μπορεί να εκπαιδεύσει τον ασθενή να ακολουθεί μια μέθοδο τριών βημάτων όταν ζητάει αλλαγή συμπεριφοράς. Την τεχνική αυτή μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν οι ίδιοι οι νοσηλευτές.

1. Όταν εσύ(συμπληρώνετε το κενό περιγράφοντας τη συμπεριφορά που θέλετε να αλλάξετε, χρησιμοποιώντας μια διατύπωση που δεν υπαινίσσεται κατηγορία ή απειλή, για παράδειγμα: Όταν μας βάζετε τόσες πολλές εργασίες για το σπίτι...)
2. Αισθάνομαι (συμπληρώνετε το κενό με τα συναισθήματά σας, όχι με κάποια γνώμη, για παράδειγμα: αισθάνομαι ότι πνίγομαι.)
3. Θα ήθελα να (συμπληρώνετε το κενό με αυτό που θέλετε να αλλάξει. Προσέξτε να αναφέρεστε στη συμπεριφορά και όχι στο άτομο, για παράδειγμα: Θα ήθελα να μας βάζατε λιγότερο διάβασμα για το σπίτι, εκτός από το βιβλίο νοσηλευτικής ψυχικής υγείας, που μου αρέσει πολύ).

Άλλες συμπεριφορικές στρατηγικές είναι η προοδευτική μυοχάλαση και η βιοανάδραση (που απαιτούν ειδική εκπαίδευση).

Κριτική Αυτοαξιολόγηση Υπάρχουν αρκετά φάρμακα με τα οποία αντιμετωπίζεται η υπερβολική αντίδραση στο στρες, όπως είναι οι βενζοδιαζεπίνες. Γιατί οι νοσηλευτικές προσεγγίσεις που προτείνονται στο παρόν σύγγραμμα αποτελούν πιο υγιή αρχική στρατηγική για τη διαχείριση του στρες απ' ό,τι τα φάρμακα;

Άλλες στρατηγικές διαχείρισης του στρες είναι:

- Η ακρόαση μουσικής (η οποία πρέπει να επιλέγεται από τον ίδιο τον ασθενή, καθώς οι μουσικές προτιμήσεις ποικίλλουν από άτομο σε άτομο).
- Η διαπροσωπική επικοινωνία με ένα άτομο που νοιάζεται. Η συζήτηση με ένα φίλο για το πρόβλημα μπορεί να αποτρέψει την κλιμάκωση του στρες (Townsend, 2005).
- Τα κατοικίδια ζώα, ιδιαίτερα οι σκύλοι και οι γάτες, δίνουν αγάπη άνευ όρων. Δίνουν επίσης μια διέξοδο για την έκφραση της στοργής του ίδιου του ατόμου. Βοηθούν στην κοινωνικοποίηση των ατόμων με διαταραχές των νοητικών λειτουργιών. Τα κατοικίδια ζώα έχουν δείχθει ότι μπορούν ακόμα και να μειώσουν την αρτηριακή πίεση σε άτομα με ψυχικό στρες (Allen, Shykoff & Izzo, 2001).
- Με τον διαλογισμό εκπαιδεύεται ο νους στην επίτευξη μεγαλύτερης ηρεμίας και στην αξιοποίηση αυτής της ηρεμίας για την απόκτηση μεγαλύτερης αυτογνωσίας. Έχει δείχθει ότι μειώνει την αρτηριακή πίεση. Ο διαλογισμός μπορεί επίσης να βοηθήσει το άτομο να αναπτύξει στρατηγικές μείωσης του στρες, να κάνει επιλογές υγιούς προσαρμογής

ΠΙΝΑΚΑΣ 6-2

Επίπεδα Διεκδικητικότητας

ΕΠΙΠΕΔΑ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	ΟΡΙΣΜΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Παθητικός (άτολμος)	Το παθητικό άτομο ικανοποιεί τις ανάγκες των άλλων, χωρίς να ζητάει να ικανοποιηθούν οι δικές του ανάγκες.	«Εντάξει, μπορείς να φας το παγωτό μου. Δεν το ήθελα έτσι κι αλλιώς.»
Διεκδικητικός (δυναμικός)	Το διεκδικητικό άτομο ζητάει να ικανοποιηθούν οι δικές του ανάγκες, λαμβάνοντας υπόψη και σεβόμενο τις ανάγκες των άλλων.	«Σύμφωνοι, θα σε πάω στη δουλειά σήμερα με το αυτοκίνητο. Θα με πας όμως κι εσύ την Τρίτη που η αδελφή μου θα χρειαστεί το αυτοκίνητό μου;»
Επιθετικός	Το επιθετικό άτομο απαιτεί να ικανοποιηθούν οι δικές του ανάγκες, χωρίς να νοιάζεται για τις ανάγκες των άλλων.	«Θέλω να παίξω τώρα. Δεν με ενδιαφέρει αν πιστεύεις ότι είναι η σειρά σου.»

υπό πίεση και να ζει πιο ενεργά τη ζωή του (Kabat-Zinn, 1993).

- Οι ασκήσεις αναπνοής έχουν βοηθήσει πολλές γυναίκες να διαχειριστούν τις οδύνες του τοκετού και μπορούν να μειώσουν το στρες και σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής. Λειτουργούν εν μέρει βοηθώντας τους ασθενείς να διακόψουν τις αρνητικές σκέψεις και να κατευνάσουν την εσωτερική ταραχή που νιώθουν και εν μέρει μέσω απόσπασης της προσοχής.
- Η αεροβική άσκηση αυξάνει την απελευθέρωση ενδορφινών, οι οποίες προκαλούν μια αίσθηση ευεξίας και βελτιώνουν τη διάθεση. Η αεροβική άσκηση μειώνει την ανησυχία, το άγχος, την κατάθλιψη και την ευαισθησία στα στρεσογόνα γεγονότα (Salmon, 2000).

Κριτική Αυτοαξιολόγηση Ποιες από αυτές τις στρατηγικές διαχείρισης του στρες χρησιμοποιείτε; Θα ήσασταν πρόθυμοι να δοκιμάσετε κάποιες άλλες;

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Ο νοσηλευτής μπορεί να κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις για να διερευνήσει κατά πόσον ο ασθενής με μη αποτελεσματική στρατηγική αντιμετώπισης του στρες έχει επιτύχει τα επιθυμητά αποτελέσματα:

- Μπορεί ο ασθενής να εντοπίσει την πηγή του στρες;
- Μπορεί ο ασθενής να αναγνωρίσει ποιες συμπεριφορές οδηγούν σε δυσλειτουργική προσαρμογή;
- Χρησιμοποιεί ο ασθενής αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες ή επίλυσης προβλημάτων;
- Είναι ο ασθενής πρόθυμος να ζητήσει βοήθεια όταν χρειάζεται;
- Μπορεί ο ασθενής να υποδείξει πιθανές πηγές βοήθειας για την επίλυση προβλημάτων;
- Προτίθεται και είναι σε θέση ο ασθενής να προβεί σε εκείνες τις αλλαγές του τρόπου ζωής του που απαιτούνται για την υγιή προσαρμογή του στους στρεσογόνους παράγοντες;

ΣΧΕΔΙΟ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ασθενής με Μη Αποτελεσματική Στρατηγική Αντιμετώπισης του Στρες

Ένας 19χρονος φοιτητής, ο Κ.Ξ., μεταφέρθηκε στην

χειρουργική κλινική μετά από επείγουσα επέμβαση αφαίρεσης ρηχθείσας σκωληκοειδούς απόφυσης. Ο κος Ξ. φαίνεται πολύ θυμωμένος και τσακώνεται με τους νοσηλευτές καθώς απαιτεί να αυξηθεί η ροή των ορών με τα αναλγητικά φάρμακα. Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10, βαθμολογεί την ένταση του πόνου του με «11». Πατάει συνεχώς το κουδουνάκι κλήσης προς τους νοσηλευτές και αρνείται να συμμορφωθεί με τις οδηγίες των γιατρών για σταδιακή κινητοποίηση. Λέει στο νοσηλευτή ότι πονάει τόσο πολύ που δεν μπορεί να κουνηθεί. Δε συνεργάζεται επίσης όταν ο βοηθός θάλαμου προσφέρεται να τον βοηθήσει στην ατομική υγιεινή. Επιμένει να χρησιμοποιεί τη σκωραμίδα αντί να σηκωθεί να πάει στην τουαλέτα.

Εκτίμηση. Καθώς μιλάει με τον κο. Ξ., ο νοσηλευτής ανακαλύπτει ότι τα συμπτώματα της σκωληκοειδίτιδας άρχισαν στη διάρκεια της πρώτης εξεταστικής περιόδου, με αποτέλεσμα να μην έχει την ευκαιρία να ολοκληρώσει την εξεταστική και να δώσει εξετάσεις σε τρία μαθήματα που είχε προγραμματίσει. Είναι βέβαιος ότι οι καθηγητές του θα τον κόψουν, ενώ αυτός θέλει πολύ να περάσει αυτά τα μαθήματα. Είναι ο πρώτος στην οικογένειά του που σπουδάζει στο πανεπιστήμιο. Επιπλέον, ο κος. Ξ. δεν έχει αυτοκίνητο και είχε προγραμματίσει να επιστρέψει στο σπίτι για τις γιορτές μαζί με ένα φίλο του που μένει στην ίδια μικρή πόλη, η οποία απέχει περίπου 500 χιλιόμετρα από το πανεπιστήμιο. Ο φίλος του έφυγε τελικά χωρίς αυτόν. Δεν έχει οικογένεια εδώ, μόνο τη μητέρα και την αδελφή του που μένουν στη γενέτειρά του. Ομολογεί το θυμό και την απογοήτευσή του και λέει στο νοσηλευτή ότι δεν ξέρει τι να κάνει. Ανησυχούσε να έρθουν οι διακοπές. Τώρα δεν ξέρει πώς θα τελειώσει τις εργασίες που έχει για τη σχολή και δεν ξέρει πώς θα πάει σπίτι. Λέει: «Απλά δεν αντέχω να βρίσκομαι εδώ».

Διάγνωση. Τρεις νοσηλευτικές διαγνώσεις διαπιστώθηκαν σε αυτόν τον ασθενή:

- Μη αποτελεσματική στρατηγική αντιμετώπισης του στρες που σχετίζεται με την κατάσταση κρίσης και την έλλειψη άμεσα διαθέσιμου υποστηρικτικού δικτύου.
- Απόγνωση που σχετίζεται με την αίσθηση απώλειας ελέγχου της κατάστασης.
- Μη συμμόρφωση με το θεραπευτικό σχήμα που σχετίζεται με το θυμό για την κατάσταση.

Αναμενόμενα Αποτελέσματα. Τα αναμενόμενα αποτελέσματα του σχεδίου φροντίδας όσον αφορά τον ασθενή είναι:

- Ο ασθενής πρέπει να αναφέρει τουλάχιστον δύο συμπεριφορές αντιμετώπισης του στρες που θα είναι κατάλληλες για την κατάστασή του.
- Ο ασθενής πρέπει να προσδιορίσει δύο πλευρές της κατάστασής του στις οποίες μπορεί να ασκήσει έλεγχο.
- Ο ασθενής θα πηγαиноέρχεται μέσα στο χειρουργικό τμήμα τουλάχιστον 3 φορές ημερησίως, σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού.

Σχεδιασμός και Εφαρμογή. Ο νοσηλευτής θα προβεί στις ακόλουθες παρεμβάσεις:

- Θα αφιερώσει χρόνο για συζήτηση με τον ασθενή. Θα τον ενθαρρύνει να εκφράσει τα συναισθήματά του σχετικά με την κατάστασή του (όσον αφορά την αδυναμία συμμετοχής του στις τελικές εξετάσεις του εξαμήνου και την αδυναμία επιστροφής του στο σπίτι για τις διακοπές). Ο ασθενής εκφράζει θυμό, αλλά όχι τα συναισθήματά του, τα οποία μπορεί να είναι λύπη, απογοήτευση, φόβος και απώλεια. *Ο ασθενής μπορεί να αρχίσει να αντιμετωπίζει τα συναισθήματά του μόνο αφού αναγνωρίσει ποια είναι αυτά.*
- Θα συζητήσει τους πόρους και τα μέσα που διαθέτει ο ασθενής για την επίλυση προβλημάτων. Έχει επιβλέποντα καθηγητή; Μπορεί να επικοινωνήσει με τους εκπαιδευτές του; Υπάρχει εκπρόσωπος των φοιτητών; *Όταν ο ασθενής είναι τυφλωμένος από θυμό, είναι πιθανό να μην μπορεί να σκεφθεί στρατηγικές επίλυσης του προβλήματος. Αφού προσδιορίσει τα πραγματικά του συναισθήματα, θα μπορέσει πιθανότατα να προχωρήσει στην προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος. Οι προτάσεις που θα κάνει ο νοσηλευτής όσον αφορά πιθανές πηγές βοήθειας μπορεί να επιτρέψουν στον ασθενή να αναγνωρίσει ότι έχει κάποια μέσα διαθέσιμα και να τον ωθήσουν να καθορίσει τις προτεραιότητες όσον αφορά το ποιο μέσο θα χρησιμοποιήσει πρώτο. Η μετάβαση από το θυμό στην προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος θα βοηθήσει τον ασθενή να αισθανθεί ότι έχει μεγαλύτερο βαθμό έλεγχου της κατάστασής του.*
- Ο ασθενής είχε προγραμματίσει να επισκεφθεί την οικογένειά του για τις διακοπές. Φροντίστε να του δώσετε την ευκαιρία να τους μιλήσει στο τηλέφωνο. Παραπέμψτε τον ασθενή στον κοινωνικό λειτουργό. Εκείνος ή ο ιερέας της ενορίας του μπορεί να φροντίσουν για τη μεταφορά της μητέρας και της αδελφής του με λεωφορείο στο νοσοκομείο, αν εκείνος δεν μπορεί να μεταβεί σπίτι. Επιτρέψτε του να συμμετάσχει στο σχετικό σχεδιασμό ή τη διαδικασία λήψης της απόφασης.

Καθένας μπορεί να αισθανθεί απόγνωση εάν βρεθεί σε μια νέα κατάσταση όπου δεν γνωρίζει ποιες δυνατότητες ή εναλλακτικές επιλογές υπάρχουν. Όταν οι ασθενείς συμμετέχουν στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, ακόμα και για ελάχιστα θέματα νοσηλευτικής φροντίδας, αποκτούν μια αίσθηση ελέγχου μιας κατάστασης για την οποία αισθάνονταν ότι δεν είχαν καμία δυνατότητα ελέγχου.

- Αφού ο ασθενής εκφράσει τα πραγματικά του συναισθήματα αντί για θυμό, είναι πιθανό να μπορεί να συνεργαστεί καλύτερα με το θεραπευτικό πλάνο του. Εξηγήστε του γιατί η κινητοποίηση είναι σημαντική και δείξτε του ότι περιμένετε από αυτόν να συμμετάσχει στη θεραπεία του. *Οι ασθενείς που νιώθουν θυμό πρέπει πρώτα απ' όλα να αντιμετωπίσουν το θυμό τους πριν από οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα. Οι ασθενείς που κατανοούν το σχέδιο της θεραπείας τους έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να συμμορφωθούν με αυτήν.*

Αξιολόγηση. Ο κος Ξ. ανταποκρίθηκε καλά στη θεραπεία και πήρε εξιτήριο πέντε ημέρες μετά το χειρουργείο. Κατάφερε να ταξιδέψει με λεωφορείο μέχρι την οικογένειά του για τις διακοπές. Επικοινωνήσε με όλους τους καθηγητές του και ήταν όλοι πρόθυμοι να του επιτρέψουν να δώσει τις εξετάσεις του εξαμήνου σε άλλη ημερομηνία, δεδομένου του προβλήματος υγείας του.

Κριτική Σκέψη Κατά τη Νοσηλευτική Διεργασία

1. Ποιο θα ήταν το πιθανό αποτέλεσμα αν ο κος Ξ. δεν ακολουθούσε μια ενεργητική στρατηγική αντιμετώπισης του στρες, επικοινωνώντας με όλους τους καθηγητές του σχετικά με την αδυναμία συμμετοχής του στις τελικές εξετάσεις του εξαμήνου;
2. Γιατί ο κος. Ξ. ήταν λιγότερο συνεργάσιμος όταν ήταν θυμωμένος;
3. Έπαιξε ρόλο το γεγονός ότι η σκωληκοειδίτιδα εγκαταστάθηκε αιφνιδίως σε σχέση με το τι θα συνέβαινε αν ο κος Ξ. είχε συμπτώματα μία εβδομάδα πριν αρρωστήσει σοβαρά;

Σημείωση: Η συζήτηση των ερωτήσεων Κριτικής Σκέψης παρατίθεται στο Παράρτημα Ι.

Σημείωση: Οι βιβλιογραφικές παραπομπές και οι πηγές για το παρόν και όλα τα υπόλοιπα Κεφάλαια παρατίθενται στο τέλος του βιβλίου.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

ΟΡΟΙ-ΚΛΕΙΔΙΑ

απόκριση μάχης ή φυγής	ομοιόσταση
απόκριση στο στρες	προσαρμογή
γνωσιακός επαναπροσδιορισμός	στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες
δυσλειτουργική προσαρμογή	στρεσογόνος παράγοντας

Σημεία ΚΛΕΙΔΙΑ

- Το στρες έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας στην κοινωνία μας.
- Η απόκριση στο στρες αποσκοπεί στο να προετοιμάσει το άτομο να αντιμετωπίσει μια απειλή και να αποκαταστήσει την ομοιόσταση στο σώμα. Όταν παρατείνεται και μετά την άρση της επίδρασης του στρεσογόνου παράγοντα ή ενεργοποιείται πολύ συχνά, προδιαθέτει στην εκδήλωση ορισμένων νοσημάτων.
- Η απόκριση ενός ατόμου στο στρες μπορεί να οδηγήσει σε υγιή ή δυσλειτουργική προσαρμογή.
- Η απόκριση στο στρες αρχίζει με την αντίδραση μάχης ή φυγής.
- Η απόκριση στο στρες είναι μη ειδική, γεγονός που σημαίνει ότι η αντίδραση του οργανισμού είναι ίδια ανεξάρτητα από το είδος του στρεσογόνου παράγοντα.
- Η ένταση του στρες που προκαλείται από ένα γεγονός εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται αυτό το γεγονός. Δύο άτομα που βρίσκονται στην ίδια κατάσταση μπορεί να βιώνουν διαφορετικό βαθμό στρες εξαιτίας της.
- Το πολιτισμικό υπόβαθρο επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται και αντιδρά στα στρεσογόνα γεγονότα.
- Υπάρχουν πολλές στρατηγικές για τη διαχείριση του στρες.
- Οι νοσηλευτές αντιμετωπίζουν πολλούς στρεσογόνους παράγοντες στον εργασιακό τους χώρο και γι' αυτό πρέπει να φροντίζουν και τη δική τους ψυχική υγεία.

ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΣΧΕΔΙΟ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΚΡΙΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Φροντίδα Ασθενή με Δυσκολία Αντιμετώπισης του Στρες

Πεδίο Ενδιαφέροντος κατά NCLEX-PN®:
Ψυχοκοινωνική Ακεραιότητα

Παρουσίαση Περιστατικού: Ο Μ.Ε. είναι ένας άνδρας 37 ετών που εισήχθη στο νοσοκομείο λόγω κατάγματος πυέλου μετά από τροχαίο ατύχημα με μηχανή, στην οποία ήταν επιβάτης. Το επάγγελμά του είναι μηχανικός. Ο κος Ε. νοσηλεύεται εδώ και τρεις ημέρες και ο πόνος του ελέγχεται. Του έχουν δοθεί οδηγίες για ανάπαυση και κατάκλιση. Ωστόσο, είναι ανήσυχος, κινείται συνεχώς στο κρεβάτι και δυσκολεύεται να κοιμηθεί. Φέρει ουροκαθετήρα και έχει τεθεί σε ενδοφλέβια χορήγηση υγρών. Η σύζυγός του αναφέρει ότι συνήθως δεν είναι τόσο ανήσυχος. Όταν τον επισκέφτηκαν τα παιδιά του, ο νοσηλευτής παρατήρησε ότι το ένα από αυτά περπατάει με πατερίτσα.

Νοσηλευτική Διάγνωση: Μη αποτελεσματική αντιμετώπιση του στρες

ΣΥΛΛΟΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Υποκειμενικά Αντικειμενικά

Θα αναφέρατε τα δεδομένα αυτά; Ναι/Όχι
Αν ναι, σε ποιον; _____

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Πώς θα τα τεκμηριώνατε αυτά; _____

Συγκρίνετε τη δική σας καταγραφή με το δείγμα που παρέχεται στο Παράρτημα Ι.

Συλλεχθέντα δεδομένα

(Χρησιμοποιήστε αυτά που ταιριάζουν)

- Σωματικό βάρος 80 kg
- Αρτηριακή πίεση 160/96 mmHg
- Θερμοκρασία 36,8°C από το αυτί
- Σφύξεις 100/λεπτό, αναπνευστική συχνότητα 22/λεπτό.
- Ο ασθενής αναφέρει: «Δεν αντέχω τόσο στρες. Με διαλύει.»
- 725 ml κίτρινων διαυγών ούρων σε αυτήν τη βάρδια.
- Πνεύμονες χωρίς ακροαστικά ευρήματα ή αναπνευστική δυσχέρεια.
- Η σύζυγος του ασθενούς αναφέρει: «Συνήθως δεν είναι τόσο ανήσυχος.»
- Η σύζυγος του ασθενούς αναφέρει: «Ο πατέρας του πέθανε τον προηγούμενο μήνα σε ένα άλλο νοσοκομείο.»
- Ο ασθενής σφίγγει τα κλινοσκεπάσματα ή αποτραβιέται μόλις κάποιος ακουμπήσει τον ουροκαθετήρα ή το φλεβοκαθετήρα του.
- Μερικές φορές ο ασθενής κινεί παλινδρομικά το πάνω μέρος του κορμού του μπρος-πίσω.
- Η σύζυγος του ασθενή αναφέρει: «Έχει προβλήματα στη δουλειά του.»
- Δέρμα ανέπαφο, χωρίς βλάβες, με φυσιολογικό ροδαλό χρώμα.

Νοσηλευτικές παρεμβάσεις

(Χρησιμοποιήστε αυτές που είναι κατάλληλες. Παραθέστε τις κατά σειρά προτεραιότητας)

- Έλεγχος ζωτικών σημείων κάθε ώρα.
- Παρακολούθηση διούρησης κάθε ώρα.
- Ρωτήστε τον ασθενή: «τι εννοείτε όταν λέτε ότι 'το στρες με διαλύει';»
- Ρωτήστε τον ασθενή: «πέραν από το κατάγμα στη πύελο, τι άλλο σας προκαλεί στρες σε αυτή τη φάση;»
- Αξιολογήστε το κοινωνικό υποστηρικτικό δίκτυο του ασθενή ρωτώντας: «Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει με αυτά τα προβλήματα;»
- Αξιολογήστε τις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες μέσω ερωτήσεων όπως: «Τι θα κάνετε για να διαχειριστείτε αυτά τα προβλήματα;»
- Πείτε στον ασθενή: «Μην ανησυχείτε, όλα θα πάνε καλά.»
- Πείτε στον ασθενή: «Φαίνεται να ταράζεστε όταν ακουμπάω τον ουροκαθετήρα ή το φλεβοκαθετήρα. Θέλετε να μου πείτε τι φοβάστε;»
- Πείτε στον ασθενή: «Η σύζυγός σας μου είπε ότι πρόσφατα πέθανε ο πατέρας σας. Αυτό πρέπει να είναι δύσκολο για σας.»
- Να δίνετε συχνά στον ασθενή το ουροδοχείο.
- Πείτε στον ασθενή: «Φαίνεται να νιώθετε πολύ έντονο στρες. Θα ζητήσω από το γιατρό να σας δώσει ένα ηρεμιστικό φάρμακο.»

Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

Συμβουλές για επιτυχημένη μελέτη του κεφαλαίου

Διαβάστε όλες τις εναλλακτικές επιλογές. Μερικές φορές η πρώτη απάντηση φαίνεται σωστή και την επιλέγετε κατευθείαν. Μπορεί να σας ξεφύγει ότι η απάντηση «Γ» είναι στην πραγματικότητα η σωστότερη απάντηση. Όπως συμβαίνει και στη νοσηλευτική πράξη, στις εξετάσεις περισσότερες από μία απαντήσεις μπορεί να μοιάζουν σωστές. Διαβάστε όλες τις πιθανές απαντήσεις πριν αποφασίσετε ποια απαντάει καλύτερα στην ερώτηση.

1. Ένας νοσηλευτής φροντίζει έναν ασθενή που νοσηλεύεται με πνευμονία. Ο ασθενής σφίγγει συνεχώς τις γροθιές του, αρνείται να φάει και δυσκολεύεται να κοιμηθεί. Είναι πιθανό το στρες του να οφείλεται και σε άλλα αίτια, εκτός από την ασθένειά του. Εάν όλα τα παρακάτω γεγονότα είχαν συμβεί πρόσφατα σε αυτόν τον ασθενή, ποια θα ήταν η πιο πιθανή πηγή για το στρες που εμφανώς νιώθει;
 1. Προαγωγή στην εργασία του
 2. Βράβευση για τα 25 χρόνια εργασίας στην εταιρεία του
 3. Διαζύγιο
 4. Κλήση από την τροχαία
2. Σύμφωνα με τη θεωρία του Hans Selye για τη γενικευμένη αντίδραση του σώματος σε οποιονδήποτε στρεσογόνο παράγοντα, ποιο από τα ακόλουθα συμπτώματα μπορεί να εκδηλώνει ένας ασθενής που ανησυχεί για τα αποτελέσματα της ακτινογραφίας του;
 1. Υπογλυκαιμία
 2. Αύξηση καρδιακής συχνότητας
 3. Αύξηση παραγωγής ούρων
 4. Μύση
3. Ποια από τις ακόλουθες σωματικές διαταραχές μπορεί να προκληθεί από τη συνεχή διέγερση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος;
 1. Υπογλυκαιμία
 2. Γλαύκωμα
 3. Καρδιαγγειακή νόσος
 4. Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια
4. Ως νοσηλευτής, θα θεωρούσατε περισσότερο πιθανό να εμφανίσει έντονο στρες ένας ασθενής που εισήχθη στο νοσοκομείο, αν γνωρίζατε ότι:
 1. Η σύζυγός του πέθανε στο ίδιο νοσοκομείο πρόσφατα.
 2. Αυτή είναι η πρώτη φορά που εισάγεται σε νοσοκομείο.
 3. Αυτή είναι η πρώτη φορά που αρρωσταίνει σοβαρά.
 4. Ανησυχεί μήπως χάσει τον πρώτο αγώνα ποδοσφαίρου του γιου του.
5. Ποιος από τους παρακάτω ασθενείς θα δυσκολευόταν περισσότερο να διαχειριστεί το στρες του;
 1. Ένας έφηβος που μένει στο σπίτι του με έναν μόνο γονέα
 2. Μια φτωχή ηλικιωμένη χήρα που υποφέρει από χρόνια οσφυαλγία λόγω οστεοπόρωσης
 3. Μια νεαρή παντρεμένη γυναίκα στην πρώτη της κύηση
 4. Ένας επιτυχημένος επιχειρηματίας με κατάγμα ισχίου
6. Ποιος από τους παρακάτω ασθενείς αντιμετωπίζει το στρες με υγιή τρόπο;
 1. Ο ασθενής εξετάζει την κατάστασή του για να καταλάβει γιατί αντιδρά με τόσο έντονο στρες.
 2. Ο ασθενής αποφεύγει να αντιμετωπίσει το στρεσογόνο παράγοντα, ελπίζοντας ότι σύντομα θα πάψει να υπάρχει.
 3. Ο ασθενής θεωρεί ότι αυτός είναι υπεύθυνος για την κατάστασή του και επομένως αυτός ελέγχει τα πράγματα.
 4. Ο ασθενής αντιμετωπίζει όλα τα στρεσογόνα γεγονότα με την πεποίθηση «ουδέν κακόν αμιγές καλού».

7. Μια ασθενής μόλις εισήχθη στο νοσοκομείο λόγω τραυματισμού στο μηρό από πυροβόλο όπλο. Αναφέρει ότι φοβάται πως μπορεί να χάσει τη δουλειά της αν χρειαστεί να παραμείνει για πολύ καιρό στο νοσοκομείο. Επιλέξτε την καλύτερη απάντηση που πρέπει να δώσει ο νοσηλευτής.
 1. «Είναι πολύ νωρίς να ανησυχείτε γι' αυτό τώρα.»
 2. «Ο γιατρός σας είναι πολύ καλός. Είμαι σίγουρος ότι δε θα χρειαστεί να μείνετε εδώ για πολύ καιρό.»
 3. «Βλέπω ότι σας απασχολεί πολύ αυτό το θέμα. Ας το συζητήσουμε.»
 4. «Είχατε στο παρελθόν προβλήματα απουσιών από τη δουλειά σας;»
8. Η νοσηλευτική διάγνωση της μη αποτελεσματικής αντιμετώπισης του στρες αφορά τον ασθενή που:
 1. Συζητάει ανοιχτά και συχνά το στρες που βιώνει με τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους του.
 2. Επιλέγει να μην συζητήσει την πηγή του στρες του.
 3. Γράφει τα συναισθήματά του καθημερινά σε ένα ημερολόγιο.
 4. Ζητάει να δει τον ιερέα του νοσοκομείου για να προσευχηθεί.
9. Επιλέξτε την καλύτερη τεχνική διαχείρισης του στρες που θα προτείνετε σε έναν ασθενή καθηλωμένο στο κρεβάτι:
 1. Να πίνει τσάι από βότανα.
 2. Να εξασκείται στην προοδευτική χάλαση των μυών.
 3. Να εξασκείται στο να είναι επιθετικός με εκείνους που στο παρελθόν αποτέλεσαν πηγή στρες γι' αυτόν.
 4. Να πάρει μια γάτα ή ένα σκύλο.
10. Ένας ασθενής εκφράζει υπερβολικό στρες για την τρέχουσα κατάσταση της υγείας του, καθώς πάσχει από χρόνια νεφρική ανεπάρκεια. Έμεινε πρόσφατα χήρος και μέχρι τότε η σύζυγός του τον πήγαινε όπου χρειαζόταν με το αυτοκίνητο, λόγω της μειωμένης οπτικής του οξύτητας.

Μόλις έμαθε ότι πρέπει να μπει σε πρόγραμμα αιμοκάθαρσης. Ο νοσηλευτής και ο ασθενής συμφωνούν ότι η νοσηλευτική διάγνωση «μη αποτελεσματική αντιμετώπιση του στρες λόγω κατάστασης κρίσης» ταιριάζει στη συγκεκριμένη περίπτωση. Επιλέξτε τις κατάλληλες πρώτες νοσηλευτικές παρεμβάσεις μεταξύ των παρακάτω.

 1. Ζητήστε από τον ασθενή να καταγράψει όλες τις πιθανές πηγές στρες, όπως τις αντιλαμβάνεται ο ίδιος.
 2. Καθησυχάστε τον ασθενή ότι όλα θα πάνε καλά.
 3. Διερευνήστε τις δυνατότητες που υπάρχουν για εναλλακτικούς τρόπους μεταφοράς για την αιμοκάθαρση, π.χ. με τη βοήθεια κάποιου δημόσιου φορέα.
 4. Ενημερώστε τον ασθενή για τις διαθέσιμες μεθόδους αιμοκάθαρσης.
 5. Ρωτήστε τον ασθενή αν είναι βέβαιος ότι η αιμοκάθαρση είναι απαραίτητη σε αυτή τη φάση.
 6. Συζητήστε με τον ιατρό σχετικά με το ενδεχόμενο χορήγησης ενός αγχολυτικού φαρμάκου στον ασθενή.

Οι Απαντήσεις των Ερωτήσεων Επανάληψης, καθώς και η συζήτηση των ερωτήσεων του Τυποποιημένου Σχεδίου Φροντίδας, βρίσκονται στο Παράρτημα Ι.