

Slaugytojų patiriamas stresas COVID-19 pandemijos metu

Ieva Keršytė

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Slaugos katedra

Aldona Mikaliūkštienė

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Slaugos katedra

Natalja Fatkulina

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Slaugos katedra

Santrauka. COVID-19 pandemija yra didžiausio masto pasaulinė sveikatos priežiūros krizė per pastarąjį šimtmetį. Tyrimai pateikia įrodymų, kad koronavirusas turi didelę įtaką sveikatos priežiūros specialistų gerovei, slaugytojai susiduria su papildomais padidėjusiais streso šaltiniais. Slaugytojų psichologinė sveikata COVID-19 pandemijos metu yra labai svarbi, nes tai gali turėti įtaką jų darbingumui ir sumažinti teikiamų slaugos paslaugų kokybę. Bendras streso, nerimo, depresijos ir miego sutrikimų paplitimas tarp slaugytojų pandemijos protrūkio metu rodo, kad bent trečdalis slaugytojų patyrė stresą, nerimą, depresiją ir miego sutrikimų. Vykdydami savo pareigas stabdyti viruso plitimą, sveikatos priežiūros darbuotojai rizikuoja savo gyvybe dėl didesnės viruso poveikio rizikos, didelio darbo krūvio poreikio, nereguliarių ar ilgų darbo valandų.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti mokslinę literatūrą apie slaugytojų patiriamą stresą COVID-19 pandemijos metu.

Tyrimo metodai – sisteminga literatūros apžvalga Web of Science, PubMed ir Google Scholar duomenų bazėse, kuriose rašoma apie slaugytojų patiriamą stresą COVID-19 pandemijos metu. Gauti rezultatai parodė, kad slaugytojai COVID-19 pandemijos metu patiria didesnį stresą, palyginti su įprastomis darbo sąlygomis, ir stresas turi neigiamą poveikį slaugytojų profesinei bei asmeninei veiklai.

Reikšminiai žodžiai: slaugytojų stresas, COVID-19 pandemija, slaugytojų nerimas.

Stress in Nurses During the COVID-19 Pandemic

Abstract. The COVID-19 pandemic is the largest global health crisis in over a century. Research provides evidence that corona virus has a significant impact on the well-being of health professionals. Nurses face additional sources of increased stress when dealing with the new coronavirus. The psychological health of nurses during a COVID-19 pandemic is of great importance as it may affect their performance and reduce the quality of care provided. The overall prevalence of stress, anxiety, depression and sleep disturbance among nurses during the pandemic outbreak indicates that at least one third of nurses experienced stress, anxiety, depression and sleep disturbance. In carrying out their duties to stop the spread of virus, healthcare workers put their lives at risk due to the increased risk of exposure to the virus, the demanding nature of their workload, and irregular or long working hours.

The aim of the study was to analyse the scientific literature on stress experienced by nurses during the COVID-19 pandemic.

Methods – the systematic literature review of Web of Science, PubMed and Google Scholar databases for articles on nurses' stress during the COVID-19 pandemic. The results showed that nurses experience higher levels of stress during the COVID-19 pandemic compared to normal working conditions and that stress has a negative impact on nurses' professional and personal performance.

Keywords: nurses stress, COVID-19 pandemic, nurse anxiety.

Įvadas

Slaugytojai sudaro didžiausią sveikatos priežiūros specialistų grupę. Iš daugiau nei 43,5 milijono sveikatos priežiūros darbuotojų visame pasaulyje beveik 50 proc. yra slaugytojai ir akušerės. Slaugytojai daugiausia savo darbo laiko praleidžia dirbdami su pacientais. Ilgai trunkančios darbo pamainos laikas ir dažnai dirbami viršvalandžiai neigiamai veikia slaugytojų tiek fizinę, tiek ir psichinę sveikatą [1]. Atlikdami įvairias procedūras jie susiduria su didele profesine rizika [2], perdegimo sindromu, kurį provokuoja darbo aplinka, dažnas pervargimas ir patiriamas stresas [3, 4].

COVID-19 pandemija yra didžiausio masto pasaulinė sveikatos priežiūros krizė per pastarąjį šimtmetį. Iki šiol šia infekcija užsikrėtė apie 270 mln. asmenų, o daugiau kaip 5 mln. žmonių nuo šio viruso mirė [5]. Lietuvoje iš viso susirgo 491 953 asmenys, mirė 6989 asmenys. Vis didesnį susirūpinimą kelia tai, kad COVID-19 užsikrėtė

beveik 570 000 sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojų ir daugiau kaip 2500 jų mirė vien tik Amerikoje. Azijoje, Ramiojo vandenyno regione naujuoju koronavirusu iš viso užsikrėtė 12 454 sveikatos priežiūros darbuotojai, o 171 nuo 2020 m. birželio 11 d. nuo šio viruso mirė [6]. Pagal tarptautinės darbo grupės atliktą tyrimą, kurio metu buvo naudojamos 30 šalių duomenimis, nustatyta, kad 90 000 sveikatos priežiūros specialistų buvo užsikrėtę, o daugiau nei 260 slaugytojų mirė dėl COVID-19. Statistiškai interpretuojant, tyrimas atliktas pasauliniu mastu, prognozuojant, kad 6 proc. užsikrėtusiųjų yra sveikatos priežiūros specialistai [7].

Tyrimo tikslas – išanalizuoti mokslinę literatūrą apie slaugytojų patiriamą stresą COVID-19 pandemijos metu.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Sisteminga straipsnių paieška *Web of Science*, *PubMed* ir *Google Scholar* duomenų bazėse, kuriose rašoma apie slaugytojų patiriamą stresą COVID-19 pandemijos metu. Paieškai atlikti buvo naudojami lietuviški ir angliški reikšminiai žodžiai: slaugytojai (*Nurses*), stresas (*Stress*), Covid-19. Straipsniai buvo filtruojami pagal kalbą – anglų, lietuvių, ir publikavimo datą – 2011–2021 m. *PubMed* duomenų bazėje buvo naudojami jungtukai AND ir OR. Į sisteminę apžvalgą įtraukta 20 mokslinių publikacijų.

Tyrimo rezultatai

Slaugytojų patiriamas stresas

Paskelbti tyrimai pateikia įrodymų, kad COVID-19 daro didelę įtaką sveikatos priežiūros specialistų gerovei. Honkonge nustatyta, kad medicinos ir slaugos darbuotojai yra pažeidžiami perdegimo, nerimo ir psichinio išsekimo, o Vokietijoje atlikto tyrimo rezultatai teigia apie patiriamą aukštą nerimo ir depresijos simptomų lygį [8]. Psichologinis krizės poveikis jaučiamas tarp intensyviosios terapijos gydytojų ir slaugytojų, taip pat tarp kitų specialybių medicinos darbuotojų. Gauta pranešimų ir apie savižudybes, nes sveikatos priežiūros specialistai susiduria su susikaupusiu psichologiniu spaudimu ir stipria mirties baime, tai ypač kelia nerimą, atsižvelgiant į tai, kad gydytojams ir taip būdinga didesnė savižudybių rizika, palyginti su bendra populiacija [9]. 2019 m. gegužės–rugsėjo mėn. kartu su Kanados slaugytojų profsąjungų federacija atlikta apklausa, kuria siekta išsiaiškinti profesinio streso patirtį sveikatos priežiūros įstaigose. Nustatyta, kad sveikatos priežiūros darbuotojams kovojant su naujuoju koronavirusu, slaugytojai susiduria su papildomais padidėjusio streso šaltiniais. Slaugytojai susiduria su rūpesčiais dėl nepakankamo aprūpinimo asmeninėmis apsaugos priemonėmis ir galimybės jomis naudotis, nepakankamu darbuotojų skaičiumi ir ilgomis darbo valandomis, izoliacija nuo šeimos ir draugų, diskriminacija ir neigiamu bendruomenės narių požiūriu, kurie nerimauja, kad slaugytojai platina virusą, šeimos pareigų (pvz., vaikų priežiūros) valdymu, rūpesčiu dėl sergančių pacientų ir didele rizika užsikrėsti virusu [10].

Nepaisant to, kad pandemija daugeliui slaugytojų suteikė geresnes praktikos sąlygas, vis dar nerimaujama, kad dėl slaugytojų perdegimo slaugant COVID-19 sergančius asmenis, ateityje gali imti trūkti slaugytojų. 2020 m. Niujorko ir Ilinojaus valstijų chirurgijos ir intensyviosios terapijos skyriuose dirbančių beveik 6500 slaugytojų apklausa parodė, kad vidutiniškai 47 proc. iš jų patyrė perdegimą, o 24 proc. teigė ketinantys palikti dabartinį darbą – ir tai buvo prieš Niujorke užregistruojant pirmąjį COVID-19 atvejį. Nuo to laiko, remiantis *Medscape* apklausa, kurioje buvo surinkti duomenys iš daugiau nei 10 000 slaugytojų, kurių dauguma slaugė COVID-19 sergančius pacientus, perdegimo atvejų padaugėjo [11]. Taivane atlikto tyrimo rezultatai parodė, jog slaugytojai patiria didžiausią stresą, palyginti su kitų kategorijų darbuotojais. Daugiausia balų, vertinant patiriamą stresą, gavo šie pasirinkti atsakymai: „šurkščios ir sutrūkinėjusios rankos dėl dažno rankų plovimo ir dezinfekavimo priemonių naudojimo“, „nepatogumai naudojantis tualetu darbe“, „apribojimai valgyti ir gerti darbe“, „baimė perduoti ligą artimiesiems ir draugams“ ir „baimė užsikrėsti COVID-19“. Apsaugos priemonių keliamas diskomfortas buvo

pagrindinis stresorius dalyviams, kiek mažiau tiriamųjų kaip stresorių darbe nurodė patiriamus sunkumus slaugant pacientus [12]. Singapūre atliktas tyrimas, trukęs 6 mėnesius. Jo metu gauti rezultatai parodė, jog per šešis pandemijos piko mėnesius stresas ir perdegimas tarp sveikatos priežiūros darbuotojų padidėjo, o nerimas svyravo priklausomai nuo reagavimo į pandemijos įvykius. Nustatyta, kad yra keletas apsauginių su darbu susijusių išteklių, kuriuos būtų galima keisti pasitelkiant iniciatyvas ir intervencines priemones, skirtas mažinti stresą, nerimą ir perdegimą darbe. Visu pirma tai būtų komandinis darbas ir sveikatos priežiūros specialistų įvertinimas [13].

Streso poveikis slaugytojų sveikatai

Slaugytojų psichologinė sveikata COVID-19 pandemijos metu yra labai svarbi, nes tai gali turėti įtakos jų darbingumui ir sumažinti teikiamų slaugos paslaugų kokybę. Deja, buvo keletas pranešimų apie sveikatos priežiūros specialistų savižudybes dėl psichologinio spaudimo ir galimos mirties baimės. Buvo atlikta pirmoji metaanalizė, kuria įvertintas bendras savižudybių, streso, nerimo, depresijos ir miego sutrikimų paplitimas tarp slaugytojų COVID-19 pandemijos metu. Į apžvalgą įtraukti iš viso 93 112 slaugytojų, kuriems dažniausiai nustatyti šie simptomai. Bendras streso, nerimo, depresijos ir miego sutrikimo paplitimas tarp slaugytojų COVID-19 protrūkio metu rodo, kad bent trečdalis slaugytojų patyrė stresą, nerimą, depresiją ir miego sutrikimą. Šie slaugytojams pasireiškę simptomai buvo labiau išreikšti ir fiksuojami dažniau, palyginti su bendroje populiacijoje tuo pačiu laikotarpiu [14]. Neigiamos reakcijos lemia didelio streso jutimą ilgą laiką, o tai savo ruožtu turi įtakos fizinei ir psichinei sveikatai: sukelia daugybę neigiamų simptomų, tokių kaip nemiga, galvos skausmas, nuovargis, nerimas, virškinamojo trakto diskomfortas ir imuniteto silpnėjimas, taip pat didėja konfliktai šeimoje, prastėja darbo kokybė ir tarpasmeniniai santykiai [12].

Psichologinės krizės įveika

Atliktas tyrimas, kurio metu buvo apklausti 85 intensyviosios terapijos skyriaus slaugytojai ir nustatyta, kad pagrindiniai jų skundai buvo: sumažėjęs apetitas arba virškinimo sutrikimai, nuovargis, miego sutrikimai, nervingumas, dažnas verkimas ir net mintys apie savižudybę. Ypač su didesne psichologine krize susiduria jauni slaugytojai, neturintys patirties slaugant sunkiai sergančius pacientus [15]. Dėl to buvo imtasi tam tikrų veiksmų: 1) į kiekvieną medicinos komandą buvo įtrauktas psichologas ir atliekami ankstyvieji psichologiniai vertinimai bei intervencijos. Skatinamas supratimas apie pandemiją ir slaugytojų mokymas išvengti pernelyg didelės panikos ir nerimo. Buvo rekomenduojama kreiptis profesionalios pagalbos, pajutus psichologinę įtampą; 2) slaugytojams patarta susipažinti su darbo aplinka ir darbo procedūromis kuo greičiau. Darbas kartu su kolegomis darnioje aplinkoje gali padėti sumažinti psichologinę įtampą; 3) slaugytojų buvo paprašyta išreikšti emocijas kalbant, piešiant, dainuojant ir užsiimant mankšta. Kai kuriuos lengvai išmokstamus metodus, pavyzdžiui, gilų kvėpavimą, buvo skatinama naudoti įtampai ir nerimui sumažinti. Atsipalaidavimo pratimai buvo rekomenduojami darbo metu; 4) patarta bendrauti su kolegomis, kurie turėjo tokią pačią patirtį ar panašius jausmus, ir taip padėti labiau suprasti vieniems kitus; 5) buvo rengiami reguliarūs susitikimai, siekiant rasti slaugytojų psichologinių problemų šaltinius ir jų sprendimo būdus. Dauguma slaugytojų iš kitų darbuotojų neturėjo darbo patirties su infekcinėmis ligomis, nerimavo dėl užsikrėtimo darbe. Švietimas ir mokymas buvo atitinkamai sustiprintas, įskaitant asmenines apsaugos priemones, rankų higieną, palatų dezinfekciją, medicininių atliekų tvarkymą ir pan. Jei nesėkmingas gydymas ir kritinės būklės sergančių pacientų prognozė šiems pacientams sukėlė depresiją, tai profesinių žinių mokymas buvo sutelktas suvokimui apie ligą pagilinti, dalijamasi sėkmingomis COVID-19 gydymo istorijomis; 6) jei psichologinę problemą sukėlė fizinis pervargimas, tai buvo užtikrintas grafikas, kad slaugytojai daugiau ilsėtųsi; 7) buvo sudaryta profesionalių konsultacijų grupė, daugiausia įtraukiant psichikos sveikatos specialistus. Reguliariai organizuojami nuotoliniai psichikos sveikatos mokymai ir konsultacijos, individualizuota psichoterapija arba pagalba per paskaitas, grupines konsultacijas ir internetines platformas.

Apibendrinant galima teigti, kad slaugytojų psichologines problemas galima spręsti kuo anksčiau imantis veiksmų. Ši patirtis gali būti vertingas orientyras rengiant slaugytojų psichologinės sveikatos intervencijas būsimose didelio masto visuomenės sveikatos ekstremaliose situacijose [16].

Slaugytojų psichinė sveikata

Vykdydami savo pareigas stabdyti COVID-19 plitimą, sveikatos priežiūros darbuotojai rizikuoja savo gyvybe dėl didesnės viruso poveikio rizikos, didelio darbo krūvio poreikio, nereguliarių ar ilgų darbo valandų ir padidėjusio psichologinio streso, pavyzdžiui, depresijos, nerimo, profesinio perdegimo, baimės, mažo atsparumo, taip pat nuovargio. Be to, sveikatos priežiūros specialistams buvo draudžiama imti atostogas, jie buvo atskirti nuo savo artimųjų keletą savaitių ar net mėnesių. Sveikatos priežiūros specialistams teko dėvėti visas asmenines apsaugos priemones ar įrangą, kurios labai nepatogios, ilgas valandas kiekvieną dieną be pertraukos, kai prižiūrimi pacientai, kuriems diagnozuotas COVID-19. Visa tai labai vargina, ypač dėl to, kad tai tapo įprasta jų kasdieninio darbo užduotimi. Nerimą ir depresiją patiriančių sveikatos priežiūros darbuotojų fizinė ir psichinė sveikata pablogėjo ir tai galėjo turėti įtaką jų gerovei ir darbo veiksmingumui. Kitaip tariant, psichologinės pasekmės gali prisidėti prie prastesnės sveikatos priežiūros darbuotojų gyvenimo kokybės ir neoptimalaus teikiamų sveikatos priežiūros paslaugų atlikimo. Ilgainiui šie psichologiniai sunkumai gali sumažinti imunitetą ir kelti didesnę riziką užsikrėsti [17]. Be to, sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai, kuriems jau buvo pasireiškusi depresija, turi didesnę mirštamumo riziką, jei jie hospitalizuojami dėl COVID-19. Todėl buvo aktyviai imtasi ankstyvųjų priemonių ir šių patobulinimų. Taigi, labai svarbu didinti informuotumą apie psichologinio distreso laipsnį, kurį patiria sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai COVID-19 pandemijos metu [6].

Išvados

1. COVID-19 pandemijos metu slaugytojai susiduria su papildomais streso šaltiniais, patiria didesnę stresą, palyginti su įprastomis darbo sąlygomis.
2. Stresas turi neigiamą poveikį slaugytojų profesinei bei asmeninei veiklai, tiek fizinei, tiek ir psichinei sveikatai, sutrikdo miegą, dažnėja perdegimo sindromų, nerimo ir depresijos atvejų, o tai savo ruožtu daro įtaką teikiamų paslaugų kokybei.
3. Gauti rezultatai parodė, jog per pandemiją stresas, perdegimas ir nerimas tarp sveikatos priežiūros darbuotojų padidėjo. Nustatyta, kad gerai organizuotas komandinis darbas ir sveikatos priežiūros specialistų įvertinimas bei skatinimas prisideda prie streso mažinimo.

Literatūra

1. Querstret D., O'Brien K., Skene D. J., Maben J. Improving fatigue risk management in healthcare: A systematic scoping review of sleep-related/fatigue-management interventions for nurses and midwives. *Int J Nurs Stud.* 2020; 106:103513, <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103513>
2. Załuski M., Jagielski P., Makara-Studzińska M. Empathy and stress: the mediating impact of the emotional labor strategies on the example of surgical nurses. *Med Pr.* 2020; 71(4):461–471, <https://doi.org/10.13075/mp.5893>
3. Janicka M. J., Basińska M. A., Sołtys M. Selected personality traits of nurses and flexibility in coping with stress – a moderating role of age and seniority. *Med Pr.* 2020; 71(4): 451–459, <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00966>
4. Barać I., Prlić N., Plužarić J., Farčić N., Kovačević S. The mediating role of nurses' professional commitment in the relationship between core self-evaluation and job satisfaction. *Int J Occup Med Environ Health.* 2018; 31(5):649–658, <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01256>

5. Worldometer. COVID-19 coronavirus Pandemic 2021. Prieiga per internetą: https://www.worldometers.info/coronavirus/?utm_campaign=homeAdUOA?Si#countries [Žiūrėta 2021 12 06].
6. Ching S., Ng K., Lee K. Psy. Psychological distress among healthcare providers during COVID-19 in Asia: Systematic review and meta-analysis. *Plos one*. 2021; 16(10).
7. Murat M., Kose S., Savaser S. Determination of stress, depression and burnout levels of front - line nurses during COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2021; 30(2): 533–543.
8. Michalowsky B., Hoffmann W., Bohlken J., Kostev K. Effect of the COVID-19 lockdown on disease recognition and utilisation of healthcare services in the older population in Germany: a cross-sectional study. *Age and Ageing*. 2020; 317–325.
9. Pappa S., Ntella V., Giannakas T., et al. Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Elsevier*. 2020; 88:901–907.
10. Stelnicki A., Carleton R., Reichert C. Nurses' Mental health and Well-Being: COVID-19 Impacts. *The Canadian journal of nursing research*. 2020; 52(3): 237–239.
11. *AJN Reports*. COVID-19: Impact on Nurses and Nursing. 2021; 121(5).
12. Kuo F., Yang P., Hsu H., et al. Survey on perceived work stress and its influencing factors among hospital staff during the COVID-19 pandemic in Taiwan. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*. 2020; 36(11): 944–952. doi: [10.1002/kjm2.12294](https://doi.org/10.1002/kjm2.12294)
13. Teo I., Chay J., Cheung Y., Sung S., Tewani K., et al. Healthcare worker stress, anxiety and burnout during the COVID-19 pandemic in Singapore: A 6-month multi-centre prospective study. *Plos one*. 2021; 16(10): e0258866. doi: [10.1371/journal.pone.0258866](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258866)
14. Maqbali M., Sinani M., Lenjawi B. Prevalence of stress, depression, anxiety and sleep disturbance among nurses during COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 2021; 1411:110343. [10.1016/j.jpsychores.2020.110343](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110343)
15. Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E., et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020; 395: 912–20. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
16. Shen X., Zou X., Zhong X., et al. Psychological stress of ICU nurses in the time COVID-19. *Critical Care*. 2020 May 6; 24(1):200. doi: [10.1186/s13054-020-02926-2](https://doi.org/10.1186/s13054-020-02926-2)
17. Huang L., Wang Y., Liu J., et al. Factors influencing anxiety of health care workers in the radiology department with high exposure risk to COVID-19. *Medical Science Monitor*. 2020; 26: e926008-1–e926008-9, doi: [10.12659/MSM.926008](https://doi.org/10.12659/MSM.926008)