



OMÓWIENIE ETAPÓW WTÓRNEGO ZESPOŁU STRESU POURAZOWEGO

9 września 2021 r. • przeczytasz w 5 minut

Jako profesjonalści w branży weterynaryjnej, jesteśmy codziennie narażeni na traumatyczne doświadczenia o różnym nasileniu. Stykamy się z zestresowanymi klientami mającymi problemy finansowe oraz okrucieństwem wobec zwierząt. Mierzymy się również z silnymi emocjami opiekunów zwierząt podczas eutanazji. To tylko ułamek naszego codziennego obciążenia w pracy. Dodajmy do tego wypełniony po brzegi kalendarz, konsultację za konsultacją, brak równowagi między pracą, a życiem prywatnym lub rutynę w zakresie samoopieki. Otrzymamy wtedy przepis na emocjonalne wyczerpanie.

A co z życiem osobistym? Jeżeli jesteś rodzicem lub partnerem, być może czasem wracasz po ciężkim dniu w gabinecie wyprany z wszelkich emocji, niezdolny do empatii. Utrzymywanie zdrowych relacji zarówno tych partnerskich, jak i rodzinnych, może stawać się trudne.

Wybieramy naszą branżę kierowani naturalną zdolnością do współczucia i empatii, ale z czasem to, co na początku działało jak katalizator, może okazać się bezpośrednim powodem chęci do zmiany kariery. Oto on: wtórny zespół stresu pourazowego

Zrozumienie wtórnego zespołu stresu pourazowego

1. Kiedy rozpoczynamy pracę w zawodzie lekarza weterynarii, nasz entuzjazm i ekscytacja stanowią pierwszą fazę w cyklu wtórnego zespołu stresu pourazowego – Zapł. Nasza nieugięta pasja i chęć pracowania sprawiają, że bierzemy na siebie zbyt wiele, rozpoczynając w ten sposób podróż do nabawienia się wspomnianego zespołu.

2. Faza druga: Drażliwość – objawia się cynizmem. Możemy wówczas zauważyć, że praca nie jest do końca taka, jak oczekiwaliśmy. Wydaje nam się, że wcale nie robimy wszystkiego co w naszej mocy, by opiekować się tymi, którym pierwotnie chcieliśmy pomagać. Zaczynamy kwestionować swoją ścieżkę kariery.

3. Kolejną fazą jest Wycofanie. Na tym etapie doświadczamy uczucia zmniejszonej satysfakcji z pracy, rozczarowania, frustracji, a nawet poczucia winy. Możemy się poczuć odłączeni od tego, co robimy w pracy.

4. Ostatnią fazą jest etap „Zombie”. Przystajemy sobie w zdrowy sposób radzić z czynnikami stresogennymi w pracy. Czujemy się źli i pełni urazy, czasem nawet kwestionujemy całą swoją karierę i rozważamy przebranżowienie. Czy doświadczyłeś/aś któregoś z tych uczuć?

Jakie są niektóre z objawów wtórnego zespołu stresu pourazowego?

- Spadek masy ciała
- Zmniejszona satysfakcja z pracy
- Przewlekłe wyczerpanie emocjonalne lub fizyczne
- Depersonalizacja lub oderwanie od rzeczywistości
- Uczucie drażliwości w pracy lub w domu
- Zaburzenia snu
- Bóle głowy

Ścieżka wtórnego zespołu stresu pourazowego



W swojej książce „When Helping Hurts”, dr F. Oshberg wyjaśnia: „Po pierwsze, musimy zrozumieć, że [wtórny zespół stresu pourazowego] to pewien proces. Nie pojawia się nagle. To nie tak, że jednego dnia żyjemy pełnią życia, a następnego budzimy się wyczerpani fizycznie i psychicznie. Wtórny zespół stresu pourazowego rozwija się z czasem – przez całe tygodnie, a niekiedy lata, zanim się ujawni. To taki zamaskowany chroniczny niedobór troski dla innych w naszych wewnętrznych zasobach – czy to w pracy czy w domu. Z czasem nasza zdolność do empatii i troszczenia się o innych ulega erozji poprzez nadużywanie umiejętności współczucia. Możemy również doświadczyć stopienia emocjonalnego, a wówczas reagujemy na pewne sytuacje inaczej niż zwykle.”

Wtórny stres pourazowy jest naturalną częścią pracy profesjonalisty weterynaryjnego i musimy nauczyć się skutecznie sobie z nim radzić.

Jaki jest najlepszy na to sposób?

- Należy skontaktować się ze swoim wnętrzem. Musimy stale być bardziej świadomi swoich uczuć i praktykować samokontrolę, aby skutecznie wyłapywać zmiany we własnym zachowaniu.
- Ważny jest regularny wysiłek fizyczny na siłowni, w tańcu, jodze, bieganiu czy surfowaniu, skierowanie uwagi na swoje ciało może pomóc odnowić zapasy empatii, które tak łatwo się wyczerpują w naszym zawodzie.
- Prowadzenie dziennika i medytacja. Warto się zatrzymać i spojrzeć wewnątrz siebie, dając targanemu emocjami mózgowi czas na skupienie się na samym sobie. Niektóre badania potwierdzają pozytywną korelację pomiędzy medytacją, a zwiększoną zdolnością do współodczuwania.
- Dotarcie do grup wsparcia lub udział w terapii może również odgrywać ogromną rolę w radzeniu sobie ze zmęczeniem i wzmacnianiu ogólnego psychicznego dobrobytu.
- Wreszcie, w radzeniu sobie z codziennym stresem naszemu ciału z pewnością pomoże zapewnienie odpowiedniej ilości snu i właściwej diety. Przecież dużo gorzej radzimy sobie z wyzwaniem, gdy jesteśmy głodni i niewyspani.

Należy też pamiętać, że w trudnych chwilach zawsze możemy liczyć na pomoc i wsparcie. Jeśli nie radzimy sobie w pojedynkę, porozmawiajmy z lekarzem rodzinnym lub specjalistą do spraw zdrowia psychicznego.

Źródło: Covetrus

Czy ten artykuł jest dla Ciebie przydatny?
Chciałbyś zobaczyć więcej tego typu treści na naszym profilu? Podziel się z nami swoją opinią, napisz na marketing@medivet.pl