**BLOK VII**

Opiekun medyczny, Elementy psychologii i socjologii, nauczyciel: Agata Zapała

TEMATY:

**Proszę zapoznać się z podstawowymi informacjami na poniższe tematy:**

Potrzeby i motywacje podopiecznych.

Sposoby radzenia sobie ze stresem w pracy opiekuna medycznego.

TREŚCI DO PRZECZYTANIA:

Bardzo często osobami podopiecznymi są osoby starsze. Trudno jednoznacznie określić wiek starzenia się czy wiek późnej dorosłości, różne źródła, w różny sposób podają tę granicę. Można przyjąć, że wiek późnej dorosłości zaczyna się ok. 55 roku życia.

Biologiczny wymiar starzenia się i starości:

Dwa zasadnicze typy zmian:

a) obniżenie sprawności fizycznej,

b) mnoga patologia

Obniżenie sprawności fizycznej:

* ograniczona zdolność do wysiłku,
* zwiększona męczliwość,
* spadek wigoru,
* stopniowe słabnięcie funkcji narządów ciała,
* ludzie starzy (zdrowi) = ludzie młodzi zdrowi (testy lab.)
* problem: mało który człowiek starszy jest zdrowy...

Mnoga patologia:

* kilka dolegliwości jednocześnie,
* choroby infekcyjne – w związku z obniżeniem odporności organizmu, choroby układu krążenia, oddechowego i pokarmowego, choroby narządu ruchu i układu hormonalnego (np. cukrzyca).

Zdarzenia krytyczne w starości:

* utrata zdrowia, kondycji i sprawności fizycznej,
* utrata bliskich osób,
* utrata statusu społecznego i ekonomicznego,
* utrata poczucia przydatności i prestiżu,
* zbliżająca się perspektywa śmierci

Teorie adaptacji do starości:

**Teoria aktywności**: optymalne starzenie się do pozostawanie w aktywności, obecność w życiu społecznym, znajdują zajęcia zastępcze, nawiązują nowe więzi.

**Teoria wycofania się**: naturalne jest wyłączenie się z życia społecznego, jest to im potrzebna, styl „bujanego fotela”, sprzyja analizie wspomnień, odkrywaniu nowych znaczeń...

**Teoria stresu starości**: krytyczne zdarzenia działają jak stresowy, zmuszają człowieka do readaptacji, pozbawiają go nabytych cech, upraszczają osobowość...

Wymiar psychologiczno – podmiotowy:

* **zmiany w sferze percepcyjno – motorycznej**: uwaga, spowolnienie czasu reakcji,
* **zmiany w sferze pamięci i zapamiętywania**,
* **zmiany w sferze intelektualnej**: obniża się wyobraźnia przestrzenna, koordynacja wzrokowo- ruchowa, inteligencja wrodzona, zdeterminowana czynnikami biologicznymi. Z kolei inteligencja skrystalizowana, zwana też społeczną, jako nabyta w toku uczenia się i gromadzenia doświadczenia wykazuje tendencję do wzrostu lub utrzymywania się na tym samym poziomie.

**Struktura potrzeb**:

* Strukturę potrzeb wyodrębniono na podstawie badania testami projekcyjnymi bądź skalami słownymi:
* bierność, zależność od otoczenia, niska motywacja osiągnięć, mała pewność siebie
* podwyższona potrzeba spokoju i bezpieczeństwa, lęk przed osamotnieniem
* najważniejsza wydaje się akceptacja swojego dotychczasowego życia, ze świadomością, że mogło też potoczyć się inaczej (gorzej? lepiej?), wtedy pojawia się też akceptacja nieuchronności śmierci, w przeciwnym wypadku może nastąpić żal, rozgoryczenie: człowiek wie, że niewiele już może zmienić, nie jest gotowy na śmierć.

Stres:

* Stres jest niespecyficzną (ogólną) reakcją (psychiczna lub fizyczną) na wszelkie wymagania stawiane nam z zewnątrz, zarówno te przyjemne jak i nieprzyjemne.

Fazy powstawania reakcji stresowej:

* 1. Konfrontacja z określonym wydarzeniem, sytuacją czy otoczeniem.
* 2. Ocena czy te czynniki mogą być szkodliwe lub stanowić zagrożenie.
* 3. Fizyczna i/lub emocjonalna reakcja.

Symptomy stresu:

* - chroniczne wyczerpanie, słabość, zniechęcenie, zmęczenie, spadek sprawności i wydajności,
* - osłabienie więzi i kontaktów osobistych i negatywne reagowanie na innych ludzi,
* - narastające rozdrażnienie i zły nastrój,
* - niezdolność radzenia sobie z najmniejszymi frustracjami, niedostrzeganie sukcesów, dostrzeganie rozczarowań i porażek,
* - nasilające się problemy zdrowotne,
* - sięganie po używki, leki uspokajające

Sposoby radzenia sobie ze stresem:

* radzenie sobie zorientowane na problem,
* radzenie sobie zorientowane na emocje,
* zasoby dostosowane do wymagań,
* im więcej strategii- tym większe prawdopodobieństwo poradzenia sobie,

Radzenie sobie zorientowane na problem:

* Działanie podejmowane w celu rozpoznania stresora i usunięciu go,
* możliwe wtedy, kiedy mamy do czynienia ze stresorami, które można zmienić!

Radzenie sobie zorientowane na emocje:

* Polega na opanowaniu swojej reakcji emocjonalnej na stresor poprzez rozpoznanie swoich uczuć, skupieniu się na emocjach i przepracowaniu ich.

Zdrowe strategie radzenia sobie redukują wpływ stresu na nasze zdrowie, a pozytywne wybory stylu życia redukują zarówno postrzegany przez nas stres, jak i jego szkodliwe skutki zdrowotne.

**Poniżej znajdują się zagadnienia do samodzielnego opracowania. W razie potrzeby skonsultowania kwestii zadań do samodzielnego wykonania jestem do Państwa dyspozycji. Proszę o wiadomość na adres: azapalaproedu@gmail.com**

**- jeśli Państwa odpowiedź, którą chcą Państwo skonsultować będzie napisana odręcznie to proszę zeskanować lub wykonać zdjęcie i przesłać na adres:** [**azapalaproedu@gmail.com**](mailto:azapalaproedu@gmail.com)

ZADANIA DO SAMODZIELNEGO OPRACOWANIA

1. Na podstawie przedstawionych treści, proszę analogicznie wyodrębnić najważniejsze potrzeby osób chorych, niesamodzielnych, ale w przedziale wiekowym 35 – 55 lat.

2. Proszę opisać jak mogłaby wyglądać skuteczna reakcja na stres, oparta na strategii radzenia sobie zorientowanego na emocje.

**Proszę wykonać test a następnie sprawdzić odpowiedzi. W razie wątpliwości proszę skontaktować się ze mną pod adresem: *azapalaproedu@gmail.com***

TEST SPRAWDZAJĄCY + ODPOWIEDZI

1. Teoria aktywności w kontekście teorii adaptacji do starości zakłada:

a) wycofanie się ze społeczeństwa,

b) nawiązywanie nowych więzi,

c) uproszczenie osobowości,

d) bierność wobec zachodzących wokół zmian.

2. Radzenie sobie ze stresem zorientowane na problem w sytuacji zwolnienia z pracy, to:

a) napisanie CV i przeglądanie aktualnych ogłoszeń,

b) mówienie o problemie swoim bliskim,

c) analizowanie swoich emocji,

d) wyrażanie swojej złości wobec przełożonego.

Prawidłowe odpowiedzi:

1 b, 2 a