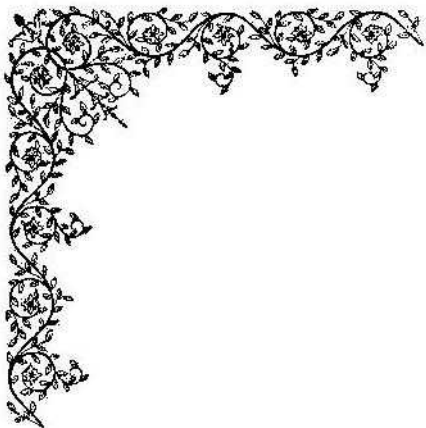




استرس و اتلاق عمل

www.ketab.ir



سرشناسه: درویش پور، کریم، ۱۳۷۱
 عنوان و نام: استرس در اتاق عمل / نویسنده کریم درویش پور.
 پدیدآور
 مشخصات: تربیت حیدریه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۳.
 نشر
 مشخصات: ۱۰۲ ص: جدول؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 ظاهری
 شابک: ۹۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۶۱-۲-۰۸
 وضعیت: فیا
 فهرست
 نویسی
 یادداشت: کتابنامه.
 موضوع: پرستاران -- فشار روانی کار
 موضوع: فشار روانی کار -- مدیریت
 موضوع: اتاق عمل
 رده بندی: RT۸۶ الف ۵/۵۴ ۱۳۹۳
 کنگره
 رده بندی: ۶۱۰/۷۳۰۱۹
 دیوبی
 شماره: ۳۶۵۸۱۱۸
 کتابشناسی
 ملی



استرس در اتاق عمل

نویسنده: کریم درویش پور
 ویراستار: حسین رحمان پور

ناشر: انتشارات چشم انداز قطب
 تیراژ: ۲۰۰۰
 نوبت چاپ: اول
 تاریخ چاپ: ۱۳۹۳
 چاپ و صحافی: امید
 قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۱۰۲
 قیمت: ۹۰,۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۶۱-۲-۰۸

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار.....
۳	مقدمه.....
۸	منابع:.....
۱۳	فصل ۱: ارزش پرستاری از منظر آیات و روایات.....
۱۴	فرهنگ پرستاری در اسلام.....
۱۸	پرستاری در سیره معصومین علیهم السلام.....
۲۲	آثار مثبت پرستاری.....
۲۵	منابع:.....
۲۶	فصل ۲: مفهوم استرس شغلی.....
۲۶	تاریخچه مشکل.....
۲۶	نشانه های استرس شغلی.....
۲۷	تعریف مفاهیم.....
۲۸	تاریخچه مشکل.....

□ استرس در اتاق عمل ...

۳۱	انواع نشانه های استرس در فرد
۳۴	منابع:
۳۸	فصل ۳: عوامل و زمینه های استرس زا و تنش
۳۹	مقدمه
۴۰	عوامل استرس زا در کادر درمانی
۴۷	عوامل استرس زا ویژه دانشجویان اتاق عمل
۵۱	منابع:
۵۵	فصل ۴: راهکارهایی برای مقابله با استرس
۵۶	راهبردهای مقابله با استرس
۵۶	مهارت ها و راه کارها
۵۹	عوامل شاخص کاهش دهنده پتانسیل استرس
	پیشنهادات ارائه شده توسط دانشجویان در جهت کاهش عوامل استرس
۶۴	و ارتقاء کیفیت آموزش بالینی و اتاق عمل و سایر بخش ها
۶۶	منابع:
۶۷	فصل ۵: اثرات استرس بر سلامت بدن
۶۸	استرس، فیزیولوژی و بیماری
۶۹	واکنش پذیری سیستم عروقی درون ریز
۷۰	سایر اختلالات
۷۲	منابع:
۷۳	فصل ۶: بررسی متون

وضعیت فعلی و پیش بینی روندهای آتی و پیامدهای مرتبط در

۷۴ صورت عدم حل مشکل

۸۲ منابع:

۸۴ فصل ۷: راه های مدیریت و کنترل استرس

۸۵ مقابله با استرس

۸۷ روش های کنترل استرس در اتاق عمل

۹۲ نتیجه گیری

۹۳ منابع:

پیشگفتار

الا بذکرا ... تطمئن القلوب

"استرس" یک واقعیت انکارناپذیر در زندگی کنونی است و گریز از آن امکان پذیر نیست. ضرورتی ندارد که استرس به تمامی از زندگی حذف شود. بدون استرس، زندگی چنان ساکن و راکد خواهد شد که جز به تنبلی و کودنی ذهنی نمی انجامد اما از سوی دیگر، افزایش استرس نیز نظام و سیستم تعادل بدن را به هم می ریزد و کارایی مطلوب را دچار اختلال می سازد از این رو «مدیریت استرس» تنها راه مقابله با استرس است که اکنون به شدت مورد توجه صاحب نظران بوده و کنفرانس ها و سمینارهای متعدد را در جهان به خود اختصاص داده است. حجم عظیمی از مقالات در حوزه مدیریت در این ارتباط به رشته تحریر درآمده است. استرس می تواند بازتاب روانی و جسمی داشته باشد. از جمله جنبه های روانی می توان بی میلی به معاشرت، کم اشتها، بی میلی به زندگی و ارتباط، افسردگی و از جمله پیامد :

های جسمی به میگرن، فشار خون بالا، بیماری های قلبی و عروقی، بی خوابی، کمردرد مزمن و زخم معده اشاره کرد. استرس های شدید باعث تزلزل در اهداف و راه های نیل به آن می شوند. در این کتاب که توسط کریم درویش پور از دانشجویان اتاق عمل تهیه و تنظیم شده، استرس شغلی تعریف، عوامل ایجاد کننده شناسایی و پیشنهادات و راهکار های مدیریت آن نیز بیان می گردد.

www.ketab.ir

مقدمه

دانشگاه ها به عنوان نهاد تولید کننده و انتقال دهنده دانش، و تأمین کننده نیروی انسانی متخصص در جامعه، وظیفه دارند بطور مستمر به بررسی وضع موجود خود پرداخته و با تحلیل مسائل و شناسایی تنگناها و علل آن به راهکارهای عملی برای ارتقای کیفیت آموزش دست یابند (۱) آموزش بالینی، بخش اساسی و مهم آموزش در علوم پزشکی می باشد که بدون آن تربیت افراد کارآمد و شایسته بسیار مشکل و یا غیر ممکن خواهد شد. آموزش بالینی فرایندی است که در آن دانشجویان با حضور بر بالین بیمار و به صورت تدریجی به کسب مهارت پرداخته و با استفاده از تجربیات، حل مشکلات بیمار آماده می شوند که خود تحت تأثیر عوامل و متغیرهای متعددی قرار دارد (۱،۲) آموزش بالینی را می توان فعالیت تسهیل کننده یادگیری در محیط بالینی دانست که در آن مربی بالینی و دانشجو به یک اندازه مشارکت

دارند و هدف از آن، ایجاد تغییرات قابل اندازه گیری در دانشجو برای انجام مراقبت های بالینی است. (۱،۳) کار بالینی، دانشجویان را به استفاده از مهارت های تفکر خلاق برای حل مسأله تحریک می نماید. (۴)

در آموزش بالینی، برای دانشجو فرصتی فراهم می شود تا دانش نظری خود را به مهارت های ذهنی، روانی و حرکتی متنوعی که برای مراقبت از بیمار ضروری است، تبدیل کند (۵) رسالت دانشگاه های علوم پزشکی در توانمند ساختن دانش آموختگان برای قبول نقش های خطر شغلی، از اهمیت و حساسیت ویژه ای برخوردار است. در این راستا، حرفه های پزشکی، به عنوان بخشی از منابع انسانی نظام سلامت، در ارتقای سلامت جامعه نقش مهمی را ایفا می کنند. برنامه ریزی آموزش بالینی در ایجاد توانمندی و مهارت های لازم در دانشجویان این رشته ها، بخش اساسی آموزش پزشکی را تشکیل می دهد.

و وجود هر گونه مشکل در آموزش بالینی، کارآیی و بازده این بخش از آموزش را دچار مشکل می کند که تنیدگی یکی از آن موانع می باشد.

استرس عاملی است که با تغییر در ثبات درونی بدن، سبب اختلال و دگرگونی در نظم بدن می گردد. استرس به عنوان جزو لاینفک زندگی است و به صورت فرایند پیشرونده، بطور مستقیم و غیر مستقیم می تواند تأثیرات مثبت یا منفی در صلاحیت عملکردی و سلامتی فرد به همراه داشته باشد (۶). در جهان کنونی، هر فرد در زندگی روزمره، به شکلی تنش را تجربه می کند و تقریباً هیچ کس را از فشار روانی ناشی از عوامل تنش زای محیطی و شخصی گریزی نیست و هر کسی به ناچار سعی میکند با اتخاذ شیوه ای مختص به خود، به آن عوامل پاسخگو باشد. تنش ها و فشارهای عصبی از علل شایع بیماری و ناتوانی در جامعه امروز ما هستند.

بنابراین، شناخت تنش و روش مواجهه با آن، جزو مهمی از سلامتی جسمی و روانی هر فرد را تشکیل می دهد. (۷) عموماً،

اعتقاد بر این است که دانشجویان علوم پزشکی در طول دوره تحصیل با تنش های خیلی زیادی مواجه می گردند (۸). تنش و عوامل تنش زا در طول آموزش بالینی از سوی تعدادی از محققین بر روی دانشجویان علوم پزشکی مورد بررسی قرار گرفته است. مطالعات نشان داده است که وجود میزان بالای تنش و اضطراب در طول آموزش پزشکی ممکن است روی یادگیری و موفقیت بالینی دانشجویان اثرات منفی داشته باشد (۹،۱۰) و عملکرد صحیح آنها را تحت الشعاع قرار دهد (۱۱). بنابراین، شناخت سریع وقایع تنش زا، ارزیابی اثرات تنش بر روی وضعیت های جسمی، روانی، اجتماعی و آگاهی از رفتارهای سازگاری مؤثر ممکن است اساتید را در جهت کاهش اثرات منفی تنش بر روی دانشجویان یاری رساند (۱۲).

علاوه بر این، شناسایی مسائل موجود در آموزش بالینی دانشجویان و اقدام برای رفع و اصلاح آن موجب بهبود دستیابی به اهداف آموزشی و تربیت افراد ماهر و ارتقای کیفیت خدمات مراقبتی می گردد (۱۳).

بنابراین، دانشجویان به عنوان دریافت کنندگان خدمات آموزشی، بهترین منبع برای شناسایی مشکلات آموزش بالینی هستند، زیرا، حضور و تعاملی مستقیم و بی واسطه با این فرایند دارند (۳) و از آنجایی که سلامت روحی و جسمی تک تک دانشجویان، منشأ اثر بسیار مهمی در سازندگی و بالندگی کشور می باشد، لزوم مطالعه در مورد استرس و شناخت عوامل مرتبط با آن در بین جوامع دانشجویی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. برای کاهش میزان تنش در دانشجویان علوم پزشکی، لازم است در آموزش فرایندهای بالینی، منابع تنش زا، شناسایی شده و راه های مقابله با آنها نیز آموزش داده شود.

تا دانشجویان بتوانند پس از فراغت از تحصیل، به عنوان یک نیروی با ثبات و کارآمد به انجام وظایف شغلی خود بپردازند. با آنکه بیش از چند سال از آموزش دانشجو در دانشگاه های علوم پزشکی می گذرد، تا کنون عوامل تنش زای آموزش بالینی و راهای مدیریت آن مورد بحث قرار نگرفته است، به همین منظور و با توجه به اهمیت شناخت محیط آموزش بالینی و عوامل تنش

زای آن در پیشگیری از نتایج نامطلوب، که خود عدم دستیابی به اهداف آموزشی و تربیت افراد ماهر برای ارتقای سطح خدمات مراقبتی را به دنبال دارد، نویسنده اقدام به تالیف کتابی با هدف تعیین عوامل تنش زا و راهکار های مدیریتی آنها در آموزش بالینی نمود تا شاید به این وسیله یکی از عوامل مؤثر بر کیفیت و کمیت آموزش و مراقبت های بالینی مورد شناسایی دقیق تر قرار گیرد و زمینه را برای برنامه ریزی های واقع گرایانه در راستای توانمند ساختن دانشجویان و پرسنل حرفه پزشکی و ارتقای سطح خدمات مراقبتی توسط برنامه ریزان آموزشی مهیا سازد و با آگاهی از منابع استرس زا، محدود نمودن آن و یا بالا بردن سطح آگاهی دانشجویان و کادر درمانی، سازگاری آنان را نسبت به موقعیت های مختلف افزایش داده و محیط مناسبی برای آموزش فراهم آورد.

منابع:

۱. Fasihi Harandy T, Soltani Arabshahi K. [A survey of input and process of clinical education