

Editoriál

Vážené kolegyně, vážení kolegovia,

10.október je medzinárodným dňom duševného zdravia. Oficiálne bol vyhlásený Medzinárodnou federáciou za duševné zdravie v roku 1992. Tohtoročnou témou je Duševné zdravie na pracovisku. Je veľa spôsobov, ako si tento deň pripomenúť. Jedným z nich je „*Celebrate with tea and talk*“, čo upozorňuje na dôležitosť a potrebu osobnej komunikácie a vzájomné zdieľanie svojich myšlienok a pocitov s ľuďmi, ktorí sú nám nablízku.

Duševné zdravie je fenomén, ktorého výskum bol pôvodne spájaný najmä so snahou porozumieť podstate duševných ochorení. Problém duševného zdravia je však potrebné vnímať v širšom kontexte na báze spolupráce viacerých vedných disciplín. V súčasnosti je považovaná starostlivosť o duševné zdravie za komunitný problém, reálne je jedným z najviac zanedbávaných globálnych problémov spoločnosti. Problematika duševného zdravia je v zdravotníckych odboroch analyzovaná najmä vo vzťahu k pacientovi trpiacemu duševným ochorením. Dôraz sa kladie na skúmanie osobitostí symptomatológie, diagnostiky, liečby a hľadanie efektívnych terapeutických a ošetrovateľských intervencií. V širšom kontexte je duševné zdravie predmetom skúmania aj v súvislosti s osobitosťami vzťahu k pacientovi ako takému, rešpektujúc ho ako holistickú bytosť so svojimi bio-psycho-sociálnymi potrebami. Budúci zdravotníci profesionáli sú už počas štúdia vedení k empatii, súcitu a terapeutickému komunikácii. Pacientov sa učia vnímať v kontexte vplyvu ochorenia na ich psychiku, sociálnu a ekonomickú situáciu, obmedzení v pracovnom a rodinnom živote a pod. Vnímame to ako prirodzenú súčasť pomáhajúcej profesie. Výsledky štúdií potvrdzujú, že hlavným motivačným faktorom pre štúdium v zdravotníckych odboroch je pomoc ľuďom. Nezriedka, na začiatku profesionálnej kariéry býva nadšenie, ochota počúvať a doslova preberať na seba zodpovednosť za šťastie a spokojnosť druhých. Vyžaduje to odhodlanie, duševnú stabilitu, vyrovnanosť, veľkú mieru odolnosti voči stresu a schopnosť zvládať požiadavky vyplývajúce z výkonu pomáhajúcej profesie v náročných podmienkach a problémoch súčasného zdravotníctva.

Do popredia sa preto dostáva problematika duševného zdravia aj z aspektu psychického nastavenia a miery odolnosti samotných zdravotníckych pracovníkov. Zlá kvalita ich duševného zdravia negatívne ovplyvňuje schopnosť pôsobiť v pomáhajúcej profesii. V tejto súvislosti rezonuje najmä téma syndrómu vyhorenia, ktorým sú postihnuté čoraz mladšie ročníky zdravotníckych pracovníkov. Pri neprimeranej záťaži a podcenej psychohygiene sa môže prejaviť už u študentov zdravotníckych odborov. Výsledkom je celkové fyzické a emocionálne vyčerpanie, ľahostajnosť k problémom druhých, nízka akademická i pracovná efektivita, nespokojnosť, predčasné zanechanie štúdia alebo zvýšené tendencie k predčasnému odchodu z pomáhajúcej profesie. Syndróm vyhorenia je Svetovou zdravotníckou organizáciou definovaný ako výsledok chronického nezvládnutého stresu. Nielen u mladých ľudí môže byť akcentovaný aj zvýšeným prežívaním úzkosti a depresívnych symptómov.

Starostlivosť o duševné zdravie zahŕňa hľadanie a analýzu ovplyvniteľných determinantov, ktoré majú potenciál duševné zdravie posilniť a skvalitniť. V roku 2024 je témou v rámci Európskeho týždňa duševného zdravia Spolupráca. Je to prístup založený na spolupráci všetkých aktérov, ktorých spoločným cieľom je na rôznych úrovniach rozvíjať a realizovať programy, projekty a komunikáciu na podporu duševného zdravia, zvyšovanie psychickej pohody a odolnosti. Pre súčasných i budúcich zdravotníkov môže byť pomocou poskytované klinickej supervízie, v indikovaných prípadoch psychoterapie a zároveň vedenie k sebaopoznaniu, všímavosti a súcitu so sebou samým.

Nikoleta Poliaková