

Những cách hóa giải kiệt sức nghề nghiệp

Nguyễn Thị Kim Ngọc, Phạm Ngọc Thanh và Trần Minh Hiến

Phòng Kết nối Khoa học với Công chúng

*Đơn vị Nghiên cứu Lâm sàng Đại học Oxford (OUCRU), Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam
2019*

Khi có dấu hiệu về mặt cảm xúc và thể chất, nhân viên y tế cần chủ động tìm các nhà trị liệu tâm lý để được hỗ trợ về mặt tinh thần và cảm xúc là điều tự nhiên.

Tuy nhiên, điều giúp bản thân nhân viên y tế tốt nhất đó là chọn ra những giải pháp nào phù hợp với nhu cầu cá nhân, điều kiện và hoàn cảnh để **hóa giải được tình trạng kiệt sức nghề nghiệp** và sự căng thẳng, lo âu và như sau:

1. Ý thức về hơi thở

Trước tiên, chúng ta cần hiểu thiền là một phương pháp giúp chúng ta hóa giải và quay về tâm trí của mình để tránh chạy theo những suy nghĩ hay cảm xúc bên ngoài. Khi tâm trí chúng ta ổn định thì có thể nhận được sự bình yên và cân bằng cảm xúc của mình.

Thiền đã được ứng dụng rất nhiều cho học sinh ở các nước phương tây nhằm hướng đến sự cân bằng cảm xúc. Các bác sĩ tại Thái Lan thường chọn một khóa thiền có khoảng thời gian ngắn để giải tỏa cảm xúc tại trung tâm Thiền tập Làng Mai Thái Lan.

Chúng ta đều biết công việc của mình mỗi ngày tiếp xúc với rất nhiều người bệnh và đồng nghiệp, còn phải đương đầu với những thách thức khác nhau trong công việc chăm sóc sức khỏe. Vì thế, hầu như thời gian chúng ta dành cho công việc nhiều hơn nên chính mình cần tìm kiếm những cơ hội nào để có niềm vui, để chúng ta đừng bị kẹt vào những thói quen xấu, những suy nghĩ tiêu cực hoặc chịu đựng những áp lực gây ra sự căng thẳng và kiệt sức.

1.1 Chúng ta thực tập HÍT THỞ bằng cách nào và khi nào?

Khi có những căng thẳng, nhân viên y tế chỉ cần tìm một khoảng không gian trống nào đó như phòng thư giãn hoặc công viên chỉ để hít thở giúp mình bình tĩnh và thư giãn. Nếu có thể thì một nhóm đồng nghiệp nhỏ có thể vừa đi dạo công viên hoặc khuôn viên trống của bệnh viện, vừa đi vừa thực hành hít vào và thở ra, trong lúc đi hãy dành những giây phút im lặng và không cần nói chuyện với nhau. Mọi sự tập trung vào bước đi và hơi thở của mình.

Kiểm soát cảm xúc: Chúng ta cần biết cách đương đầu với những cảm xúc mạnh tại môi trường làm việc của mình để duy trì mối quan hệ với người khác, tạo sự giao tiếp một cách cởi mở và hạn chế tối đa gây ra một bầu không khí tiêu cực. Chẳng hạn như khi người bệnh chưa thoả mãn hoặc hài lòng với dịch vụ y tế của mình, trong vai trò và trách nhiệm của người điều dưỡng hay bác sĩ, chúng ta cần nhận diện vấn đề trước khi những cảm xúc tiêu cực được bùng khởi để tìm cách đối diện với tình huống đó. Điều quan trọng là chúng ta đừng suy nghĩ của mình hay đừng tìm cách đổ lỗi/ quy trách nhiệm về ai mà quay về với hơi thở ít nhất là ba nhịp thở vào và thở ra, đừng ép bản thân mình hay cá nhân nào đó thay đổi mà đơn giản tập trung về hơi thở để giữ lại sự bình tĩnh. Nếu chúng ta cứ thực hành theo phương pháp này thì mình không những được thư giãn về tâm trí mà còn được thư giãn về toàn bộ cơ thể.

1.2 Phương pháp thở

Chúng ta có nhiều cách để chọn phương pháp thở tùy vào tình huống cụ thể

- Tại chỗ làm, khi cảm thấy mệt mỏi về tâm trí, sự giận dữ bùng phát hoặc không kiểm soát bản thân thì hít vào thật sâu, bụng căng phồng lên và thở ra từ từ bụng xẹp xuống. Lúc này đây, bạn chỉ tập trung vào hơi thở trong ba đến năm nhịp. Nếu có thời gian, chúng ta tiếp tục thực tập và đừng để ý đến bất cứ suy nghĩ nào hiện ra trong tâm trí. Chúng ta cũng có thể chọn bất cứ nơi nào thoải mái để có thể trấn an chính bản thân mình và đưa tâm trí về lại với chính mình.
- Tại nhà, sau một ngày làm việc vất vả với những căng thẳng lo âu mệt mỏi thì mình có thể thư giãn trên giường hay sàn nhà bằng cách HÍT một hơi thật sâu và giữ trong 3 giây và thở ra – hãy cảm nhận nguồn năng lượng chạy từ đỉnh đầu của bạn dọc theo sống lưng xuống đến các đầu ngón chân. Lúc này đây, chúng ta hướng về hơi thở theo cơ thể của mình từ đầu đến chân và thả lỏng toàn bộ cơ thể. Đây là phương pháp thư giãn toàn thân.

Việc thực hành hơi thở chánh niệm này không đòi hỏi quá nhiều thời gian, không cần trang thiết bị hay phòng ốc. Chỉ cần bạn kiên trì thực hiện mỗi ngày, sau một tuần hãy tự hỏi mình về sự khác biệt nhé.

2. Thư giãn về tâm trí và cơ thể

2.1 Gặp gỡ – Kết nối- Chia sẻ

Trong cuộc sống, chúng ta luôn có những người bạn tâm giao hoặc tri kỉ, người có thể chịu lắng nghe mình hoặc những người có thể hỗ trợ mình. Vì thế, chủ động liên lạc với họ để được giải tỏa cảm xúc và đôi khi mình có thể nhận được những giải pháp khả thi thông qua cuộc trò chuyện, cách người ta đặt câu hỏi để mình đưa ra quyết định hay những lời khuyên. Hoạt động này giúp bạn lấp đầy nguồn năng lượng bằng những cảm xúc thú vị, tích cực trong cuộc sống.

Lưu ý nhỏ: nếu bạn đang trong trạng thái căng thẳng, cần sắp xếp ưu tiên danh sách người muốn gặp. Những người bạn cảm thấy tin tưởng, lắng nghe tốt để chia sẻ với bạn. Đôi khi, nói chuyện với chính mình cũng là cách hiểu bản thân hơn. Bạn đã thử chưa?

2.2 Làm mới bản thân

Là cách chúng ta suy ngẫm và nhìn nhận về những giá trị, niềm tin hoặc những điều tích cực trong cuộc sống để khơi gợi lại động lực bên trong của mình

Chẳng hạn như Nhớ/ ghi lại MỘT ĐIỀU BẠN THÍCH VỀ NHỮNG VIỆC BẠN ĐÃ LÀM?
Hoặc những điều tốt mà mình đã cống hiến cho công việc.

Khi ghi lại những điều tích cực như vậy, đây là cách tưới tẩm những giá trị và niềm tin của mình để ta có những cảm xúc tích cực hơn. *Ví dụ: hôm nay tôi đã điền thông tin vào sổ khám bệnh giúp một bà cụ đi khám mắt vì bà không biết chữ. Và bà đã ôm tôi một cái để cảm ơn. Tôi thích điều này, nó làm tôi thấy vui vì cảm nhận được sự ấm áp.*

Nếu như chúng ta có những bất hòa hay mâu thuẫn với những người xung quanh thì cũng có thể làm tương tự như vậy nhưng mình sẽ ghi ra Những điều tốt hoặc những điểm mạnh mà mình thấy được người bạn, người đồng nghiệp đang có . Khi giao tiếp với người bệnh thì có thể ghi ra mình thấu hiểu với nỗi đau về căn bệnh, thấu hiểu sự hạn chế về kinh nghiệm chăm sóc sức khỏe của họ.

- Chia sẻ với người thân như con cái, vợ/ chồng, đồng nghiệp hay bạn bè về niềm vui, giá trị tích cực này để họ cũng vui với mình và đồng thời tạo động lực tốt hơn trong công việc.
- Trước khi bắt đầu mỗi một ngày mới, hãy luôn tự nói với mình rằng hôm nay mình sẽ trải nghiệm thêm nhiều điều tốt đẹp.

2.3 Cân bằng công việc và cuộc sống cá nhân

Hiện nay, người người có sở thích làm một lúc nhiều việc. Điều này thoạt chừng hiệu quả nhưng về lâu về dài có thể khiến bản thân mất tập trung. Giờ nào việc đó!

Giờ nghỉ trưa ngắn ngủi được các NVYT dùng để ăn trưa và xử lý những việc cá nhân/ gia đình. Tránh bàn chuyện công việc trong khi ăn cùng đồng nghiệp hoặc vừa ăn vừa tranh thủ xem tin tức, lướt Facebook... Chúng ta hãy tận hưởng một bữa trưa trọn vẹn chỉ để cảm nhận món ăn và trân quý những người đồng nghiệp hay bạn bè đang có mặt, cho nhau một buổi trưa thân thiện. Ngoài ra, hãy dành ít phút để thư giãn cơ thể bằng giấc ngủ trưa dù chỉ là chợp mắt mười, mười lăm phút thôi và nghe nhạc nhẹ.

Hãy nói “KHÔNG”. Không cố gắng quá sức. Nói “không” với những đòi hỏi vượt khả năng và giới hạn của mình. Nếu cấp trên giao nhiệm vụ vượt quá sức của một người, họ phải có phương án thêm người cùng làm để hoàn thành đúng hạn.

Công việc của nhân viên y tế là một ngành nghề chăm sóc sức khỏe cho người khác, nhưng chính chúng ta cũng cần quan tâm đến sức khỏe tinh thần của bản thân. Vì thế, thực tập thư giãn tại nơi làm việc cần được rèn luyện thường xuyên hơn, thay đổi các thói quen sinh hoạt mỗi ngày để hóa giải căng thẳng, mệt mỏi tâm trí và cơ thể, duy trì sự tươi tỉnh. Chúng ta chỉ cần thiết lập mỗi ngày năm đến mười phút trong giờ nghỉ trưa hay sau giờ làm. Đây chính là cơ hội để cơ thể mình được nghỉ ngơi và hướng đến sự yêu thương bản thân mình, chăm sóc từng tế bào, bộ phận trên cơ thể mình để chúng được khỏe mạnh.

Chúng ta có thể khuyến khích hay vận động các đồng nghiệp mình cùng thực tập để góp năng lượng bình an, sự khỏe mạnh, niềm vui và hạnh phúc cùng nhau.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Thị Hồng Loan, (2012). Kiệt sức nghề nghiệp và cách hóa giải
2. Hanh, T. N. (2012). *Work: How to find Joy and Meaning in each hour of the day*. California: Parallax Press.
3. *How to prevent employee burn out*. (2019, December 15). Retrieved from Neilpatel Blog: <https://neilpatel.com/blog/prevent-employee-burnout/>
4. Sherman, J. R. (1994), *Preventing Caregiver Burnout*, Minnesota: Pathway Books.
5. Casserley, T (2009), *Learning from Burnout: Developing Sustainable Leaders and Avoiding Career Derailment*, Boston: Elsevier/ Butterworth-Heineman.
6. Tinh, N. D. (2018). Bác sĩ cũng Trầm cảm. *Báo Thanh Niên*, <https://thanhnien.vn/suc-khoe/bac-si-cung-bi-tram-cam-880387.html>.