

医療者のストレスと回復



医療現場にいて感じる、医療者特有のストレスがあり、これに戸惑ったり、不安に思うことは誰でもあります。しかし、放っておくと、バーンアウトやPTSDなど、こころの不調につながる可能性があります。

苦しむ患者や遺族を目の当たりにする
(間接的トラウマ)

自身の生命の危機にさらされている
(直接的トラウマ)

臨床の中で**厳しい医療倫理的判断**を求められ、
ときにこれは、**Moral Injury**につながる
(e.g.人工呼吸器の配分、感染防御のためのケア回数の抑制)

Moral Injury :
自身の道徳に反する行動のため、心理的苦痛を感じる
こと
PTSDや自殺のリスクになることも知られている。

経験の浅いスタッフは、慣れない環境で、
ストレスを受けやすい。

経験豊富なスタッフは、責任や管理から
より多くのストレスにさらされている

でも、辛さから回復するために我々にもできることはある

支えること・支えられることは、
こころの健康を保つ重要な要素である。

レジリエンスを忘れない
多くの人は、困難から自然に回復する。
回復するちからを支えることが重要。



現場で具体的にこころがけること

タイムリーで正確な情報共有

こころの健康を意識する、
トラウマになりうる事象とその対応を教育する。

これから起きること、頼まれる仕事
について**分かる範囲**で伝える。

意見を出しやすい環境づくりをする。
ニーズを抽出し、アップデートする。

柔軟で迅速な対応を通して、 スタッフの健康を維持する

経験の浅いスタッフと経験豊富なスタッフ
が**交流しやすい環境づくり**を心がける。

健康を維持できるように支援する：
食事、睡眠、安全(PPEを含む)、**休憩**

ストレスの影響を多く受けているスタッフ
の**勤務は柔軟**に対応する。

団結力を培い、連携を深める

COVID-19以外の話題・雑談
も可能な範囲です。

シニアスタッフが中心となり、
団結を促していく。

スタッフ同士で、**体験・経験**
について話す機会を設ける。

でも、気持ちや考えを無理に聞き出さない。
∵ PTSDのリスクを上げてしまう可能性がある

