

APSTRAKT 38S

## Mentalno zdravlje i odmor

**Danijela Radomirović**

**Zavod za smeštaj odraslih lica „Male pčelice“**

Mentalno ili duševno zdravlje je stanje skladnog psihičkog i socijalnog funkcionisanja osobe koje podrazumeva odsustvo mentalnih poremećaja, kao i izraženih sukoba u ličnom i socijalnom životu sa neželjenim posledicama. Izraz mentalna bolest odnosi se kolektivno na sve mentalne poremećaje koji se mogu dijagnostikovati. Faktora koji mogu dovesti do problema sa mentalnim zdravljem je mnogo: biološki faktori, genetski faktori, siromaštvo, životna iskustva, porodična istorija mentalnog zdravlja, stres. Terapeuti, psihijatri, psiholozi, socijalni radnici, medicinske sestre, porodični lekari mogu pomoći u upravljanju mentalnim zdravljem ili lečenju mentalnih bolesti terapijom, savetovanjima ili lekovima. Naše mentalno, kao i fizičko zdravlje je veoma bitno za našu dugoročnu produktivnost i uspeh. Za optimalno psihološko funkcionisanje emotivni balans, fokus i opšte mentalno zdravlje veoma je važan i odmor. On nam omogućava adekvatan san, regulisanje emocija, sprečava „izgaranje na poslu“ daje potporu kreativnosti, smanjuje stres. Odmor nije lenjost, to je ulaganje u naše blagostanje, a naše zdravlje i sreća su vredni tog vremena koje posvetimo sebi.

APSTRAKT 39S

## Bezbednost osoblja u psihijatrijskoj delatnosti

**Nemanja Damnjanović**

**Zavod za smeštaj odraslih lica „Male pčelice“**

Bezbednost osoblja u psihijatrijskim ustanovama predstavlja izazov koji zahteva sveobuhvatan pristup. Zaposleni su svakodnevno izloženi rizicima od fizičkog, verbalnog i psihološkog nasilja od strane pacijenata, često usled njihovih izmenjenih stanja svesti, akutnih psihotičnih epizoda ili poremećaja ponašanja.

Uzroci nisu isključivo vezani za dijagnoze pacijenata. Značajan uticaj imaju i organizacioni propusti unutar samih ustanova. Nedovoljan broj osoblja dovodi do preopterećenosti i smanjene mogućnosti za adekvatnu interakciju sa pacijentima, dok neadekvatna obuka sprečava zaposlene da efikasno prepoznaju rane znake agresije i primene tehnike deeskalacije. Pored toga, nepostojanje jasnih protokola za postupanje u kriznim situacijama i nedostatak odgovarajuće bezbednosne opreme (poput sigurnosnih soba ili alarmnih sistema) dodatno pogoršavaju situaciju, ostavljajući osoblje ranjivim.

Efikasne strategije za unapređenje bezbednosti obuhvataju višeslojan pristup. Ključni su: kontinuirana edukacija osoblja o prepoznavanju rizika, verbalnim tehnikama deeskalacije i samozaštiti; obezbeđivanje adekvatne kadrovske popunjenosti kako bi se smanjio stres i povećala efikasnost tima; razvoj i primena preciznih protokola za upravljanje agresivnim ponašanjem i brzo reagovanje u incidentima; instalacija i korišćenje fizičkih mera bezbednosti poput alarma, video nadzora i sigurnosnih brava; i obezbeđivanje psihosocijalne podrške za zaposlene koji su doživeli traumu, uključujući savetovanje i debriefing. Izgradnja kulture bezbednosti ključna je za proaktivno upravljanje rizicima i stvaranje sigurnog i podržavajućeg radnog okruženja.

APSTRAKT 40S

## Brza reakcija sestre u kriznim situacijama u psihijatriji

**Sanja Pušonja**

**Zavod za smeštaj odraslih lica „Male pčelice“**

Uloga medicinske sestre u psihijatrijskim kriznim situacijama nije samo važna, već je apsolutno ključna za bezbednost pacijenata i celokupnog osoblja. Brza, promišljena i adekvatna reakcija neophodna je za deeskalaciju potencijalno opasnih situacija i pružanje efikasne, ali i humane podrške. Sestra mora posedovati izuzetno izražene veštine procene.

Efikasna komunikacija predstavlja temelj svake uspešne krizne intervencije. Korišćenje smirenog tona glasa, davanje jasnih i konciznih instrukcija, te aktivno slušanje pacijenta, od vitalnog su značaja za uspostavljanje poverenja i značajno smanjenje nivoa anksioznosti. Primena tehnika verbalne deeskalacije, poput ponude konstruktivnih izbora pacijentu ili postavljanja jasnih, ali fleksibilnih granica, često može sprečiti da se situacija uopšte eskalira do fizičkog sukoba. Međutim, ukoliko verbalne metode nisu dovoljne za smirivanje situacije, sestra mora biti temeljno obučena za bezbedno fizičko obuzdavanje, uvek uz strogo poštovanje propisanih protokola i dostojanstva pacijenta tokom celog procesa.

Pored neposredne intervencije tokom krize, sestra igra važnu ulogu u proceni rizika pre incidenta, tokom i posle njega. Njena odgovornost uključuje i precizno dokumentovanje svih incidenata, što je ključno za analizu, učenje i poboljšanje budućih intervencija. Kontinuirana edukacija, redovne obuke za krizne intervencije i snažan timski rad su apsolutno neophodni za stalno unapređenje veština i izgradnju samopouzdanja kod medicinskih sestara u upravljanju izuzetno složenim kriznim situacijama.