

رهایی از استرس

با توجه به نقش پررنگ و کلیدی پرستاران دلسوز بخش دیالیز که مسئولیت بزرگی را در راستای خدمت گذاری به بیماران محترم دیالیزی پذیرفته اند و همچنین تاثیر فزاینده ای که روحیه ی شاداب پرستار در فعال بودن و انگیزش بیشتر و کیفیت رضایت شغلی خود دارد به این منظور جهت کاهش استرس و فشارهای روانی ناشی از استرس شغلی و همچنین قدردانی و انتقال احساس خوب و مثبت به این کادر درمانی زحمت کش طرح های با موضوعیت کاهش استرس در بخش دیالیز ارائه و اجرا شد .

همانطور که میدانیم نوشتن یکی از راه های کاهش استرس و تخلیه هیجانات می باشد لذا از پرستاران محترم بخش درخواست شد که استرس ها ، هیجانات منفی و نگرانی های خود را روی یک برگ کوچک که به آنها داده شده بود بنویسند و سپس آنها را به بادکنک های که تهیه شده بود و در اختیار آنها قرار داده شده بود گره بزنند.



در آخر پرسنل بخش و پرستاران بادکنک ها را به هوا فرستادند و اینگونه نگرانی و استرس خود را از خود دور کردند



این طرح در آخر یک روز کاری و پایان شیفت انجام گرفت و باعث خوشحالی و نشاط و احساس خوب و مثبت در پرسنل و پرستاران بخش شد .

دکتر حمیرا پورجوپاری روانشناس بالینی