

# Morální distres na ICU

**Mgr. Moravčík Branislav, MBA.,  
KARIM FN Brno,**

**XXIX. Kongres anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny**



# Morální distres - definice

- Celosvětový zájem o komplexní problematiku morálního distresu ve zdravotnictví se projevuje již téměř čtyři desetiletí.
- Morálně náročné situace jsou při poskytování zdravotní péči běžné a fenomén morálního distresu není jev ojedinělý.
- Termín morální distres je náročně uchopitelný pojem, který se v kontextu ošetřovatelství vymyká pojmové jasnosti a taky konsenzuální definici. (Deschenes et al., 2020; Morley et al., 2019)
- Problematika morálního distresu byla poprvé zahraniční literaturou popsána v roce 1984.
- Andrew Jameton (1984, s. 6), který se jako první zabíral úkazem morálního distresu, uvedl, že morální distres vzniká „*v situacích, kdy jedinec ví, co je správné udělat, ale institucionální překážky činí téměř nemožné jednat tím správným způsobem.*“



# Morální distres - definice

- Morální distres lze popsat jako zastřešující pojem, který popisuje psychické, emocionální a duševní strádání a fyziologické utrpení, které zažíváme, když jednáme v rozporu s vnitřně nastavenými dobrými mravy, a to způsobem, který je v rozporu s hluboce zakořeněnými etickými hodnotami, zásadami a principy, nebo morálními závazky. (Deschenes et al., 2020; Morley et al., 2019)
- Ve zdravotnictví ho lze definovat jako utrpení prožívané zdravotníky, kteří jsou v řešení určitého problému omezení vnitřními, nebo vnějšími faktory a nabízené východisko nepokládají za morálně správné. (Schaefer a kol., 2018)



# Morální distres - definice

- Tento typ distresu se od jiných distresů (somatických, psychologických a spirituálních) liší svým etickým rozměrem.
- To, co se v dané chvíli jeví jako nejvhodnější řešení, nepřipadá v úvahu.
- Může se jednat například o překračování kompetencí, ke kterému jsou mnohdy zdravotníci nuceni okolnostmi (předstírání resuscitace).
- Často pak zdravotník čelí sebeobviňování, co udělal, nebo neudělal, ale měl udělat, což u některých jedinců vede ke vzniku utrpení.
- Důležitou roli hraje hodnotový systém, morální senzitivita a morální odvaha zdravotníka.



# Morální distres - definice

**Prožívaný stres sester je umocněn:**

- strukturálními problémy,
- organizačními problémy na pracovišti,
- nadměrnou a intenzivní pracovní zátěží,
- nedostatkem personálu,
- obtížnými pracovními podmínkami,
- směnovým režimem práce,
- nevraživostí, konflikty v týmech,
- pocíťovanou kvalitou vedení a manažerských postupů.

(Hartin et al., 2020; Lee & Kim, 2020;)



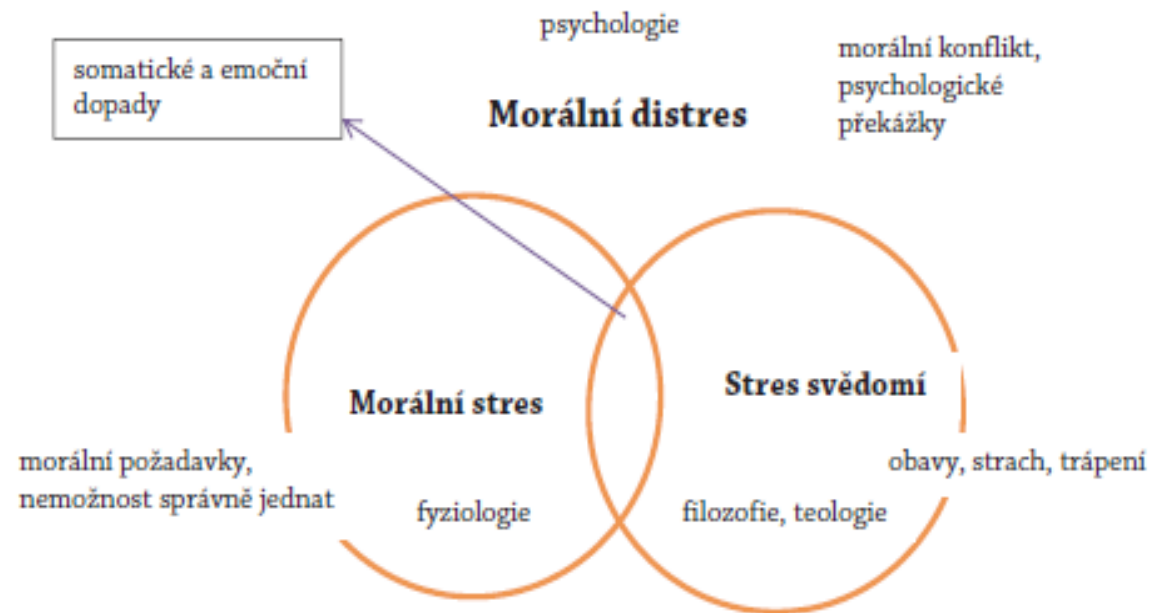
# Morální distres – rozlišení pojmů

- **Morální nejistota** - nastává, když jedinec neví, co je v podobných situacích eticky správné udělat. Danému jedinci chybí potřebné znalosti a zkušenosti.
- **Morální dilema** - je rozhodování v určité situaci, v níž existuje několik možných řešení. Tato řešení mají svá pozitiva a negativa. Jedinec se tedy rozhoduje, která z variant bude „nejmenším zlem“. Je to jeho osobní rozhodnutí, není na něj vyvíjen žádný nátlak a nese za své rozhodnutí zodpovědnost.
- **Morální rozhořčení** prožívá jedinec v situaci, kdy pozoruje, že se někdo jiný chová nemorálně. (Mareš, 2016)
- **Morální senzitivita** - je schopnost zdravotníka přemýšlet nad svými pocity, které souvisejí s jeho hodnotovým systémem, morálním rámcem a přesvědčením, co je správně a co nikoliv.



# Morální distres – východiska

- Uvedené schéma ukazuje, že pojem morální stres má své těžiště ve fyziologii, pojem stres svědomí má své kořeny ve filozofii a teologii, zatímco pojem morální distres v psychologii.
- Všechny tři pojmy mají společné to, že ovlivňují somatické, emoční a morální aspekty osobnosti člověka.



# Morální residuum

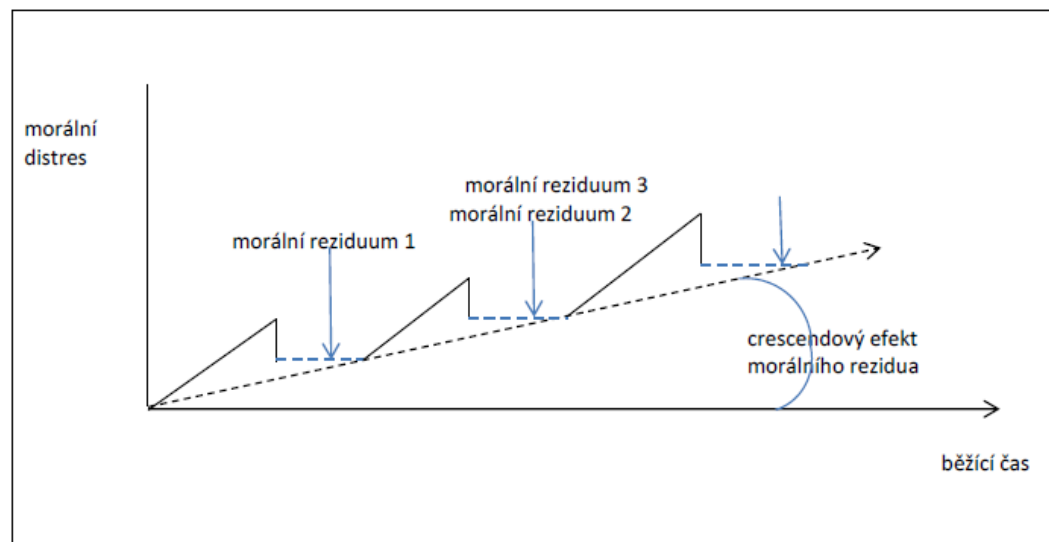
- V běžném životě se stává, že se morální distres zdravotníků čas od času opakuje a dopady onoho oddáleného, reaktivního distresu se tzv. kumulují.
- Daný jedinec se nevyrovná s jednou zátěžovou situací úplně, bezzbytku. Obvykle po ní zůstane v jeho psychice negativní stopa, pocit nesprávného jednání, pokoření, selhání.
- Pokud se takové situace vracejí, negativní zážitky a jejich zbytky (rezidua) se hromadí, narůstají.
- Morální reziduum je to, co si každý z nás v životě nese s sebou, když tváří v tvář morálnímu distresu zradil sám sebe anebo připustil, že se bude podílet na něčem, s čím nesouhlasil, a tím se zpronevěřil svým zásadám. (Webster a Baylisse, 2008)





# Crescendový efekt morálního rezidua

- Schéma efektu morálního rezidua nám ukazuje, jak se postupně kumulují negativní dopady morálních distresů, které jedinec zažívá.
- Zbytků morálního distresu po každém ataku postupně přibývá a negativně působí na psychiku zdravotníka.
- Crescendový efekt naznačuje, že nejde jenom o postupné narůstání, ale také o zesilování intenzity a stoupání účinku zůstatku prožitých morálních distresů. (Epstein, Hamric 2009)



Obr 1. Dlouhodobý efekt opakovaného morálního distresu: narůstání morálních reziduí (Mareš 2016, str. 156)

# Morální distres – dopady

- Kumulativní účinek opakovanému vystavení stresorům na pracovišti má dopad na duševní zdraví a ovlivňuje ochotu k fluktuaci zaměstnanců a rozhodnutí odejít z profese. (Stelnicki & Carleton, 2021)
- Prožívání morálního distresu má na jedince hluboké negativní osobní i profesní dopady.
- Podkopává integritu jeho osobnosti, funkční kompetence a negativně ovlivňuje náladu a záměry setrvat ve vykonávané profesi. (Colville et al., 2019)



# Morální distres - projevy

- Popisované fyzické příznaky u zdravotníků zahrnují únavu, nespavost, hypertenzi a ztrátu chuti k jídlu. (Jansen et al., 2020)
- Morální reziduum, trvalý, kumulativní účinek morálně znepokojivých situací se projevuje kardiovaskulárními, gastrointestinálními a menstruačními problémy, alopecií a aktivovanými exacerbacemi fyzických a psychických onemocnění. (Stovall et al., 2020)
- Tíha morálních reziduí se může u zdravotníků projíkat ve ztrátu důvěry v jejich ošetrovatelské úsudky a schopnosti.
- Dále pak může dojít k rozvoji deprese a pocitu traumatizace, paranoie a vzniku syndromu vyhoření. (Jansen et al., 2020; Porr et al., 2019; Woods, 2020)



# Jak zvládnout distres ??????

**Coping strategie** – neboli způsoby, kterými se jedinec vyrovnává se zátěží.

- Každý jsme jedinečný a máme vlastní cesty a metody jak se ze zátěží vypořádat.

## Záleží na:

- osobnostních rysech jedince,
- schopnosti adaptability,
- sociálním prostředím,
- sociální podpoře,
- zdraví a množství energie,
- na schopnosti řešit problémy na základě získaných relevantních informací,
- získaných zkušenostech,
- naučených vzorcích chování,
- dostatek zdrojů.



# Cíle zvládnání distresu

- Cílem je snížení úrovně toho, co jedince ohrožuje při prožívání stresu.
- Důležitým cílem je, aby si jedinec zachoval vlastní tvář a selfpozitivní image.
- Cílem je taky schopnost pokračovat v sociálních interakcích s ostatními lidmi.



# Strategie zvládnání distresu

## Postupy vedoucí k řešení stresové situace:

- zlepšení informovanosti,
- využití praktických zdrojů,
- najít správné postupy a metody na zlepšení situace,
- vyhledání pozitivních oblastí,
- včasné a správné načasování řešení.

## Postupy ke zvládnání emocí:

- procházka v přírodě,
- dýchání proti stresu,
- relaxační techniky,
- uvolňování emocí,
- technika odejít a zůstat sám,
- relaxace vodou,
- akupresura a atd ....

