

To znači da, kad osjećate potrebu za jačanjem, prebacite svoju pozornost na nešto na čemu ste zahvalni. Razmišljanje o stvarima na kojima ste zahvalni nije samo općenito učinkovito, već smanjuje hormon stresa, kortizol, za 23%.

Istraživanja provedena na Kalifornijskom sveučilištu pokazuju da se ljudi koji svakodnevno rade na pozitivnom/zahvalnom stavu osjećaju bolje raspoloženi i imaju više energije, te su manje anksiozni: zahvaljujući nižoj razini kortizola. Kad god imate negativne ili pesimistične misli, počnite razmišljati o nečem pozitivnom. S vremenom će pozitivan stav postati vaš način života.

Da ilustriram: faktor 1:3.

Prema faktoru 1:3, za 1 negativno iskustvo, osjećaj ili misao trebate 3 pozitivna iskustva, osjećaja ili misli kako biste kompenzirali tu 1 negativnu misao, i to samo da biste povratili emocionalnu ravnotežu.

Čemu ovaj mali intermezzo o negativnosti i pozitivnosti?

Otrpilik se 25 godina bavim konzaltingom koji se zasniva na pozitivnim promjenama i transformacijama kako na razini rada tvrtke tako i savjetovanjem pojedinaca. 2. studenog 2016. dijagnosticiran mi je rak. Je li mi život ugrožen? Kako ću se nositi s time? Kako ću reagirati? Pojavilo se na stotine mi-

cijenta itd.

Naravno, uvijek ima pacijenata koji žele ili trebaju nešto posebno, nešto neočekivano; pa i na to sestre moraju reagirati na odgovarajući način. Može se raditi o medicinskom problemu, no i samo o potrebi za razgovorom.

NB: ovo zahtjeva sustavan, planirani rad i fleksibilnost; zahtjeva i kreativnost kao i autoritativni stav prema pacijentu koji "ne zna što sestra radi u tom trenutku ili kad, primjeric, pacijent dođe u emocionalnu krizu.

Meta-komunikacija: slušati, 'čitati' između redaka kada je riječ o dubljim problemima koje pacijent ima ili bi mogao imati.

Zadatak tima je i da svakog dana pripremi jutarnje i večernje vizite liječnika koji obilaze svakog pacijenta i dobivaju informacije o njima od sestara.

NB: ovo zahtjeva sustavno bilježenje i učinkovitu komunikaciju.

sli i osjećaja. Kako će sad na mene utjecati moj obično pozitivan stav? To su dva mjeseca zanimljivog osobnog traganja.

Klinički bolnički centar sestre Milosrdnice sveučilišta u Zagrebu, Odjel za otorinolaringologiju i kirurgiju glave i vrata

Nakon opetovanih pretraga poslan sam u Klinički bolnički centar sestre Milosrdnice sveučilišta u Zagrebu, Odjel za otorinolaringologiju i kirurgiju glave i vrata.

Operiran sam 7. prosinca. Probudio sam se na intenzivnoj njezi gdje sam morao ostati pet dana. Potom su me odveli u drugu sobu u kojoj sam morao ležati još pet dana, sve do petka 16. prosinca, kada sam otpušten iz bolnice, te sam otišao kući na daljnji oporavak.

Slab sam spavač, pa sam imao problema sa spavanjem, a ne želim uzimati tablete za spavanje. Tijekom ova dva tjedna stekao sam dobar uvid u funkcioniranje navedenog bolničkog odjela, kako u noćnim tako u dnevnim smjenama.

Osobito bih želio podijeliti s vama timski rad ovog odjela jer nema mnogo organizacija u kojim se timski rad odvija na tako visokoj razini.



Timski rad, najbolji dio

U prethodnom sam odlomku opisao najvažnije zadatke sestričkog tima; ono što sam uočio.

U ovome bih odlomku naveo rad cjelokupnog tima prema svojim iskustvima u bolnici.

Kao klijenta zdravstvenog osiguranja (odnosno pacijenta) veoma me se dojmio sjajan timski rad ovih sestara, te sam im se divio.

Njihov je posao naporan; u nekim smjenama nemaju ni 5 minuta odmora, pravi su profesionalci u svome poslu na kojemu su njihov klijenti/pacijenti uvijek na prvome mjestu.

Doista im je stalo do pacijenata, te se skrebe o njima požrtvovno i predano.

Ako jedna od kolegica treba pomoć, ne mora je ni tražiti, netko odmah uskoči i pomogne.

Nikad ih ne čujete da se žale, uvijek traže rješenje te pokušavaju poboljšati stanje svojim klijentima/pacijentima; daju pacijentima najbolje od sebe!

Redovito ih možete čuti kako pitaju pacijenta "što (još) mogu učiniti za vas" ili daju konkretne prijedloge o tome što bi se još moglo učiniti za određenog pacijenta.

Njihova je komunikacija brza i učinkovita te se, iako je njihov posao ozbiljan (*oporavak pacijenta*), uspijevaju šaliti, povjeravaju se jedna drugoj, a sve to doprinosi timskome radu. Među njima vlada veliko povjerenje, te su odlučno usmjerene ka istim ciljevima koji ih povezuju.

Mnogi bi 'timovi' u tvrtkama mogli mnogo toga naučiti od načina na koji ove sestre provode u praksu timski rad

I, zapravo, nikad se nisam osjećao kao pacijent već kao osoba koja je odgovorna za vlastito zdravlje. To su mi omogućile ove dame koje su mi, prema mome skromnome mišljenju, uvelike pomogle u oporavku. Naposljetku MOJ oporavak je ipak MOJA odgovornost.

Zaključci

- Dobar i učinkovit timski rad nužan je za svako poslovanje koje želi opstati u nadolazećim godinama.

- U učinkovitome se timskom radu mnogo pisalo prošle godine.

- Silno me se dojmio način na koji su "moje" sestre sprovele u praksu timski rad.

- Mnoge bi tvrtke mogle/trebale učiti iz ovog primjera.

- Pozitivan je stav od ključne važnosti za stvaranje pozitivnog timskog duha.

- Pozitivno je razmišljanje ključno za sreću i zdravlje svake osobe.

- Prema mišljenju liječnika i sestara, pozitivno mi je razmišljanje pomoglo da se oporavim.

- Negativne misli i jadikovanje opasni su za vaše zdravlje.

Želim svima sve najbolje

- U 2017. želim svima sretnu i uspješnu Novu godinu, a nadasve vam želim dobro zdravlje.

- Posebno želim sve najbolje sestrama i liječnicima koji su mi tako mnogo pomogli.

- Želim vam da uživate u ljepotama Nove godine. Potrudite se da i vi i vaša obitelj ostanete na sunčanoj strani života. ■