

## MIEGO TRŪKUMO ĮTAKA SLAUGYTOJŲ EMOCINEI IR FIZINEI BŪKLEI BEI DARBO ATLIKIMUI

Aurelija Alčauskienė<sup>1,2,3</sup>, Deimantė Vytaitė<sup>2,3</sup>, Viktorija Grigaliūnienė<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Slaugos katedra,*

<sup>2</sup>*Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Slaugos fakulteto Slaugos ir rūpybos katedra,*

<sup>3</sup>*Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų Skubios pagalbos skyrius*

**Raktažodžiai:** miegas, miego trūkumas, skubios pagalbos skyrius, bendrosios praktikos slaugytojas.

### Santrauka

Tyrimo tikslas – atskleisti, kokią įtaką miego trūkumas daro slaugytojų emocinei ir fizinei būklei bei darbo atlikimui.

Atliktas kokybinis tyrimas. Tyrimo metodas – kokybinė turinio analizė. Tyrimo priemonė – pusiau struktūrinis interviu, kuris buvo atliekamas žodžiu, informacija įrašoma į diktofoną ir vėliau transkribuojama. Tyrimas vyko 2019 m. gruodžio ir 2020 m. sausio mėnesiais. Tyrime dalyvavo 7 bendrosios praktikos slaugytojos, dirbančios skubios pagalbos skyriuje, dvidešimt keturių darbo valandų pamainomis.

Tyrimo rezultatai. Tyrime dalyvavusios bendrosios praktikos slaugytojos atskleidė savo nuomonę ir išgyvenimus, susijusius su miego trūkumu, atsiradusiu dirbant skubios pagalbos skyriuje dvidešimt keturių darbo valandų pamainomis. Vertinant tyrimo metu atskleistą miego trūkumo įtaką slaugytojų emocinei sveikatai, respondentės išreiškė, jog darosi sunku suvaldyti savo emocijas, atsiranda nepagrįstas liūdesys, nerimo jausmas, padidėja jautrumas, dirglumas, irzlumas, mažėja kantrybė, vengiama bendrauti su pacientais, jų artimaisiais bei kolegomis, o tai išprovokuoja dažnesnius konfliktus, prastėja komandinis darbas. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog miego trūkumas slaugytojams sukelia fizinį nuovargį, galvos, raumenų skausmus, atsiranda atminties, virškinamojo trakto, širdies ir kraujagyslių sistemos, menstruacinio ciklo sutrikimų, nemiga bei prastėja miego kokybė. Bendrosios praktikos slaugytojų nuomone, miego trūkumas trukdo tinkamai atlikti darbo funkcijas: sulėtėja darbas, pasiruošimas procedūroms, atsiranda dėmesio sutrikimų, prarandamas pastabumas, atidumas, mažėja našumas, didėja klaidų tikimybė, slaugytojai dažniau susižeidžia

manipuliacijų metu, prastėja darbo kokybė ir mažėja pasitenkinimas juo. Miego trūkumas sukelia daug neigiamų padarinių slaugytojų emocinei bei fizinei būklei, turi neigiamos įtakos darbui, todėl svarbu pasirūpinti slaugytojų tinkama miego kokybe bei poilsio režimu.

### Įvadas

Bendrosios praktikos slaugytojai yra labai svarbi sveikatos priežiūros sistemos grandis, jų darbas nenutrūkstamas, jie pamiršta save, teikdami pirmenybę pacientų poreikiams. Vis labiau didėjanti slaugytojų veiklos problema yra ilgų darbo valandų sukeltas miego trūkumas ir jo padariniai sveikatai. Miegas žmogui yra gyvybiškai svarbus procesas, reikalingas gerai psichinei bei fizinei sveikatai palaikyti [1].

Skubiosios pagalbos skyriuje dirbančiam personalui nepavyksta laikytis rekomenduojamo darbo ir poilsio režimo, nes dirbama ilgomis dvidešimt keturių darbo valandų pamainomis, todėl kenčia slaugytojų fizinė ir psichologinė sveikata. Neretai atsiranda įvairių kognityvinių funkcijų sutrikimų, psichologinių problemų, sumažėja dėmesio koncentracija, darbo efektyvumas bei pasitenkinimas juo [2]. Tyrimais įrodyta, jog miego trūkumas sukelia įvairių neigiamų padarinių žmogaus sveikatai. Dar 2007 m. Tarptautinė vėžio tyrimų agentūra (Prancūzija) pamaininį darbą, kuris sutrikdo ir išbalansuoja natūralų žmogaus miego ir cirkadinį ritmą, įvardijo kaip galimą karcinogeną [3]. J. Ruggiero ir T. Avi-Itzhak atliktame tyrime su skubiosios pagalbos skyriuje dirbančiais slaugytojais buvo nustatyta, jog po ilgų darbo valandų slaugytojai jausdavosi mieguisti, tačiau greitai užmigdavo, o miego kokybė buvo prastesnė nei tų, kurie dirbo trumpiau [4]. Darbas pamainomis bei miego trūkumas gali supaprastinti gyvenimo, o kartu ir miego kokybę, paveikti psichikos sveikatą ar sukelti depresiją [5]. Tyrimai atskleidė miego trūkumo sukeltus elgsenos ir neurologinius pokyčius, kurių dažnai žmogus net nepastebi. Sutrikimų amplitudė svyruoja nuo lengvų, tokių kaip dėmesio susilpnėjimas ir reakcijos laiko

pailgėjimas iki sudėtingesnių, tokių kaip klaidos, priimant svarbius sprendimus, ar atliekant medicininės procedūras [6]. Tyrimais įrodyta, jog gerai išsimiegojęs žmogus darbą atlieka greičiau nei tas, kuriam pasireiškęs miego trūkumas [7]. Miego trūkumas turi neigiamos įtakos atliekant darbus ir priimant svarbius sprendimus, dažniau daromos ir rečiau pastebimos kolegų klaidos, klystama dozuojuant ar pasirenkant vaistus [8]. Esant miego trūkumui, slaugytojų darbas tampa labai sunkus, atsiranda stresas, galimas perdegimas, o kartu ir nerimas, bei dar didesnė nemiga. Slaugytojai tampa jautrūs, pažeidžiami, blogėja jų nuotaika, mažėja noras bendrauti, prastėja komunikavimo įgūdžiai ir gebėjimas valdyti emocijas [9,10]. 2012 metais A. Stimpfel, D. Sloane ir L. Aiken atliktame tyrime buvo nustatytas sumažėjęs pacientų pasitenkinimo lygis slaugytojais, kurių darbo pamainos trukmė buvo daugiau nei tryliką valandų [11]. Mokslininkai teigia, jog slaugytojų darbas tapo labai varginantis, kupinas streso bei įtampos, kurią didina įtempti santykiai kolektyve, pacientų reiklumas, labai dideli darbo krūviai bei ilgos darbo valandos, siejamos su miego trūkumu [9].

Tyrimo klausimai. 1. Kaip manote, kokią įtaką miego trūkumas turi slaugytojų fizinei ir emocinei sveikatai? 2. Su kokiais darbo sunkumais susiduria slaugytojai, kuriems pasireiškia miego trūkumas?

**Tyrimo tikslas** – atskleisti, kokią įtaką miego trūkumas daro slaugytojų emocinei ir fizinei būklei bei darbo atlikimui.

### Tyrimo medžiaga ir metodai

Bendrosios praktikos slaugytojų nuomonei ir patirtims atskleisti buvo pasirinktas kokybinio tyrimo metodas, taikant kokybinę turinio analizę, atliekant tiesioginius, pusiau struktūrinius interviu. Analizuojant interviu tekstus, buvo galima gilintis į bendrosios praktikos slaugytojų patirtis, išgyvenimus, emocijas ir išsamiai jas atskleisti. Tyrėja vyko į Lietuvos universiteto ligoninės vaikų skubiosios pagalbos skyrių susitarti ir gauti sutikimą dėl būsimų interviu su ten dirbančiais bendrosios praktikos slaugytojais vietas ir laiko. Su kiekvienu tyrimo dalyviu buvo susitarta, kokioje vietoje ir kokių laiku vyks tyrimas. Interviu metu informacija buvo įrašoma į diktofoną, vėliau transkribuojama, transkripcijos tekstai surenkami Microsoft Word 2013 programoje ir tyrėjos suskirstyti. Transkribuojant interviu, dalyvių kalba neredaguota. Tyrimas buvo atliekamas 2019 m. gruodžio ir 2020 m. sausio mėnesiais. Tyrime dalyvavo 7 bendrosios praktikos slaugytojos, dirbančios vaikų skubiosios pagalbos skyriuje. Prieš atliekant tyrimą, pasirinktas imties sudarymo būdas – patogioji tikslinė atranka. Atrankos kriterijai: dirba skubiosios pagalbos skyriuje; darbo laikas – budėjimas dvidešimt keturias valandas; yra sutikimas dalyvauti tyrime. Tyrimo dalyvių darbo patirties vidurkis 9,7 metai skubiosios pagalbos skyriuje. Amžiaus vidurkis 32 metai. Trys tyrime

dalyvavusios bendrosios praktikos slaugytojos turi aukštąjį universitetinį išsilavinimą, keturios – aukštąjį neuniversitetinį. Visos tyrime dalyvavusios respondentės yra moterys. Pusiau struktūrinio interviu forma pagrįsta iš anksto nustatytais pagrindiniais klausimais, kuriuos sukūrė tyrimo autorė. Jie neleidžia respondentui per daug nukrypti nuo analizuojamos temos, pasakojant savo patirtis, tačiau forma yra lanksti, nes tiriamajam teikia galimybę plėsti esamą temą, atskleidžiant savo išgyvenimus bei jausmus, nesant griežtų apribojimų ar pokalbio nutraukimo rizikos. Interviu metu buvo galima užduoti spontaniškų klausimų, siekiant geriau suprasti, ką tiriamasis nori pasakyti, ar padėti jam lengviau išsakyti savo jausmus. Pusiau struktūrinis interviu metodas nevaržo tyrėjo ir dalyvio, pagrindiniai klausimai numatomi iš karto, bet nenumatomi atsakymai, galima užduoti patikslinančių klausimų, nenukrypstant nuo pagrindinės temos ir klausimo esmės [12]. Interviu atsakymai buvo analizuojami ir skirstomi į kategorijas, suformuotas išanalizavus mokslinę literatūrą. Gautieji duomenys buvo analizuojami bei interpretuojami ir pateikiamos išvalgos. Transkribuoti tekstai koduojami, naudojant reikšminius žodžius, kurie pagal prasmę jungiami į kategorijas, iš kurių formuojamos temos, atitinkančios tyrimo klausimus.

### Tyrimo rezultatai

Visos tyrime dalyvavusios bendrosios praktikos slaugytojos išsakė savo nuomonę bei savo patirtį apie miego trūkumo įtaką jų fizinei bei emocinei sveikatai ir darbo atlikimui.

#### Miego trūkumo įtaka slaugytojų emocinei būklei.

Į klausimą, kokią įtaką emocinei būklei, slaugytojų nuomone, joms sukelia miego trūkumas, vienas dažniausių atsakymų buvo, jog padidėja dirglumas bei irzlumas: „*Būnu be proto dirgli, kas nors ką nors ne taip pasako, viską labai asmeniškai priimu*“ (BPS1). Dažnai pasireiškia pyktis: „*<...> draugai jau žino, kad geriau tą dieną manęs nejudinti, būnu labai pikta*“ (BPS7). Slaugytojos pastebėjo, jog po ilgų darbo valandų, trūkstant miego, pasidaro liūdnes, atsiranda nerimo jausmas: „*Labai dažnai grįžtu labai pavargusi ir dėl to būna labai liūdna*“ (BPS5). Kai pasireiškia miego trūkumas, slaugytojos dažnai skaudžiau ir jautriau reaguoja į kritiką, dalykus priima asmeniškai ir tai veikia jų emocinę būklę: „*Kai būnu pavargusi, labiau reaguojau į negatyvius tėvų pasakymus <...> tada atrodo, gali viską mesti ir išeiti, kai būnu pailsėjęs taip nebūna, tada tiesiog juos nuraminu ir vėl viską paaiškinu*“ (BPS5). Pasireiškus miego trūkumui, padažnėja konfliktų su pacientais: „*Dirbant skubioj pagalboj, kai krūvis didelis, daug pacientų, tai net ir pusei dienos tik praėjus jauti, kad dažniau konfliktuoti su tėvais pradėdi*“ (BPS3). Slaugytojų nuomone, miego trūkumas išprovokuoja konfliktus ne tik su pacientais, bet ir su kolegomis, prastėja komandinis darbas: „*Labai sunku*

bendradarbiauti su kolegomis, kai visi dirbame 24 valandas, nes visi pavargstame, žymiai daugiau konfliktuojame dienos pabaigoje, nei pradžioje“ (BPS4). Pasireiškus miego trūkumui, slaugytojos dažniau nesuvaldo savo emocijų: „Kai pavargus esu, į viską kitaip reaguoju, yra kartą buvę, kad vaikas taip garsiai šaukė, tai aš jam atgal šaukti pradėjau, tiesiog nesusivaldžiau“ (BPS2). Miego trūkumas dažnai sukelia slaugytojų apatiškumą pacientų atžvilgiu: „Visi žinome, kad slaugytojo profesijoje labai svarbu yra noras padėti pacientui, jų poreikių iškėlimas aukščiau nei savųjų, bet, kai man trūksta miego, viskas būna atvirkščiai, kaip tik tampa apatiška“ (BPS7).

**Miego trūkumo įtaka slaugytojų fizinei būklei.** Į klausimą, kokią įtaką slaugytojų fizinei būklei sukelia miego trūkumas, visos tiriamosios atsakė, kad stipriausiai pasireiškiantis požymis yra fizinis nuovargis: „Nuo to didžiulio nuovargio dar net darbe būdama dažniausiai pastebiu tiesiog tokį bendrą kūno silpnumą, negaliu išnaudoti visų savo kūno galimybių, atrodo, kad jis tiesiog išjungtas“ (BPS5). Slaugytojos nurodė ir kitą svarbų požymį, sakydamos, jog grįžusios po darbo net ir pamiegojusios nesijaučia pailsėjusios, dažnai atsibunda dar prastesnės būklės, pasireiškia galvos skausmai: „Kai pamiegu, kai grįžtu iš darbo, tai tada labai skauda ir svaigsta galva, prireikia net vaistų išgerti“ (BPS2). Apklaustoms slaugytojoms dėl miego trūkumo atsiranda ne tik galvos, bet ir raumenų skausmai, bendras kūno silpnumas: „Man dažniausiai pasireiškia kojų raumenų skausmas, kai grįžtu namo, bet būna įvairiai, priklauso nuo budėjimo sunkumo, gali ir budėjimo metu pradėti skaudėti“ (BPS3). Neretai grįžusioms namo po budėjimo slaugytojoms pasireiškia nemiga, nes vakare įprastu laiku nebegali užmigti: „Kai grįžus iš darbo miegu dienomis, tai vakare man būna sunku vėl užmigti, tai labai dažnai man pasireiškia nemiga“ (BPS4). Nuo ilgų darbo valandų, didelio miego trūkumo, neregularaus valgymo apklaustoms slaugytojoms sutrinka virškinimo sistema: „Būna tokių dienų, kad net pykinimą jaučiu, dėl to didžiulio nuovargio ir didelio miego trūkumo“ (BPS6). Kitas fizinis simptomas, pasireiškiantis apklaustoms slaugytojoms, patiriančioms miego trūkumą, yra sutrikęs menstruacijų ciklas: „Ką dar pastebėjau, kai pradėjau dirbti skubioj pagalboj ir būtent tokiu darbo grafiku, kad mėnesinės tapo labai nereguliaros“ (BPS1). Miego trūkumas turi įtakos slaugytojų širdies ir kraujagyslių sistemai: „Ko anksčiau nebūdavo, kol nedirbau skubioj pagalboj ir dar paromis, tai problemų su širdimi, o dabar tai kartais tokį keistą skausmą patiriu širdies plote: dusulys pasireiškia“ (BPS7). Taip pat dėl miego trūkumo slaugytojos pažymėjo, jog joms pradeda drebėti rankos: „Į darbo pabaigą, kai būnu jau labai išsekusi, tai jaučiu, kad net rankos drebėti pradeda“ (BPS1).

**Miego trūkumo sukelti darbo sunkumai.** Antruoju tyrimo klausimu buvo siekiama atskleisti, kokius darbo

sunkumus patiria pavargę bendrosios praktikos slaugytojai. Pirmiausia buvo kalbama apie tai, kad miego trūkumas sunkina darbą su pacientais, su jais sunkiau susikalbėti, mokyti ar padėti: „Net pati pajaučiu, kad į pacientų klausimus būna sudėtinga atsakinėti, norisi greitai ir trumpai atsakyti ir nieko daugiau neaiškinti“ (BPS3). Interviu metu slaugytojos pabrėžė, kad pasireiškus miego trūkumui, sulėtėja darbo atlikimas: „Nepalyginsi, kaip dienos metu būna paprasta įvesti kateterį ar sušvirkšti vaistus, o kur naktį viską reikia padaryti, atrodo, kad dvigubai lėčiau viską darai“ (BPS4). Slaugytojos pastebėjo, kad sulėtėja ne tik fiziniai judesiai, bet ir mąstymas: „Kai jaučiu miego trūkumą, tai pastebiu, kad net mąstymas sulėtėja, dienos metu atrodo viską automatiškai žinai, o naktį net elementarūs dalykai atrodo labai sudėtingi“ (BPS4). Esant miego trūkumui, sumažėja pasitikėjimas savimi, tad slaugytojos dažniau tikrina vaistų dozes, paskyrimus, ar tinkamą vaistą pasiėmė ir kita: „Aš pastebiu, kad, kai esu pavargusi, viską labiau tikrinu, kad tik nepadaryčiau tos klaidos“ (BPS3). Slaugytojos pastebėjo, jog jausdamos miego trūkumą, ilgiau ruošiasi manipuliacijoms: „Tikrai esu pastebėjusi, kad kai jaučiu miego trūkumą, ilgiau ruošiuosi padėkliuką, nors procedūrą jau iki gyvo kaulo žinau, bet turiu ilgiau pagalvoti, pavyzdžiui, kiek pleistriukų man reikia“ (BPS7). Slaugytojos nurodė, jog pavargusios praranda pastabumą: „Naktį dažnai ilgiau ieškau, kur padėtos darbo priemonės, nepastebiu, kas prieš akis padėta“ (BPS3). Tyrimo dalyvės nurodė, jog dėl miego trūkumo jų darbas tampa mažiau efektyvus, jos tampa mažiau produktyvios: „Dienos pradžioje daug greičiau ir produktyviau viską padarau, negu naktį, kai jau trūksta to miego“ (BPS1). Miego trūkumas kelioms tyrimo dalyvėms sukėlė atminties sutrikimą: „Atrodo, nebeprisimenu dalykų, kai paklausia, kokia vaiko temperatūra, ką tik matavau, o jau neprisimenu, kokia ji buvo“ (BPS2). Slaugytojų nuomone, miego trūkumas joms sukelia dėmesio sutrikimus, tokius kaip koncentracijos nebuvimas, reakcijos greičio pailgėjimas: „Labai suprastėja dėmesio koncentracija, reakcijos greitis pailgėja, yra ne vieną kartą buvę, kad vedu kateterį ir kraujas pradeda bėgti pro tą kaniulę, tai kol kamštelį uždedu, prikraujuoja visur, tokia kaip ne su savom rankom pradėdu dirbti“ (BPS6). Dėl miego trūkumo didėja klaidų atsiradimo rizika: „Dažniau klaidų pati padarau naktimis, kai smegenys pavargusios, o kūnas nori miegoti, o tau reikia dirbti“ (BPS7). Slaugytojoms, kurioms pasireiškia miego trūkumas, didėja rizika susižeisti, atliekant manipuliacijas. Dalyvės iš savo patirties nurodė: „Labai daug kartų yra buvę, kad suleidi vaistus, uždarinėji adatą ir įsiduri, akyse liejasi, nematai normaliai kur tas kamštelis“ (BPS4). Dėl miego trūkumo prastėja slaugytojų darbo kokybė: „Pastebėjau, kad kai atlieku kažkokias tai manipuliacijas, dažniausiai naktį, kai jau tikrai būna miego poreikis didžiulis, tai viską

darau lėčiau ir ta kokybė būna prastesnė, dažniau į veną nepataikau“ (BPS5). Interviu dalyvavusioms slaugytojoms dėl miego trūkumo mažėja pasitenkinimas darbu: „Tikrai jautiesi nepasitenkinęs darbu, kai jau vakare ta tavo darbo kokybė yra prasta, jautiesi pavargęs, nepailsėjęs, pradedi save nuvertinti, abejoti savo gabumais ir tau nesiseka, bet dėl to kaltas būna nuovargis“ (BPS2).

**Slaugytojų požiūris į ilgas darbo valandas.** Paklausus slaugytojų, kodėl jos pasirinko dirbti tokias ilgas darbo valandas, dažniausias atsakymas buvo, jog dėl finansinės padėties: „Aš manau, kad dirbti 24 valandų pamainomis pasirenkama dėl finansinės padėties, žmonės nori daugiau užsidirbti, nes atlyginimai pas mus tikrai maži“ (BPS2). Klausėme slaugytojų, ar, esant galimybei, jos rinktųsi trumpesnės darbo valandų pamainas ir sulaukėme bendro teigiamo atsakymo: „Jeigu būtų galimybė, tikrai rinkčiausi dirbti bent dvylikos valandų pamainą, nes tas dvidešimt keturias valandas tikrai sunku išbūti“ (BPS2). „Jeigu man pasiūlytų dirbti dvylikos valandų pamainą ir gerą atlyginimą, mielai sutikčiau, nes parą išdirbti yra tikrai labai sunku“ (BPS3).

### Diskusija

Vertinant tyrimo metu atskleistą miego trūkumo įtaką slaugytojų fizinei sveikatai, visos tyrimo dalyvės sakė, jog ryškiausias požymis yra fizinis nuovargis. Šiuos rezultatus patvirtino ir literatūros šaltinių analizė. 2019 metais S. Ose su kolegomis atliktas tyrimas parodė, jog pasireiškus miego trūkumui, vienas svarbiausių padarinių yra slaugytojų patiriamas didelis nuovargis [13]. Mūsų tyrimo rezultatai atskleidė, jog slaugytojoms miego trūkumas gali sukelti galvos, raumenų, nugaros skausmus. Tai įrodoma ir kituose analizuotuose šaltiniuose. Kinijoje atliktame tyrime buvo nustatyta, jog galvos skausmas yra vienas ryškiausių miego trūkumo padarinių [14].

Tyrimo rezultatai parodė, jog slaugytojoms dėl miego trūkumo padidėja jautrumas, atsiranda irzlumas, dirglumas. Tai įrodo ir analizuota literatūra. C. Huang su bendraautorais aprašė tyrimą, kuris įrodė, jog dėl miego trūkumo slaugytojams padidėja nerimo lygis, atsiranda didesnis jautrumas, stresas [9]. Atliktas tyrimas atskleidė, jog slaugytojos skundžiasi prastesne psichine sveikata. Dažniau patiria nerimą, nepagrįstą liūdesį. Tokius rezultatus patvirtina ir analizuota literatūra. E. Nena ir kt. atliktame tyrime buvo nustatyta, jog dauguma (58.2 proc.) tyrime dalyvavusių pamainomis dirbančių slaugytojų yra visiškai nepatenkinti savo miego kokybe, skundžiasi prasta psichine sveikata [15]. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog slaugytojoms dėl miego trūkumo mažėja pasitenkinimas darbu. P. Ioannou ir kt. atliktame tyrime buvo įrodyta, jog dėl sunkių darbo sąlygų, tokių kaip ilgos darbo valandos, slaugytojai jaučiasi pavargę, mažėja pasitenkinimas darbu, prastėja sveikata, o kartu ir gyvenimo kokybė [16].

Tyrimas atskleidė, jog dėl miego trūkumo prastėja atliekamo darbo kokybė. Tai įrodo ir nagrinėti moksliniai darbai. A. Stimpfel ir kt. atliktame tyrime buvo įrodyta, jog trumpiau miegoję slaugytojai mažiau domėjosi ir rūpinosi pacientais, statistiškai reikšmingai prasčiau atliko darbus, todėl prastėjo slaugos kokybė. Remdamiesi tyrimo rezultatais, autoriai išklė svarbią problemą, nurodę, jog slaugytojų miego trūkumas kenkia ir pacientams, nes prastėja slaugymo kokybė [17]. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog esant miego trūkumui, didėja padaromų klaidų skaičius bei jų atsiradimo rizika. Tokius rezultatus patvirtina ir nagrinėti literatūros šaltiniai. M. Shao ir kt. atliktame tyrime, kuriame dalyvavo 435 bendrosios praktikos slaugytojai, buvo nustatyta, jog miego trūkumas didina slaugytojo klaidų riziką [18]. Apibendrinant galime teigti, jog miego trūkumas sukelia daug neigiamų padarinių slaugytojų emocinei bei fizinei būklei, turi neigiamos įtakos atliekamam darbui, todėl svarbu rūpintis tinkama slaugytojų miego kokybe, laikytis poilsio režimo.

### Išvados

1. Tyrime dalyvavusios bendrosios praktikos slaugytojos atskleidė savo nuomonę ir išgyvenimus, susijusius su miego trūkumu, dirbant skubiosios pagalbos skyriuje dvidešimt keturių valandų pamainomis. Respondentų teigimu, miego trūkumas slaugytojams sukelia fizinį nuovargį, išprovokuoja galvos, raumenų skausmus, tachikardiją, atsiranda rankų drebulys, atminties, virškinamojo trakto, širdies ir kraujagyslių sistemos, menstruacinio ciklo sutrikimų, prasideda nemiga, prastėja miego kokybė. Sunku valdyti emocijas, atsiranda liūdesys, nerimo jausmas, padidėja jautrumas, dirglumas, irzlumas, mažėja kantrybė. Slaugytojos vengia bendrauti su pacientais, kolegomis, o tai išprovokuoja konfliktus, apatiškumą pacientų atžvilgiu.

2. Tyrimo eigoje atskleista, jog pasireiškęs miego trūkumas trukdo tinkamai atlikti darbo funkcijas. Bendrosios praktikos slaugytojų nuomone, dėl to prastėja komandinis darbas, lėtėja darbo sparta, pasirošimas procedūroms, atsiranda dėmesio sutrikimų, prarandamas pastabumas, atidumas, mažėja darbo našumas, didėja klaidų rizika, slaugytojai dažniau susižeidžia manipuliacijų metu, prastėja atliekamo darbo kokybė bei mažėja pasitenkinimas juo.

### Literatūra

- Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health* 2015;1(1):40-43.  
<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Januškevičienė L. Nuolatinis kokybiško miego trūkumas gali kainuoti net gyvybę. *Spectrum* 2019;30:42-43.
- International agency for research on cancer group 2A: probably

- carcinogenic to humans. <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/general-info/known-and-probable-human-carcinogens.html>
4. Ruggiero JS, Avi-Itzhak T. Sleep patterns of emergency department nurses on workdays and days off. *J Nurs Res* 2016;24(2):173-180.  
<https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000121>
  5. Skipper JK, Jung FD, Coffey LC. Nurses and shiftwork: effects on physical health and mental depression. *J Adv Nurs* 1990;15(7):835-842.  
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1990.tb01915.x>
  6. Landrigan CP, Rothschild JM, Cronin JW, Kaushal R, Burdick E, Katz JT, et al. Effect of reducing interns' work hours on serious medical errors in intensive care units. *NEJM* 2004;351(18):1838-1848.  
<https://doi.org/10.1056/NEJMoa041406>
  7. Goel N, Rao H, Durmer JS, et al. Neurocognitive consequences of sleep deprivation. *Semin Neurol* 2009;29(4):320-339.  
<https://doi.org/10.1055/s-0029-1237117>
  8. Arzalier-Daret S, Buléon C, Bocca ML, Denise P, Gérard JL, Hanouz JL. Effect of sleep deprivation after a night shift duty on simulated crisis management by residents in anaesthesia. *Randomized Controlled Trial. Anaesth Crit Care Pain Med* 2018;37(2):161-166.  
<https://doi.org/10.1016/j.accpm.2017.05.010>
  9. Huang CLC, Wu MP, Ho CH, Wang JJ. Risks of treated anxiety, depression, and insomnia among nurses: a nationwide longitudinal cohort study. *PloS One* 2018;13(9):e0204224.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204224>
  10. Caruso CC. Negative impacts of shiftwork and long work hours. *Rehabil Nurs* 2014;39(1):16-25.  
<https://doi.org/10.1002/rmj.107>
  11. Stimpfel AW, Sloane DM, Aiken LH. The longer the shifts for hospital nurses, the higher the levels of burnout and patient dissatisfaction. *Health Aff (Millwood)* 2012;31(11):2501-9.  
<https://doi.org/10.1377/hlthaff.2011.1377>
  12. Elo S, Kääriäinen M, Kanste O, Pölkki T, Utriainen K, Kyngäs H. Qualitative content analysis: a focus on trustworthiness. *SAGE Open* 2014;4(1):1-10.  
<https://doi.org/10.1177/2158244014522633>
  13. Ose SO, Tjønnås MS, Kaspersen SL, Færevik H. One-year trial of 12-hour shifts in a non-intensive care unit and an intensive care unit in a public hospital: a qualitative study of 24 nurses' experiences. *BMJ Open* 2019;9(7):e024292.  
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-024292>
  14. Liu H, Liu J, Chen M, et al. Sleep problems of healthcare workers in tertiary hospital and influencing factors identified through a multilevel analysis: a cross-sectional study in China. *BMJ Open* 2019;29(9):e032239.  
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-032239>
  15. Nena E, Katsaouni M, Steiropoulos P, et al. Effect of shift work on sleep, health, and quality of life of health-care workers. *Indian J Occup Environ Med* 2018;22(1):29-34.  
[https://doi.org/10.4103/ijoom.IJOEM\\_4\\_18](https://doi.org/10.4103/ijoom.IJOEM_4_18)
  16. Ioannou P, Katsikavali V, Galanis P, et al. Impact of job satisfaction on greek nurses' health-related quality of life. *PMC4682027, Saf Health Work* 2015;6(4):324-328.  
<https://doi.org/10.1016/j.shaw.2015.07.010>
  17. Perry L, Lamont S, Brunero S, Gallagher R, Duffield C. The mental health of nurses in acute teaching hospital settings: a cross-sectional survey. *BMC Nurs* 2015;14:15.  
<https://doi.org/10.1186/s12912-015-0068-8>
  18. Shao MF, Chou YC, Yeh MY, Tzeng WC. Sleep quality and quality of life in female shift working nurses. *J Adv Nurs* 2010; 66 (7):1565-1572.  
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05300.x>

## THE IMPACT OF SLEEP DEPRIVATION ON NURSES' EMOTIONAL, PHYSICAL HEALTH AND PRACTICAL SKILLS

A. Alčauskienė, D. Vytaitė, V. Grigaliūnienė

Keywords: sleep, sleep deprivation, Emergency Department, nurse.

### Summary

The aim of the study - to reveal the impact of sleep deprivation on nurses' emotional, physical health and practical skills. Methodology. A Qualitative study. Method - qualitative content analysis. Research instrument – semi-structured interview. It was performed orally, all of the information was recorded and later on transcribed. The research was carried out on 2019, December and 2020, January. The interview was carried out with 7 nurses working 24 hour shifts in the Emergency Department.

Research results. Nurses who participated in the research revealed their experiences and point of view due to sleep deprivation while working 24 hour shifts in the Emergency Department. According to the nurses who participated in the research, due to sleep deprivation it becomes difficult to manage their emotions, sadness, anxiety, increase of sensitivity, irritability, shortness of temper and patience diminishing appears. Nurses avoid to communicate with their patients and colleagues what causes more conflicts and apathy towards patients. Nurses pointed out that sleep deprivation causes physical fatigue, headaches, muscle pain, tachycardia, memory loss, digestive tract, cardiovascular system and menstrual cycle disorders, insomnia, decreased sleep quality. Nurses revealed that sleep deprivation has a major impact on their work functions. It deteriorates team work, slows down work performance and it takes longer to get ready for procedures. Attention disorders and lack of alertness occur. Sleep deprivation causes major decrease in productivity it also can increase the number of errors. Nurses tend to get more injuries while performing procedures and manipulations. It has a tendency to decrease work quality and job satisfaction.

In conclusion, sleep deprivation has a major negative impact on nurses' emotional, physical health and practical skills. Therefore, it is very important to ensure nurses' adequate quality of sleep and to provide opportunities to rest.

Correspondence to: [deimantevyt97@gmail.com](mailto:deimantevyt97@gmail.com)