

U(OT)PORNOST – GRIT U SESTRINSTVU



Zdravstveni sustavi diljem svijeta možda u najizazovnijim prilikama. Heroji su posvuda oko nas. Znani i neznani. Čini se da je sada najvažnije iznaći snage i upornosti za ustrajanje ali i pronaći snagu i otpornost za nadvladavanje svih prepreka koje se javljaju, a nije ih malo.

NEKOLIKO KORAKA DO U(OT)PORNOSTI



PRIHVATITI PROMJENE

Promjene su neizbježne i dio su života. Prilagodljivost i prihvaćanje promjena kao sastavnice života je mudro, tim pristupom sve je jednostavnije i lakše. *Panta rhei – Samo mijena stalna jest.* – Heraklit

Petar Preradović *Sunce žarko sjeda I skoro će sjest. Stalna na tom svietu Samo mijena jest"*



UČITI KONTUNUIRANO

Sestrinstvo i medicinske znanosti su discipline koje se galopirajući mijenjaju. Sestrinstvo je unazad stoljeća i pol evaluiralo od pomoćničkog zanata, do profesije utemeljene na znanstvenim dostignućima, istraživanjima i evidence based practice, bazi podataka znanstvenih radova. Upravo taj napredak zahtijeva svakog pripadnika profesije da prihvati vrijednosti cjeloživotnog učenja.



PREUZETI ODGOVORNOST

Preuzeti odgovornost i donositi odluke doprinosi osnaživanju i povećanju samosvijesti. Razvijanje samostalnosti i sposobnost za donošenje odluka. Čvrsto se uhvatiti u koštac sa izazovima. Malim koracima do konačnih rješenja, razvijaju U/Otpornost – Grit u sestrinstvu.



RAZVIJATI NOVE VJEŠTINE

Prema dostupnoj literaturi vještine koje će trebati u budućnosti su sposobnost za rješavanje kompleksnih problema, mentalna elastičnost, kritičko razmišljanje, kreativnost i emocionalna inteligencija. Ulaganje u sebe, razvijanje novih vještina i cjeloživotno učenje, uvijek malo izvan zone komfora pridonosi U/Otpornosti– Gritu .



NJEGOVATI OSOBNOST

Sposobnost za preuzimanje inicijative, liderstva i menadžmenta. Otkrivanje osobne snage i slabosti, doprinosi jedinstvenosti i osobnosti. Primjena optimizma i pozitivne, te stav da je svaka kriza prilika za učenje, rast i razvoj. Stvarati svoju viziju, planirati svoj put u ostvarenju svojih snova.



ULAGATI U ODNOS S LJUDIMA

Relacije i kontakti s ljudima su važni. Aktivnosti, kao što su prihvaćanje i pružanje podrške i pomoći, proaktivnost u odnosu s drugima, pomaže pri izgradnji otpornosti, daje nadu i pomaže pri osjećaju korisnosti. Slušanje bez osuđivanja, ponekad sama prisutnost može pomoći.



PROVODITI SAMOREFLEKSIJU

Promišljanje o dnevnim aktivnostima i malim dnevnim ciljevima koji vode do ostvarivanja velikog cilja. Nije važno koliko su ciljevi mali, ali dobro ih je određivati i redovito evaluirati njihovo izvođenje. Osjećaj ispunjavanja ciljeva, bez obzira bili oni veliki ili mali donosi nadu.