

Профессиональное выгорание медицинских работников



Выполнила:
медицинский психолог
Ямщикова Елена Николаевна

Актуальность

Профессиональная деятельность медицинских работников, участвующих в лечении и реабилитации больных, предполагает эмоциональную насыщенность и высокий процент факторов, вызывающих стресс. Проблема стрессоустойчивости человека в различных профессиях с давних пор привлекает внимание ученых. Установлено, что существует ряд специальностей, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности вследствие постоянных контактов с другими людьми. Анализ подобных проявлений выявил особый психологический феномен – синдром эмоционального выгорания.

Ведущую роль в возникновении данного синдрома играют эмоционально затрудненные или напряженные отношения в системе человек–человек, к которым в здравоохранении относятся отношения между лечащим врачом и трудными пациентами, между медработниками и родственниками пациентов, между руководителем и подчиненными в процессе разрешения конфликтных ситуаций, между профессиональной самооценкой врача и отношением к нему коллег и т.д. Обсуждая проблему широкого распространения психосоматических расстройств у больных, мы не можем не говорить о проблеме развития психоэмоциональных расстройств у врачей и других медицинских работников.

Определение



Синдром эмоционального выгорания (burnout) представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического стресса на рабочем месте.

Синдром эмоционального выгорания можно рассматривать как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, что в свою очередь отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Факторы, формирующие синдром выгорания

Индивидуальные факторы: возраст, пол, уровень образования, личностные особенности, стаж работы, выносливость, тип поведения, тревожность.

Организационные (внешние) факторы, влияющие на формирования синдрома эмоционального выгорания, включают в себя: рабочие перегрузки, дефицит времени, большое число пациентов, неадекватное руководство коллективом, отсутствие профессиональной и личной поддержки, недостаточная профессиональная подготовка



Основными симптомами СЭВ являются:

- 1) усталость, утомление, истощение после активной профессиональной деятельности;
- 2) психосоматические проблемы (колебания артериального давления, головные боли, заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, неврологические расстройства, бессонница);
- 3) появление негативного отношения к пациентам (вместо имевшихся ранее позитивных взаимоотношений)
- 4) отрицательная настроенность к выполняемой деятельности;
- 5) агрессивные тенденции (гнев и раздражительность по отношению к коллегам и пациентам);
- 6) функциональное, негативное отношение к себе;
- 7) тревожные состояния, пессимистическая настроенность, депрессия, ощущение бессмысленности происходящих событий, чувство вины.

Фазы развития синдрома профессионального выгорания (по Burisch, 1994)

1. Предупреждающая фаза:



а) Чрезмерное участие

✓ чрезмерная активность, чувство незаменимости;

✓ отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение неудач и разочарований;

✓ ограничение социальных контактов.

б) Истощение

✓ чувство усталости, бессонница, угроза несчастных случаев

2. Снижение уровня собственного участия

а) По отношению к сотрудникам, ученикам, пациентам и т. д.

- ✓ потеря положительного восприятия коллег;
- ✓ переход от помощи к надзору и контролю;
- ✓ приписывание вины за собственные неудачи другим людям;
- ✓ доминирование стереотипов в поведении по отношению к сотрудникам, ученикам, пациентам — проявление негуманного подхода к людям.

б) По отношению к остальным окружающим

- ✓ отсутствие эмпатии, безразличие, циничные оценки.

с) По отношению к профессиональной деятельности

- ✓ нежелание выполнять свои обязанности;
- ✓ искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени;
- ✓ акцент на материальный аспект при одновременной неудовлетворенности работой.

д) Возрастание требований

- ✓ потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях;
- ✓ чувство переживания того, что другие люди используют тебя, зависть

3. Эмоциональные реакции



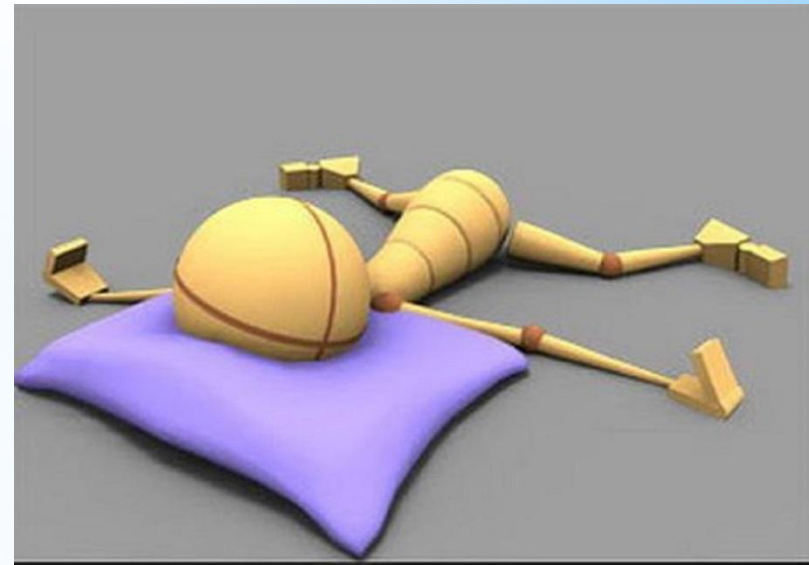
а) Депрессия

- ✓ постоянное чувство вины, снижение самооценки;
- ✓ безосновательные страхи, лабильность настроений, апатия.

б) Агрессия

- ✓ защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах;
- ✓ отсутствие толерантности и способности к компромиссу;

4. Фаза деструктивного поведения



а) Сфера интеллекта

- ✓ снижение концентрации внимания, отсутствие способности к выполнению сложных заданий;
- ✓ ригидность мышления, отсутствие воображения.

б) Мотивационная сфера

- ✓ отсутствие собственной инициативы, снижение эффективности деятельности, выполнение заданий строго по инструкциям.

с) Эмоционально-социальная сфера

- ✓ безразличие, избегание неформальных контактов;
- ✓ отсутствие участия в жизни других людей либо чрезмерная привязанность к конкретному;
- ✓ избегание тем, связанных с работой;
- ✓ самоодностаточность, одиночество, отказ от хобби, скука

5. Психосоматические реакции



- ✓ снижение иммунитета;
- ✓ неспособность к релаксации в свободное время;
- ✓ бессонница, сексуальные расстройства;
- ✓ повышенное давление, тахикардия, головные боли;
- ✓ боли в позвоночнике, расстройства пищеварения;
- ✓ зависимость от никотина, кофеина, алкоголя

6. Разочарование



✓ отрицательная жизненная установка;

✓ чувство беспомощности и бессмысленности жизни;

✓ экзистенциальное отчаяние

Уровни проявления профессионального выгорания

Физиологический
(физическое
истощение)

Аффективно-
когнитивный
(эмоциональное
истощение,
деперсонализаци
я)

Поведенческий
(дезадаптация,
сниженная
рабочая
продуктивность)

МКБ – 10. Класс XXI - Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения

Z73 Проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни.

Z73.0 Переутомление. Состояние истощения жизненных сил.

Z73.2 Недостаточность отдыха и расслабления.

Z73.4 Неадекватные социальные навыки, не классифицированные в других рубриках.

Z73.5 Конфликт, связанный с социальной ролью, не классифицированный в других рубриках.

Z56 Проблемы, связанные с работой и безработицей.

Z56.3 Напряженное рабочее расписание.

Z56.4 Конфликт с начальником и сослуживцами.

Z56.5 Неподходящая работа.

Z56.6 Другое физическое и психическое напряжение в работе.

Z56.7 Другие и не уточненные проблемы, связанные с работой.

Профилактика эмоционального выгорания

Профилактика стресса у врачей является важной задачей руководства медицинских организаций. В первую очередь необходимо создать комплекс мер предупреждающих возникновение эмоционального выгорания: корпоративную культуру; соблюдение режима труда и отдыха; обеспечение условий питания, соблюдения личной гигиены, отдыха во время перерывов и др. Желательно применять современные психотехнологии не только саморегуляции, но и технологии психологического сопровождения всего уклада трудовой деятельности. В частности, врачам будет полезным использование методов мышечной релаксации, формирования психической толерантности, приемы аутогенной тренировки, а также участие в балинтовских группах, что позволит им научиться регулировать свое эмоциональное состояние, адаптироваться к трудным ситуациям, а также привлечет их внимание к психологическим аспектам работы с пациентами, к отношениям в среде «врач-больной» и, в конечном счете, будет способствовать совершенствованию их личностно-профессионального развития.

Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания:

- старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки;
- учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относитесь к конфликтам на работе;
- как ни странно это звучит - не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.

Необходимо помнить, что работа - всего лишь часть жизни.

Знание того, что СЭВ фактически является не только и не столько вашей проблемой, сколько проблемой профессии, должно помочь адекватно отнестись к появлению его симптомов и своевременно попытаться внести коррективы в свою жизнь.