

**СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

Каснерис Е. А.

Научный руководитель: старший преподаватель В. В. Концевая

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Организация труда специалистов различных профессиональных групп, связанного с интенсивным и нередко напряженным межличностным общением, становится в последние годы объектом все более активного внимания психологии и медицины. Это в полной мере относится к медицинским работникам, так как они испытывают психоэмоциональные перегрузки, часто ведущие к возникновению заболеваний, снижению трудоспособности и активного периода жизнедеятельности. Особое место в вопросе эффективной организации труда таких специалистов занимает проблема профессионального стресса, или «синдрома эмоционального выгорания».

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) — понятие, введенное в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 г., проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением. Синдром проявляется нарастающим безразличием к своим обязанностям и происходящему на работе, дегуманизацией в форме негативизма по отношению как к клиентам (пациентам), так и к коллегам (сотрудникам), ощущением собственной профессиональной несостоятельности, неудовлетворенности работой, в явлениях деперсонализации, а в конечном итоге в резком ухудшении качества жизни [1]. В дальнейшем могут развиваться невротические расстройства и психосоматические заболевания.

Главной причиной СЭВ считается психологическое, душевное переутомление. Когда требования длительное время преобладают над ресурсами, у человека нарушается состояние равновесия. Установлена связь выявленных изменений с характером профессиональной деятельности, сопряженной за судьбу, здоровье, жизнь людей. Эти изменения неизбежно приводят к СЭВ и расценены как результат воздействия продолжительного профессионального стресса. Стресс на рабочем месте — несоответствие между личностью и предъявляемыми к ней требованиями — является ключевым компонентом СЭВ [2].

К основным организационным факторам, способствующим выгоранию, относятся: высокая рабочая нагрузка; отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и руководства; недостаточное вознаграждение за работу (премии, похвала); постоянный риск штрафных санкций; однообразия, монотонная и бесперспективная деятельность; необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реалиям; отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы. К профессиональным факторам риска также относится работа с тяжелыми больными (агрессивные и суицидальные больные, геронтологические, онкологические и пациенты в зависимости).

Развитию СЭВ способствует личные особенности: высокий уровень эмоциональной лабильности; высокий самоконтроль; рационализация мотивов своего поведения; склонность к повышенной тревоге и депрессивным реакциям, связанным с недостижимостью «внутреннего стандарта» и блокированием в себе негативных переживаний. Выделяют три типа медицинских работников, которым угрожает СЭВ: 1-й — «педантичный», характеризующийся добросовестностью, возведенной в абсолют, чрезмерной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка (даже в ущерб себе); 2-й — «демонстративный», стремящийся первенствовать во всем, всегда быть на виду. Этому типу свойственна высокая степень истощаемости при выполнении

ладе незаметной рутинной работы; 3-й — «эмотивный», впечатлительный, чувствительный. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением.

Выделяют пять основных симптомов характерных для СЭВ: физические (усталость; физическое утомление; истощение; изменение веса; бессонница; одышка; тошнота; головокружение; дрожь; болезни сердечно-сосудистой системы); эмоциональные (пессимизм; цинизм; безразличие; усталость; агрессивность; тревога); поведенческие (во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; оправдание употребления табака; алкоголя; лекарств); интеллектуальное состояние (падение интереса к новым теориям и идеям в работе; скука; тоска; апатия); социальные (низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой) [3]. Таким образом СЭВ характеризуется выраженным сочетанием симптомов нарушения в психической, соматической и социальной сферах жизни.

Профилактические рекомендации, помогающие предотвратить возникновение СЭВ: определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что пациент находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей — успех, который повышает степень самовоспитания); использование «тайм-аутов», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы); овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация; определение целей); профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы — курсы повышения квалификации, конференции и пр.); уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению синдрома); эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным); поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь; неправильное питание; злоупотребление спиртными напитками, табаком; уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ) [4].

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абрамова, Г. С.* Синдром «эмоционального выгорания» у медработников / Г. С. Абрамова, Ю. А. Юдциц // Психология в медицине. — М.: Кафедра-М., 1998. — С. 231–244.
2. *Трунов, Д. Г.* Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме / Д. Г. Трунов // Журнал практического психолога. — 1998. — № 8. — С. 84–89.
3. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — СПб.: Питер, 2008. — 338 с.
4. *Юрьева, Л. Н.* Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика, коррекция / Л. Н. Юрьева. — Киев: Сфера, 2004. — 271 с.

УДК 613.86:614.25

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Касько М. И.

Научный руководитель: преподаватель *Н. И. Сергеенко*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) — понятие достаточно новое для отечественной психологии и психиатрии. Известно, что профессии медицинского профиля