

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. Юдич // 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

как никакие другие связаны с межличностным взаимодействием, поэтому для врачей и медицинских сестер своевременная диагностика и коррекция подобных нарушений является весьма актуальной. Профессиональная деятельность врача предполагает эмоциональную насыщенность, психофизическое напряжение и высокий процент факторов, вызывающих стресс. Неся на себе «груз общения» доктор вынужден постоянно находиться в гнетущей атмосфере чужих отрицательных эмоций — служить то утешением для пациента, то мишенью для раздражения и агрессии. Исходя из этого, медицинские работники вынуждены воздвигать своеобразный барьер психологической защиты от пациента, чтобы избежать эмоционального выгорания.

Цель

Проанализировать проблемы влияния условий труда и стресса на медицинских работников, дать основные рекомендации по оптимизации условий труда и профилактике профессионального выгорания.

Материал и методы исследования

Был проведен анализ информации, полученной на основе статистических данных за 2018 г. на территории Республики Беларусь.

Результаты исследования и их обсуждение

На основе анализа было выявлено, что 64 % врачей Беларуси страдают от невротических нарушений или находятся в пограничном состоянии. У 68 % медицинских работников обнаружен синдром эмоционального выгорания. Не удовлетворены своей заработной платой 90 % врачей. У 38 % врачей обнаружена депрессия. Чаще всего от невротических нарушений страдают врачи скорой помощи, хирурги, онкологи, терапевты.

На основе полученной информации необходимо проинформировать медицинских работников о ряде концепций поведенческих профилактических мер с целью снижения полученных показателей и повышения эффективности труда.

Сюда отнесем следующие мероприятия:

- улучшение навыков борьбы со стрессом (дебрифинг (обсуждение) после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.);
- обучение техникам релаксации (расслабления) — прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация;
- умение разделить с пациентом ответственность за результат, умение говорить «нет»;
- хобби (спорт, культура, природа);
- попытка поддержания стабильных партнерских, социальных отношений;
- фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий) [1].

Выводы

Проблема повышения эффективности профессиональной деятельности всегда являлась и является актуальной для любой медицинской организации. Мероприятия по профилактике — индивидуальные и групповые — помогут увидеть и распознать стрессоры, т. е. факторы, содействующие возникновению стрессовых ситуаций, правильно на них реагировать, научат методике преодоления симптомов выгорания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Эмоциональное выгорание у медицинских работников / Н. В. Семенова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. — 2018.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.