

была заполнена с нарушениями и ее данные не использовались в дальнейшей работе. Опрос проводился среди жителей города Курска. Статистическая обработка результатов исследования проводилась при помощи программ Microsoft Excel и «Статистика».

Результаты исследования и их обсуждение

Согласно полученным данным 72 % опрошенных считают новую коронавирусную инфекцию реальной угрозой для своего здоровья или для здоровья близких, 15 % не видят серьезной угрозы для себя, 13 % затрудняются с ответом. При этом стоит отметить, что более 75 % респондентов оценивают риск инфицирования как высокий. Уверенность в возможности самостоятельно избежать заражения выразило 48 % анкетированных, более половины считает, что это невозможно, так как вирус широко распространен, а сезонные изменения только способствуют учащению контактов с вирусом. Более часто стали применяться средства индивидуальной защиты (медицинские маски, респираторы, перчатки), к ним прибегают 94 % жителей, принявших участие в исследовании. Как правило, опрошенные надевают СИЗ в местах большого скопления людей: транспорт, развлекательные площадки, магазины, остановки и т.д. Снимают данные средства защиты дома, на природе, любой открытой местности, где плотность людей невелика и риск заразиться невысокий. Около половины стали носить маски чаще по сравнению с весенним периодом 2020 г. Однако в эффективность медицинских масок верят 34 % респондентов. Пытаются соблюдать социальную дистанцию в любом случае 28%, если это позволяет ситуация и плотность людей — 36 % опрошенных. В действенности данного метода убеждены 32 %. Более эффективной считают изоляцию людей, особенно из групп риска, отмечая, что это временная мера, которая замедляет распространение. Согласно полученным данным, подавляющее большинство студентов адаптировалось к условиям жизни в пандемию, необходимости придерживаться определенных требований и правил.

Выводы

Жители города Курска, принявшие участие в анкетировании, уделяют достаточно большое внимание санитарно-эпидемиологическим мерам по предотвращению распространения коронавируса. Отмечается тенденция к повышению настороженности в условиях напряженной эпидемиологической обстановки, при этом прослеживаются устоявшиеся адаптационные установки по санитарным мерам профилактики коронавирусной инфекции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коронавирусы: биология, эпидемиология, пути профилактики / А. Р. Бабаян [и др.] // Российский педиатрический журнал. — 2020. — Т. 23, № 1. — С. 57–61.
2. Новая коронавирусная инфекция (COVID-19): клинико-эпидемиологические аспекты / В. В. Никифоров [и др.] // Архивъ внутренней медицины. — 2020. — Т. 10, № 2 (52). — С. 87–93.
3. Тельнова, Е. А. Вакцинация как вызов COVID-19 / Е. А. Тельнова, В. О. Щепин, А. А. Загоруйченко // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н. А. Семашко. — 2020. — № 3. — С. 82–89.
4. Эпидемиология и профилактика инфекций, вызванных коронавирусами (научный обзор) / А. В. Любимова [и др.] // Профилактическая и клиническая медицина. — 2020. — № 2 (75). — С. 17–22.

УДК 613.68

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Столярова О. В., Епифанова В. С., Горон А. Ю.

Научный руководитель: к.п.с.н., доцент Ж. И. Трафимчик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Эмоциональное выгорание — проблема не только трудооголиков, но и практически любого человека. Многие люди не воспринимают эту проблему всерьез.

Мы все имеем дело со стрессом и негативными эмоциями в повседневной жизни, но эмоциональное выгорание происходит тогда, когда травмирующие события и уровень их воздействия превышают индивидуальный стрессовый порог человека, уменьшая его способность сопротивляться эмоциональному стрессу. В данном случае возникает ощущение чрезмерного возбуждения, физического и эмоционального истощения. Эмоциональные ресурсы истощаются, когда человек сталкивается с особенно сложными ситуациями, которые стремительно уменьшают его чувство благополучия.

Цель

Проанализировать особенности влияния условий труда и стресса на медицинских работников, выявить сущность, предпосылки, симптомы и причины, приводящие к синдрому эмоционального выгорания, а также дать основные рекомендации по оптимизации условий труда, профилактике стресса и профессионального выгорания.

Материал и методы исследования

Теоретический анализ, обобщение, интерпретация литературных источников по проблеме исследования.

Результаты исследования и их обсуждение

Эмоциональное выгорание — это состояние эмоционального, физического и умственного истощения, вызванное чрезмерным и длительным стрессом. Это происходит, когда человек чувствуете себя подавленным, эмоционально истощенным и неспособным удовлетворить постоянные требования. Выгорание снижает продуктивность и истощает энергию, заставляя чувствовать себя все более беспомощным и безнадежным [1, 2].

Негативные последствия эмоционального выгорания распространяются на все сферы жизни, включая дом, работу и социальную жизнь. Выгорание также может вызвать долгосрочные изменения в организме человека, которые делают его уязвимыми для таких болезней, как простуда и грипп. Синдром выгорания имеет более серьезные последствия, чем стресс нашей повседневной работы, как для физического, так и для психического здоровья.

Выделяют пять ключевых групп симптомов, характерных для синдрома эмоционального выгорания: физические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальное состояние и социальные симптомы [1, 2].

К физическим симптомам относят усталость, физическое утомление, истощение, нарушение сна (недостаточный сон, бессонница), повышение артериального давления, болезни сердечно-сосудистой системы и т. д.

Эмоциональные симптомы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, цинизм и черствость в работе и личной жизни, ощущение беспомощности и безнадежности, агрессивность, раздражительность, тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться, депрессия, чувство вины, увеличение деперсонализации, преобладание чувства одиночества. Все это приводит к тому, что медицинский работник не может войти в положение своего пациента, сочувствовать, сопереживать, реагировать. Эти проявления усиливаются, приобретают устойчивый характер. Положительные эмоции появляются все реже, отрицательные — чаще. Грубость, раздражительность, обиды, резкость и капризы становятся неотъемлемыми в эмоциональной сфере.

Поведенческие симптомы: во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи — падения, травмы, аварии и прочее; импульсивное эмоциональное поведение.

Изменения интеллектуального состояния проявляются падением интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем, скукой, тоской, апатией, падением вкуса и интереса к жизни; большим

предпочтением стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу, цинизмом или безразличием к новшествам, малым участием или отказом от участия в развивающих экспериментах — тренингах, образовании; в формальном выполнении работы.

Социальные симптомы: низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям, социальные контакты ограничиваются работой, скудные отношения на работе и дома, ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

Среди всех представленных симптомов можно выделить три ключевых, которые в полной мере характеризуют синдром эмоционального выгорания: истощение, отстранённость и снижение самооценки (ощущение утраты собственной эффективности). Чтобы избавиться от эмоционального выгорания, нужно научиться расставлять приоритеты, темпировать себя, вести активную профессиональную позицию, общаться с позитивными людьми, избавляться от негативных эмоций и уравновешивать личную и профессиональную жизнь.

Выводы

Таким образом, неспособность переносить повышенную профессиональную нагрузку, депрессия, личностная и эмоциональная дистанция, отсутствие общения, низкая самооценка, хроническое истощение и усталость провоцируют выгорание. Эмоциональное выгорание негативно сказывается на выполнении профессиональных обязанностей и взаимоотношениях с коллегами. Выгорание плохо сказывается не только на профессиональной деятельности, но и на качестве жизни. Высокий уровень мастерства и профессиональной удовлетворенности, положительные эмоции от работы помогают противостоять и преодолевать эмоциональное выгорание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Эмоциональное выгорание у медицинских работников / Н. В. Семенова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. — 2017. — № 2. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26209>. — Дата доступа: 28.03.2021.
2. Котова, Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учеб. пособие / Е. В. Котова // Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. — Красноярск, 2013. — 76 с.

УДК 355.094.2:[355.019:623.454.8]«363.3»

СТАНИСЛАВ ЕВГРАФОВИЧ ПЕТРОВ — ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СПАС МИР

Толкачёв Е. В.

Научный руководитель: старший преподаватель А. Н. Коленда

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Ядерное оружие при неправильном использовании способно уничтожить всю жизнь на планете в считанные минуты. Холодная война — время, в которое ядерное оружие представляло наибольшую опасность, ведь иногда от действий одного человека зависит судьба человечества. Ярким примером такого человека является Станислав Евграфович Петров, спасший несколько сотен миллионов человек.

События, произошедшие в ночь с 25 по 26 сентября 1983 года, заставили нас убедиться, как близко СССР и США были на грани ядерной войны.

Цель

Анализ внештатной ситуации, случившейся в ночь с 25 по 26 сентября 1983 года и действий, предпринятых подполковником Петровым С. Е. по предотвращению возможных ее последствий.