

УДК: 616.89-008.48-08:615.851

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ: ДІАГНОСТИКА,
МЕТОДИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

EMOTIONAL BURNOUT IN MEDICAL WORKER: (HEALTH CARE WORKER)

Стаднюк Л.А., Давидович О.В., Приходько В.Ю., Олійник М.В., Ширяєва М.І.

Національна медична академія післядипломної освіти імені П.Л.Шупика

Национальная медицинская академия последипломного образования

имени П. Л. Шупика

У статті висвітлюються фактори, які сприяють виникненню синдрому емоційного вигорання або попереджують його розвиток у медичних працівників

В статье освещаются факторы, которые способствуют возникновению синдрома эмоционального выгорания или предупреждают его развитие у медицинских работников

The article highlights the factors that contribute to burnout or prevent its development in health care workers

Ключові слова: діагностика, методи попередження.

Ключевые слова: диагностика, методы предупреждения.

Key words: diagnostics, methods of prevention.

Вступ. Синдром емоційного вигорання (СЕВ) можна розглядати, як вид психосоматичної деформації осіб, які вимушені під час виконання своїх обов'язків тісно спілкуватися з людьми. Термін «burnout» («вигорання») був запропонований американським психіатром Фрейденбергом у 1974 р. для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами при наданні професійної допомоги. Головними вимірами цього синдрому за Масlach і Джексон є емоційна виснаженість (втома, зниження емоційних ресурсів спілкування), деперсоналізація (негативне, цинічне відношення до клієнтів) та відчуття неефективності, некомпетентності і неадекватності. Виникнення вказаного симптомокомплексу може бути обумовлено не тільки інтенсивністю спілкування при професійній діяльності,

але й тривалими напруженими стосунками в сім'ї і громаді при наявності важко хворих, несприятливих матеріальних і побутових умов тощо.

Основна частина. Особистісний фактор виникнення СЕВ

Схильність до розвитку СЕВ у значній мірі визначається індивідуальними особливостями поведінки.

Так, синдром частіше виникає у емоційно лабільних осіб з підвищеною чутливістю і вразливістю, які схильні сприймати чужий біль як власний при зниженні здатності чинити опір будь-яким несприятливим обставинам. Ситуація погіршується за рахунок виникнення частих епізодів обману цих довірливих ідеалістів. («Той, хто легко піддається співчуттю і зворушений чужим нещастям або сльозами, легко піддається на брехливі сльози» - Б.Спіноза). У цьому випадку СЕВ може являти собою механізм психологічного захисту у формі часткового, або ж повного вимикання емоцій у відповідь на шкідливі для психіки впливи (Фрейденберг)

Крім того, схильними до виникнення СЕВ є особи, які характеризуються надмірною сумлінністю і акуратністю, прагненням в будь-якій справі домогтися зразкового порядку, а також ті, які прагнуть бути першим у всьому, завжди бути на виду. При цьому такі особи схильні до значного виснаження при виконанні непомітної рутинної роботи.

Ймовірність розвитку СЕВ збільшується при відчутті дефіциту автономності - надто контрольовані особи при авторитарному стилі керівництва і низькому рівні емпатії (У.Максер)

Організаційні фактори при розвитку СЕВ

- Розвиток СЕВ пов'язаний з наявністю напруженої психоемоційної діяльності: інтенсивне емоційне спілкування; інтенсивне сприйняття, переробка і інтерпретація отриманої інформації і прийняття рішень.
- Дестабілізуюча організація діяльності і неблагополучна психологічна атмосфера. Це нечітка організація і планування праці, недостатність необхідних засобів, наявність бюрократичних моментів; багатогодинна робота, яку важко

виміряти; наявність конфліктів як в системі «керівник — підлеглий», так і між колегами

- Виникненню СЕВ сприяє наявність психологічно важкого контингенту, з яким мусить мати справу професіонал в сфері спілкування (важкі хворі, конфліктні покупці/родичі хворих, «важкі» підлітки тощо)

Розвитку СЕВ протидіють сприятливі умови організації праці: компетентність керівництва; наявність системи внутрішнього зв'язку, можливість надати і отримати вчасно потрібну інформацію; наявність послуг дитячих закладів; можливості професійного розвитку для співробітників.

Ризик емоційного вигорання менший у людей з такими особливостями:

- хороше здоров'я;
- свідома, цілеспрямована турбота про свій фізичний стан (постійні заняття спортом, фізичною культурою і підтримання здорового способу життя); висока самооцінка і впевненість у себе, свої можливості;
- досвід успішного подолання професійного стресу і здатність конструктивно змінюватися в напружених умовах; такі люди товариські, відкриті, самостійні і прагнуть спиратися на власні сили, постійно підвищують свій професійний і особистісний рівень;
- здатність формувати і підтримувати оптимістичні установки стосовно себе, а також інших людей і життя в цілому

Лікарі мають підвищений ризик розвитку СЕВ. Існують певні групи лікарів, які схильні додатковим стресогенним впливам, зокрема, лікарі-жінки; медики, які практикують у віддалених і малодоступних районах. Лікарям важко розкритися перед ким-небудь за межами своєї сім'ї та кола друзів. Характерна особливість лікарської професії - заперечувати проблеми, пов'язані з особистим здоров'ям. У багатьох лікарів немає нікого, крім дружини або чоловіка, з ким можна було б поговорити про що-небудь особисте. При цьому вони ризикують зіпсувати особисті взаємини при внесенні професійних питань в сімейне обговорення. Число розлучень в сім'ях лікарів вище, ніж у загальній популяції.

Для лікарів більш характерна втеча від ситуації: застосування психотропних речовин (алкоголю, наркотиків) і, як крайній варіант, суїцид.

Одне з перших місць по ризику виникнення СЕВ займає професія медсестри. У медсестер СЕВ виникає швидше, ніж у лікарів. Високе виробниче навантаження цілодобовий режим роботи з чергуваннями, очікування ускладнень у стані хворих при, нерідко, обмеженій оплаті роботи. Крім того, погіршує стан здоров'я контакт з помираючими хворими, коли медик, нерідко, не бачить позитивних результатів своїх зусиль по лікуванню. Чим більше навантаження, тим менше задоволення від самого процесу роботи. Перевищення нормативного числа пацієнтів, великий обсяг канцелярсько-оформлювальної роботи, низька технічна оснащеність робочого місця і постійний дефіцит ліків також сприяють проявам втоми і нервозності. З ергономічних факторів медсестри часто відзначаються напруга зору, перенавантаження опорно-рухового апарату.

Засоби профілактики СЕВ

- Любіть себе, намагайтесь відчувати до себе симпатію. Навчись розслаблятися
- Вмій відволікатися
- Частіше бувай серед веселих людей
- Не варто шукати в роботі спасіння або щастя; приділяйте час не тільки роботі, але й своїм особистим інтересам і потребам. Робота - всього лише частина життя.
- Намагайтесь розраховувати, обдуманно розподіляти всі свої навантаження.
- Вчіться переключатися з одного виду діяльності на інший.
- Простіше ставитесь до конфліктів на роботі.
- Фізичне навантаження, аутотренінг або медитація, щоденна зарядка або обливання холодною водою, танці (залежно від уподобань)
- Не намагайтесь завжди і в усьому бути кращими.
- Перестаньте жити за інших людей і сконцентруйтеся на своєму житті.

- По можливості обмежуйте коло своїх знайомих/друзів. Навчіться відмовляти. На всіх вас не вистачить. Перед тим, як допомогти кому-небудь, подумайте, чи дійсно людина цього потребує.
- На робочому місці розмістити фотографії близьких та пам'ятних Вам місць, красиві пейзажі, які дозволяють періодично «переміститися» в більш комфортну і приємну обстановку;
- Повноцінний відпочинок. На відпочинок потрібно витратити певний час. Зміна обстановки, нові враження, емоційний струс оновлюють вас і, повернувшись до своєї роботи, Ви зможете продовжувати продуктивно працювати.
- Мистецтво раціоналізації. Пам'ятайте, що Ваша робота - це не все життя. Ставтеся до неї як до невеликого фрагменту вашої життєвої кінострічки.
- Психологічне відсторонення. У ситуації, коли Вас ображають, мають незаслужені звинувачення, створіть розумовий бар'єр у вигляді скла в автомобілі, через яке ви можете бачити іншого, але не чути його.
- Сон сприяє зниженню стресу. При цьому сон впливає на консолідацію епізодичної пам'яті на спомини або травмуючі події. Сон укріплює емоції, хороші або погані. Позбавлення сну знижує емоційний вплив і зменшує кількість нав'язливих спогадів після травми.

Висновки. СЕВ –це глобальне явище, яке суттєво обмежує фізичні і психічні ресурси медичних працівників, зменшенню ефективності і безпечності їх роботи. Наявні засоби профілактики сприяють значному зниженню ризику виникнення таких небезпечних розладів.