



Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

СЭВ: как не сгореть на работе

Профессия медика — жертвенная. Это и борьба за здоровье и жизнь человека, и бессонные ночи и волнения, которые не проходят бесследно. Предложенные голландским врачом Николасом ван Тульпом (1599—1674) символы медицины — горящая свеча и девиз врачевания: «Aliis lucens uxor» (светя другим, сгораю сам), уже не воспринимаются как аллегория.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) — состояние физического и эмоционального истощения вследствие продолжительного воздействия различных профессиональных факторов средней интенсивности наблюдается у медработников все чаще. Главные источники СЭВ — принадлежность к «помогающей» профессии, давление социальных норм, предписывающих жесткие стереотипы эмоционального реагирования — быть сдержанным, заботливым, понимающим, сочувствующим.

Чаще синдром эмоционального выгорания встречается у специалистов, работающих с тяжелыми, хроническими, неизлечимыми или умирающими больными. Последствия синдрома эмоционального выгорания — это не только депрессия, но и сердечно-сосудистые, кожные, желудочно-кишечные и другие заболевания.

Профессиональная деятельность врача предполагает эмоциональную насыщенность, психофизическое напряжение и высокий процент факторов, вызывающих стресс. Неся на себе «груз общения», доктор вынужден находиться в атмосфере чужих отрицательных эмоций — служить как утешением для пациента, так и мишенью для раздражения и агрессии. Исходя из этого, медицинские работники вынуждены воздвигать своеобразный барьер психологической защиты от пациента, становиться менее эмпатичными, чтобы избежать эмоционального выгорания.

Большинство психологов выделяют **три ключевых признака СЭВ**:

- предельное истощение;
- чувство личностной отстраненности от пациентов и от работы;
- ощущение неэффективности и недостаточности своих достижений.

Испытывающие выгорание описывают отстраненность как попытку справиться с эмоциональными стрессорами на работе через изменение своего сострадания в отношении к пациенту как своеобразному способу защиты от эмоциональных раздражителей, мешающих эффективному выполнению работы. В крайних проявлениях СЭВ человека почти ничего не волнует из профессиональной деятельности: ни позитивные, ни отрицательные обстоятельства не вызывают эмоционального отклика. Утрачивается интерес к человеку как субъекту профессиональной деятельности. Он воспринимается как неодушевленный предмет, само присутствие которого порой неприятно.

Выделяют пять основных групп симптомов, характерных для СЭВ:

физические симптомы (усталость, физическое утомление, истощение, расстройства сна и специфические соматические проблемы);

эмоциональные симптомы (раздражительность, тревога, депрессия, чувство вины, ощущение безнадежности);

поведенческие симптомы (агрессивность, черствость, пессимизм, цинизм, зависимость от психоактивных веществ);

симптомы, связанные с работой (прогулы, плохое качество работы, опоздания, злоупотребление рабочими перерывами);

симптомы в межличностных отношениях (социальная изоляция, формальность отношений, отстраненность от пациентов, коллег).

Еще в начале нашей эры римский сатирик Ювенал (ок. 50—127 н. э.) в своих «Сатирах» вопрошал: «Sed quis custodiet ipsos custodies?» (кто позаботится и поможет тем, кто сам оказывает заботу и помощь?). Без сомнений, начиная со студенческой скамьи, будущим врачам необходимо формировать убеждение, что внимание к своему здоровью — это часть профессиональной культуры врача, согласно которой он должен относиться к нему с такой же заботой, как и к здоровью своих будущих пациентов. Только изменение в отношении к тому, как медицинские работники воспринимают психологические нагрузки, и как они справляются с ними, поможет в решении проблемы синдрома эмоционального выгорания.

Способы профилактики эмоционального выгорания:

забота о базовых потребностях — полноценный сон, сбалансированное питание;

саморегуляция — релаксация, медитация, дыхательные техники;

расстановка приоритетов: рациональное распределение своих действий, поочередное выполнение задач;

ежедневная физическая активность, например, прогулки на свежем воздухе или работа в огороде;

развитие эмоционального интеллекта и психологической устойчивости;

позитивное общение, хобби.

Важно осознать и принять факт, что, несмотря на то, что ты врач и привык помогать другим, в данной ситуации ты сам нуждаешься в помощи.

