

Н. Н. Чур², В. Л. Казущик¹, М. М. Скугаревская³

СЕМИНАР, ПОСВЯЩЕННЫЙ «СИНДРОМУ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

УО «Белорусский государственный медицинский университет»¹УЗ «10-я ГКБ г. Минска»²ГУ «РНПЦ психического здоровья»³

12 декабря 2022 года на базе кафедры хирургических болезней и трансплантологии (УЗ «10-я ГКБ г. Минска») был проведен семинар, посвященный «синдрому эмоционального выгорания». Сообщение по данной теме представила доктор медицинских наук, профессор ГУ «РНПЦ психического здоровья» Скугаревская Марина Михайловна. Участие в семинаре приняли заместитель декана лечебного факультета по воспитательной работе Дулич Ольга Владимировна, заместитель главного врача по хирургии УЗ «10-я ГКБ г. Минска» Тарасик Лариса Владимировна, сотрудники кафедры, студенты, профессорско-преподавательский состав и курсанты военно-медицинского института, клинические ординаторы.

Синдром эмоционального выгорания представляет собой серьёзную, но пока мало изученную проблему, которая касается, в основном, молодых врачей. Необходимо более глубоко изучать эту проблему, в связи с этим, хочется поделиться информацией, предоставленной проф. Скугаревской М.М.

Синдром эмоционального выгорания – состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, вызванное хроническим (межличностным) стрессом на работе (К. Маслач, 1981). *Aliis inserviando consumer: Служа другим, расточаю себя; Светя другим, сгораю сам.*

«Чаще всего употребляемым лекарством в медицинской практике является сам врач» (М. Балинт).

Признаки синдрома эмоционального выгорания:

- **истощение** – чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное работой;
- **личностная отстраненность** – негативное отношение к работе, утрата понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам;
- **снижение профессиональных достижений** – возникновение чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Теории развития синдрома эмоционального выгорания

- Развивается у работающих с людьми (учителя, медицинские, социальные работники);

- Подвержены СЭВ лучшие, наиболее преданные пациентам, идеалистичные работники;
- Длительная вовлеченность в эмоционально требовательные ситуации, «перегрузка» проблемами других людей;
- Слишком много требований к работе при недостатке ресурсов для исполнения.

Оценка стрессового характера профессий по 9-балльной шкале (Великобритания)

Высокое напряжение	Баллы	Низкое напряжение	Баллы
Шахтер	8,3	Музейный работник	2,8
Полицейский	7,7	Нянячка в яслях	3,3
Строительный рабочий	7,5	Астроном	3,4
Журналист	7,5	Приходской священник	3,5
Летчик (гражданской авиации)	7,5	Специалист по эстетической медицине	3,5
Рекламный агент	7,3	Библиотекарь	2,0
Стоматолог	7,2		
Актер	7,2		
Политик	7,0		
Врач	6,8		

Признаки физического истощения

- Хроническое чувство усталости, слабости, скуки, снижение энергии;
- Частые головные боли, боли в спине, мышечное напряжение, нарушения сна, тошнота;
- Подверженность заболеваниям.

Признаки эмоционального истощения

- Чувство подавленности, беспомощности, безнадежности;
- Повышенная напряженность и конфликтность в семье;
- Увеличение частоты и интенсивности отрицательных эмоций (раздражительность, гнев, нетерпение и т. д.);
- Снижение частоты и уровня положительных эмоциональных состояний (сочувствие, дружелюбие, заботливость, вежливость и т.д.);
- Утрата чувства юмора, черный юмор.

Изменения в поведении:

- Часто смотрит на часы;
- Усиливается сопротивление выходу на работу;
- Утрата творческих подходов к решению проблем;

- Работает усерднее и дольше, а достижения становятся меньше;
- Уединение и избегание коллег;
- Увеличение употребления психоактивных веществ (кофеин, никотин).

Изменения в мышлении:

- Все более упорные мысли о том, чтобы оставить работу;
- Нарушения концентрации внимания;
- Ригидное мышление сопротивляющееся изменениям;
- Усиление подозрительности и недоверчивости;
- Негуманное отношение к больным.

Последствия эмоционального выгорания:

- Негативное влияние на соматическое здоровье (повышение риска ИБС);
- Ухудшение качества работы, рост количества ошибок;
- Выгорание «контагиозно»;
- Проблемы в личной жизни.

Высокий уровень выгорания:

- Особенности работы: интенсивная терапия и реанимация, хирургия, онкология, психиатрия;
- Работа в государственных медицинских учреждениях (в отличие от частных);
- Молодой возраст (риск «выгорания» выше в начале карьеры), отсутствие семьи.

Организационные факторы, предрасполагающие к развитию синдрома эмоционального выгорания:

- **отсутствие ощущения справедливости на рабочем месте;**
 - недостаточное вознаграждение за работу, как моральное, так и материальное;
 - невозможность контроля рабочей ситуации, невозможность влиять на принятие важных решений;
 - двусмысленные, неоднозначные требования к работе.
 - постоянный риск штрафных санкций (выговор, увольнение, судебное преследование);
 - однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность;
 - нерациональная организация труда и рабочего места (экстремальные температуры, шум, пассивное курение, депривация сна и т.д.);
 - необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным);
 - высокая рабочая нагрузка, недостаток времени для выполнения работы;
 - отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и начальства;
 - отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы.

Личностные характеристики, предрасполагающие к развитию синдрома эмоционального выгорания:

- повышенная личностная тревожность;
- пониженная самооценка, склонность к чувству вины;
- выраженная эмоциональная неустойчивость;
- покорность, зависимость, робость;
- интроверсия;
- перфекционизм;
- пассивные, избегающие стратегии выхода из сложных ситуаций.

Есть ли у Вас «выгорание»? (При положительных ответах на три и более вопросов – оно есть)

- 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня
- 2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой
- 3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня
- 4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких
- 5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела
- 6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня
- 7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье.
- 8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил

Кароси (яп. 過労死 *каро:си*) – японский термин, означающий смерть от переработки. Основные медицинские причины кароси – инфаркт и инсульт на фоне стресса и недоедания.

Профилактика выгорания

- Баланс работа – досуг, регулярный отдых. Работа – это только часть жизни;
- Делегирование ответственности, умение говорить «нет»;
- Образ жизни (хобби, спорт и др.), религиозность;
- Балинтовские группы;
- Психотерапия;
- **Создание и поддержание «здорового рабочего окружения»;**
 - Обустройство рабочего места, создание максимально возможных комфортных условий;
 - Обсуждение трудных рабочих ситуаций с коллегами;
 - Поиск в рутинной работе положительных моментов;
 - Отдых соразмерно нагрузкам. Отпуск;
 - Смена места работы (**крайний вариант**).



Участники семинара

Работа с иррациональными убеждениями (исключить из своего сознания)

- Чтобы что-то было сделано хорошо, надо это делать самому;
- Я никогда не должен ошибаться;
- Интересы клиента выше личных;
- Я больше нигде не смогу работать;
- Мои пациенты должны меня любить и быть мне благодарны за труд.

Кризисы профессиональной карьеры (необходимо дальнейшее саморазвитие)

- Освоение новых знаний или специальности в рамках той же профессии;
- Освоение новых знаний в совершенно другом профессиональном поле (н-р, иностранный язык, компьютерные технологии и т.д.);
- Занятие научными исследованиями;
- Участие в международных проектах, профессиональных общественных организациях;
- Творческая самореализация, хобби;
- Переориентация на семейные проблемы.

Профилактика эмоционального выгорания. Методы, используемые вне работы

- Художественная литература (в том числе философская);
- Фильмы, спектакли;
- Различные виды искусства;
- Просмотр юмористических передач;
- Мысли о чем-то приятном, что должно произойти в будущем;
- Любимый фильм;
- Кулинарные изыски!

Механизм действия физических упражнений на психическое здоровье

Нейропластичность

- Ангиогенез (Deslandes et al., 2009);
- Нейрогенез (Eggemant et al., 2006);

- Синаптогенез (Lista and Sorrentino, 2009);
- Синтез и высвобождение BDNF (Eggermont et al., 2006);
- Улучшение функции митохондрий, митохондриогенез;
- Физические упражнения могут минимизировать снижение функции митохондрий, связанное с возрастом.

Противовоспалительный эффект

- Роль иммунной системы в патогенезе психических расстройств
- Механизмы:
- изменения высвобождения цитокинов;
 - снижение уровня висцерального жира;
 - снижение активности толл-подобных рецепторов;
 - повышение тонуса вагуса.

Профилактика эмоционального выгорания. Методы, используемые вне работы

- Посещение психолога;
- Отдых в санатории;
- Рыбалка;
- Общение с близкими и друзьями;
- Пикник, путешествие (поездка в красивое место);
- Сон;
- Смех;
- Поход в клуб, на вечеринку;
- Ароматерапия, массаж;
- Салон красоты, шоппинг;
- Вязание, уход за цветами и др.

Профессор М.М. Скугаревская аргументировано ответила на многочисленные вопросы, ее сообщение вызвало живой интерес аудитории.

Все участники конференции выражают глубокую и искреннюю благодарность Марине Михайловне Скугаревской за очень интересную и полезную информацию.

Поступила 22.12.2022 г.