

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Харитонов А.Н., Лаврова М.А.

МУ Городской центр медицинской профилактики, Екатеринбург

Если ты никак не можешь найти время для отдыха, тебе очень скоро придется найти время для лечения

Психическое здоровье – очень важная составляющая здоровья человека, которая зависит от многих факторов и взаимосвязана с другими составляющими здоровья, в т.ч. и физической. Одним из психологических феноменов, влияющих на здоровье в целом, является «эмоциональное выгорание», которое приводит не только к переживанию негативных эмоций, изменению отношения к работе, к себе, коллегам, но и ряду соматических заболеваний.

Не всегда бывает так, что работа развивает и обогащает (в разных смыслах этого слова), иногда наоборот, работа начинает ограничивать наше развитие, «испытывать наши нервы», влиять на здоровье (особенно, если «производственно вредное»). Выделяют ряд понятий:

Профессиональные заболевания – наиболее типичные заболевания для представителей определенной профессии (напр., остеохондроз, дерматиты, аллергии, гепатиты – для медиков).

Профессиональная деформация – изменение структуры личности и деятельности, негативно сказывающееся на взаимодействии с другими участниками труда и на эффективности самой деятельности (напр., педагоги начинают «учить и морализировать» даже в повседневном общении).

Синдром эмоционального выгорания (англ. Burnout) – составляющая профессиональной деформации, связанная со спецификой работы: утрата эмоциональной, умственной и физической энергии, приводящая к проблемам с собственным психологическим и физическим здоровьем. Термин введен в психологию американским психиатром Фрейдбергом в 1974 году. В соответствии с Международной классификацией болезней МКБ-10 синдром эмоционального выгорания относят к классу: Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения; блок: Обращение в учреждения здравоохранения в связи с другими обстоятельствами; Код: Z73.0.

Иногда синдром эмоционального выгорания называют переутомлением. Встречается чаще у лиц, работа которых связана с тесным контактом с людьми, – у врачей, психологов, педагогов, менеджеров, работников социальных служб и правоохранительных органов; а также у операторов, работающих в системе отношений «человек-машина» и т.д. По ряду данных, симптомы выгорания имеют 85% социальных работников, около 80% врачей-психиатров, психотерапевтов, наркологов. По данным английских исследователей, среди врачей общей практики обнаруживается высокий уровень тревоги (в 41% случаев), клинически выраженная депрессия (в 26% случаев).

Так как «выгорание» нарастает постепенно, человек часто продолжает работать в том же режиме с тяжелыми психологическими перегрузками до тех пор, пока не наступят критические его проявления: физические, психологические и поведенческие.

- 1) К физическим проявлениям относятся: снижение аппетита, обострение хронических заболеваний, быстрая утомляемость, повышение артериального давления, головная боль, нарушение сна и др.
- 2) Психологические симптомы проявляются следующим образом:
 - эмоциональное истощение: раздражение, «эмоциональные взрывы», чувство усталости, разочарование

в работе и в личной жизни, потеря интересов, чувство безнадежности, частая смена настроения, чувство не состоятельности и др.;

- деперсонализация/обезличивание (напр., чувство опустошенности, самоизоляции; негативное, безличностное, «стандартизованное» отношение к работе);
- снижение самооценки значимости своих действий и принимаемых решений, ощущение собственной профессиональной несостоятельности, потеря самоуважения и уверенности в себе и пр.

3) Поведенческие проблемы могут быть представлены: пренебрежением и нарастающим безразличием к профессиональным и семейным обязанностям, снижением самокритичности и результативности работы, увеличением ошибок в работе, частыми жалобами, ростом негативизма по отношению к пациентам/клиентам и к коллегам.

Считается, что эмоциональное выгорание – защитная функция нашей психики и тела: отгородиться, защититься от вызывающего дискомфорт фактора.

Способами профилактики эмоционального выгорания являются:

- получение поддержки специалистов, окружения, друзей;
- развитие умения разбираться в своих чувствах, понимать их и правильно говорить о них окружающим. Это умение снижает вероятность возникновения эмоционального выгорания и уменьшает степень его проявления;
- рациональное использование «тайм-аутов» (брать отпуск, повышать квалификацию, менять ритм работы или вид деятельности, иметь интересы вне работы), а также обдуманное распределение своих рабочих нагрузок;
- поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между телом и душой существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, неправильная физическая нагрузка усугубляют проявления эмоционального выгорания).

Специалистами Городского центра медицинской профилактики разработана и реализуется программа для медицинских работников с целью профилактики эмоционального выгорания, в т.ч. развитие стрессоустойчивости: формируются навыки управления эмоциями, ситуацией (напр., эффективного решения конфликта). Программа имеет два направления: занятия в форме балинтовских групп и тренингов. Главной особенностью балинтовской группы является обсуждение ситуации, поиск путей решения, привлечения внимания к психологическим аспектам работы с пациентом. Тренинг в большей степени содержит упражнения, выполняя которые формируются и развиваются определенные навыки и умения. Кроме того, проводятся занятия по профилактике стресса для педагогов, студентов, больных с артериальной гипертензией.

Литература:

1. Медицинская газета. № 43-8 июня 2005 г. «Синдром эмоционального выгорания».
2. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций: учебное пособие для ВУЗов. Екатеринбург, 2005.