

Профилактика эмоционального выгорания медицинских работников

Психологическая служба
БУ «Республиканская психиатрическая
больница»

«Светя другим, сгораю сам»



В 17 веке голландским врачом ВанТуль-Пси была предложена символическая эмблема медицинской деятельности – «горящая свеча».

Этот девиз предполагает высокое служение, самоотверженную отдачу всего себя профессии и другим людям, приложение всех своих физических и нравственных сил.

Эмоциональное выгорание



Термин «эмоциональное выгорание» введен американским психиатром Х.Дж.Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Первоначально этот термин определялся как состояние истощения с ощущением собственной бесполезности, потеря мотиваций и ответственности.

Синдром эмоционального выгорания -



- состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающего в результате хронического неразрешенного стресса на работе, называют синдромом эмоционального выгорания (СЭВ).

Развитие данного синдрома характерно для альтруистических профессий, где доминирует забота о людях (врачи, учителя, психологи, социальные работники, медицинские сестры, сотрудники правоохранительных органов, МЧС, священники и др.).

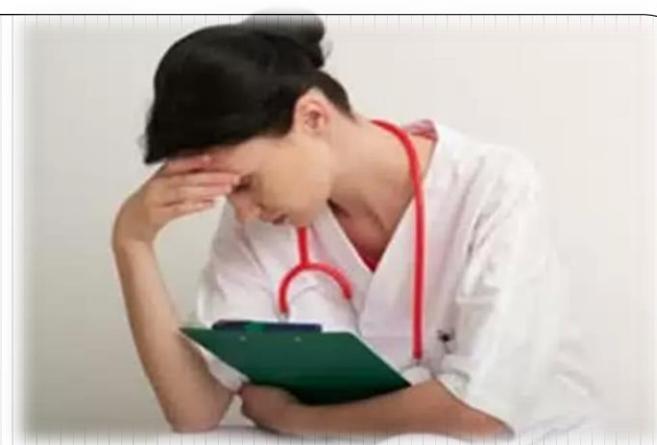
Значительные стрессовые нагрузки и их последствия испытывают руководящие работники, включая руководителей в сфере здравоохранения.

Общие причины свойственные проявлению синдрома эмоционального выгорания



- ❑ интенсивное общение с разными людьми, в том числе негативно настроенными;
- ❑ работа в меняющихся условиях, столкновение с непредсказуемыми обстоятельствами;
- ❑ высокая рабочая нагрузка;
- ❑ недостаток или отсутствие социальной поддержки со стороны коллег и руководства;
- ❑ необходимость внешне проявлять эмоции не соответствующие реалиям,
- ❑ отсутствие интересов вне работы;
- ❑ особенности жизни в мегаполисах, в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах, отсутствие времени и средств на специальные действия по улучшению собственного здоровья.

Специфичные причины свойственные проявлению синдрома эмоционального выгорания



- ❑ проблемы профессионального характера (карьерного роста) и условий труда (недостаточный уровень з/п, состояние рабочих мест, отсутствие необходимого оборудования или препаратов для качественного и успешного выполнения своей работы);
- ❑ невозможность оказать помощь больному в некоторых случаях;
- ❑ более высокая летальность, чем в большинстве других отделений;
- ❑ воздействие пациентов и их близких, стремящихся решить свои психологические проблемы за счет общения с врачом;
- ❑ тенденция последнего времени – угроза обращений родственников больных в случае летального исхода с юридическими претензиями, исками, жалобами.

Личностный фактор

Положительные черты способствующие противостоять эмоциональному выгоранию

- чувство собственной значимости на рабочем месте;
- возможность профессионального продвижения;
- автономия и уровень контроля со стороны руководства,
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;
- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.



Отрицательные черты потенцирующие синдром эмоционального выгорания

- неудовлетворенность своим профессиональным ростом;
- излишняя зависимость от мнения окружающих;
- повышенная личностная тревожность;
- пассивные, избегающие стратегии выхода из сложных ситуаций.
- недостаток автономности, самостоятельности.

Стадии эмоционального выгорания:



1. Фаза напряжения

Наличие напряжения на работе служит предвестником развития и запускающим механизмом формирования синдрома эмоционального выгорания. Тревожное напряжение характеризуется следующими проявлениями:

- переживание психотравмирующих обстоятельств;
- неудовлетворенность собой;
- безысходность и тревога.

2. Фаза резистентности:



- ❑ неадекватное избирательное эмоциональное реагирование;
- ❑ эмоционально-нравственная дезориентация;
- ❑ расширение сферы экономии эмоций;
- ❑ редукция профессиональных обязанностей.

3. Фаза истощения



Характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы:

- ❑ эмоциональный дефицит;
- ❑ эмоциональная отстраненность;
- ❑ личностная отстраненность (деперсонализация);
- ❑ психосоматические и вегетативные проявления.

Психофизические симптомы СЭВ



- чувство постоянной, непроходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 час. утра или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2-3 час. ночи и «тяжелое» пробуждение утром, когда нужно вставать на работу);
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Эмоциональные симптомы СЭВ



- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные "срывы" (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, "уход в себя");
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что "что-то не так, как надо");
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что "не получится" или человек "не справится";
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу "Как ни старайся, все равно ничего не получится").

Поведенческие симптомы СЭВ



- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит);
- вне зависимости от объективной необходимости работник постоянно берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель отказывается от принятия решений, формулируя различные причины для объяснений себе и другим;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий.

Факторы повышения работоспособности:



- ❖ фотографии близких, памятных вам мест, красивые пейзажи, которые нужно не просто размещать на рабочем месте, но иногда несколько секунд смотреть на них, как бы «уходя» в более комфортную и приятную обстановку;
- ❖ возможность в течение рабочего дня хотя бы 2 раза выйти на 5-10 минут на свежий воздух;
- ❖ запах цитрусовых (он может быть от саше или другого ароматизатора, а может – просто от мандарина, апельсина или стакана сока, который вы не забыли взять на работу);
- ❖ прием «белого листа»: сядьте, закройте глаза и представьте белый лист, на котором ничего не написано, постарайтесь удерживать перед мысленным взглядом эту картину так долго, как сможете, ни о чем не думая и не представляя других образов;
- ❖ глубокое дыхание, во время которого на несколько секунд перед новым вдохом вы задерживаете следующее движение мышц (лучше, если вы при этом дышите «животом»).

Банк способов саморегуляции

1. Способы, связанные с управлением дыханием.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит мыльный пузырек. Дышите только носом и так плавно, чтобы пузыречек не колыхался.



Банк способов саморегуляции



II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
 - пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок плечи, живот);
 - постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
 - прочувствуйте это напряжение;
 - резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
 - сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).

Банк способов саморегуляции



III. Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что «слово может убить, слово может спасти».

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

IV. Способы, связанные с использованием образов



Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсы** ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

Выводы



Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги. Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.

Не залезайте в «долгосрочный кредит» ваших внутренних резервов и возможностей.

Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами в не меньшей степени нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего здоровья и психоэмоционального ресурса.

Выводы

Помните: главный принцип любой помощи заключается в том, что поделиться с другим человеком можно только тем, чем сам располагаешь!



СВЕТИТЕ, НО НЕ СГОРАЙТЕ, ДОКТОРА!!!

