

# СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВРАЧЕЙ



## Симптомы, диагностика и способы профилактики.

Когония Лали Михайловна  
ДМН, профессор кафедры онкологии ФУВ  
ГБУЗ МО МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского.  
Профессор кафедры «Паллиативной  
медицины» МГМСУ им. А.И. Евдокимова

**« Длительное воздействие стресса приводит к снижению общей психической устойчивости, появлению чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности ... »**

**Г.Селье, А.Лазарус**

**«Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек...»**

W.Schmidbauer, 1977

**H.Freudenberger, 1974**

*«психическое выгорание»*

**K.Maslac, 1976**

*«синдром физического и эмоционального истощения»*



## **СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ-**

это состояние эмоционального и умственного истощения,

физического утомления,

возникающие в результате хронического стресса на работе

**Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия**

**Бойко В.В.**

**СЭВ** – очень частое явление.

Выгорание поражает **30-90 %** медицинских работников.

Специализация	Частота
Психиатры, психотерапевты, психиатр-наркологи	<b>80 %</b>
Онкологи	<b>79-80%</b>
Психолог-консультант	<b>63%</b>
Медицинские сестры психиатрических отделений	<b>52%</b>
Социальные работники	<b>65%</b>
Стоматологи	<b>47%</b>

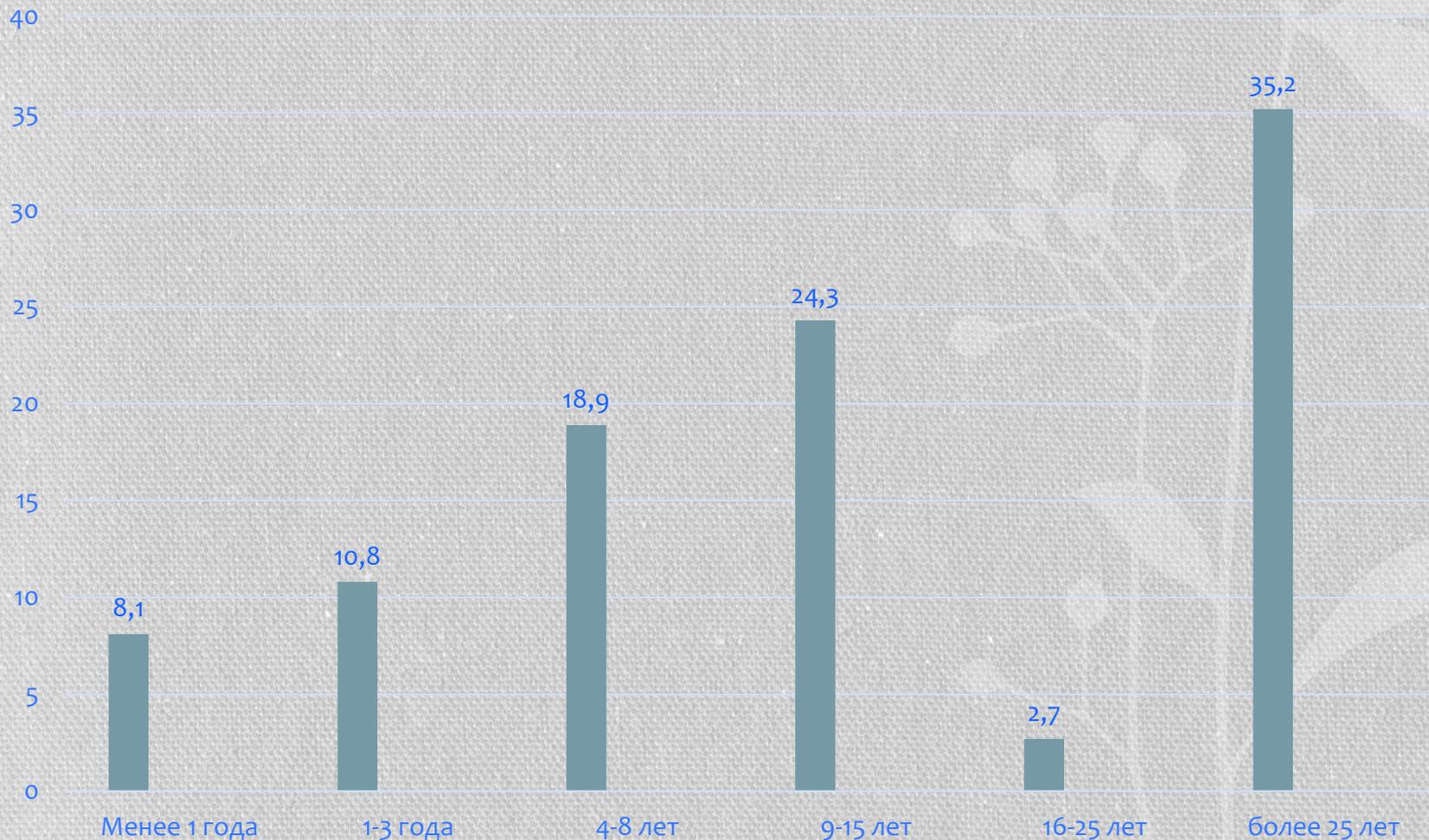
# Стресс у медицинских работников

- Огромная ответственность за жизнь и здоровье пациентов;
- Длительное пребывание в поле отрицательных эмоций-страдания, боли, отчаяния, смерти:
  - реальная
  - потенциальная
  - фантомная
- Неравномерный режим работы с ночными и суточными дежурствами;
- Уровень заработной платы.

**Анализ социологического  
опроса врачей  
онкологического диспансера  
№ 2 и кафедры онкологии  
ФУВ ГБУЗ МО МОНИКИ им.  
М.Ф. Владимирского  
г. Москвы**



# Распределение врачей по стажу работы в онкодиспансере № 2 и кафедре онкологии ФУВ ГБУЗ МО МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского



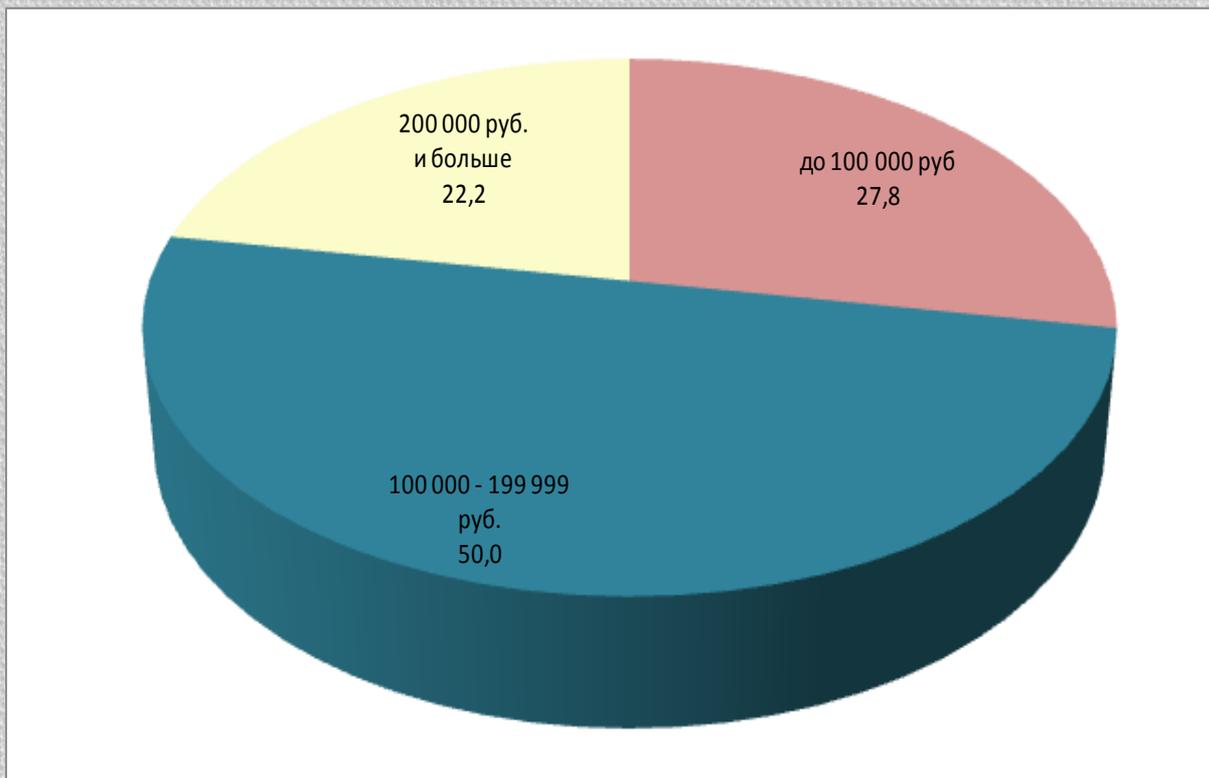
# Распределение мнения врачей о том, что мешает и создает дискомфорт в работе (%)



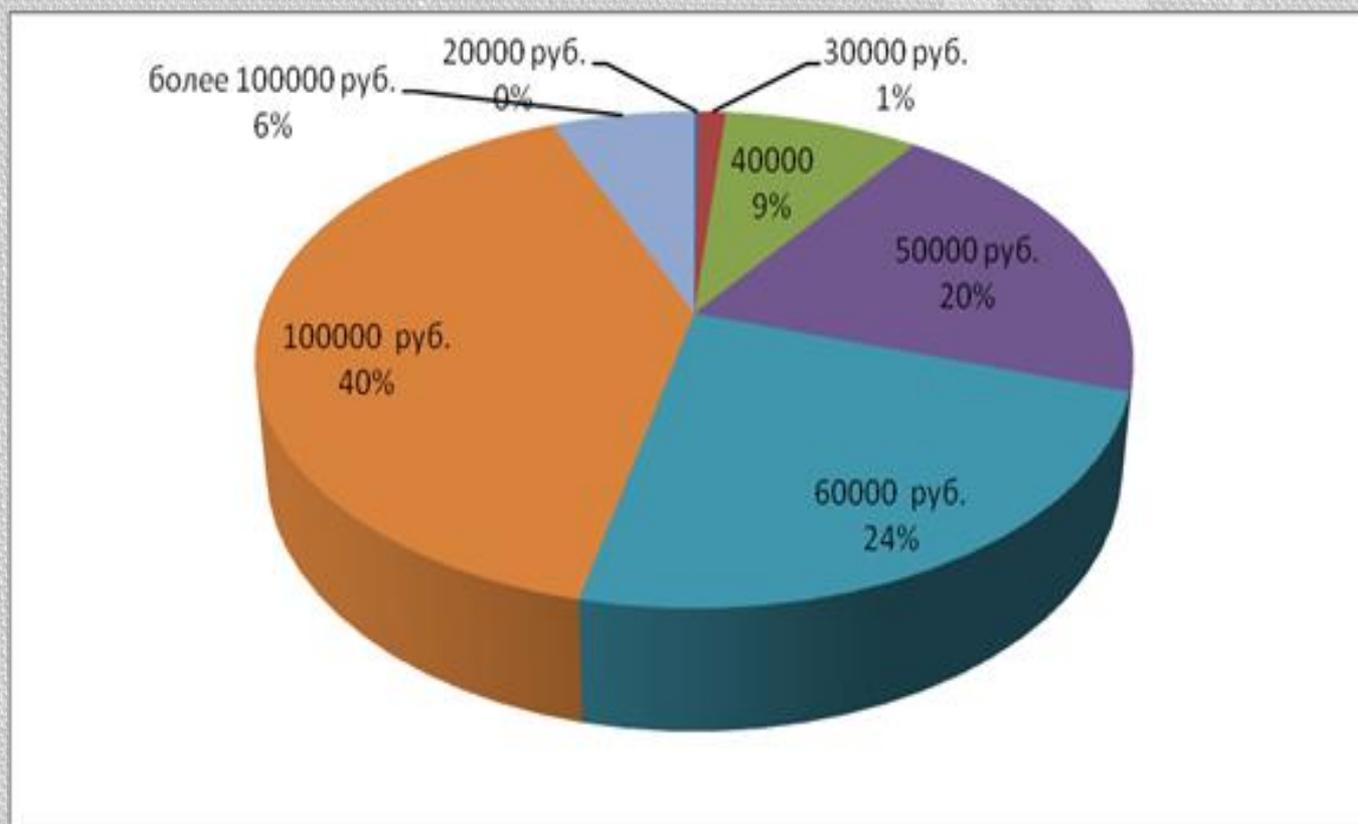
**Распределение мнения респондентов на вопрос:  
«Сколько больных, по мнению респондентов можно принять  
с комфортным состоянием для медперсонала за 6 часов приема?»**

Стаж работы в онкологическом диспансере № 2	Число больных								Затруд- нились с ответом		Всего ответили на вопрос	
	не более 15		не более 20		не более 25		не более 30					
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
1 год	1	33,3	2	66,7	-	-	-	-	-	-	3	100,0
1-3 года	-	-	2	50,0	1	25,0	-	-	1	25,0	4	100,0
4-8 лет	-	-	4	57,1	2	28,6	1	14,3	-	-	7	100,0
9-15 лет	2	22,2	2	22,2	3	33,4	1	11,1	1	11,1	9	100,0
16-25 лет	1	100,0	-	-	-	-	-	-	-	-	1	100,0
Более 25 лет	2	15,4	5	38,5	4	30,7	1	7,7	1	7,7	13	100,0
Итого:	6	16,2	15	<b>40,5</b>	10	27,0	3	8,1	3	8,1	37	100,0

# Какой должна быть достойная зарплата врача-онколога, чтобы не ждать благодарности от больных, (в %)



Какой должна быть зарплата врача, чтобы он не нуждался в «Благодарностях» с больных?“, мнение пациентов (в %).



# Факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания

- Личностные*
- Ролевые*
- Организационные*

# Личностные особенности

- ❖ *Повышенная личностная тревожность*
- ❖ *Пониженная самооценка, склонность к чувству вины*
- ❖ *Выраженная эмоциональная лабильность*
- ❖ *Высокий самоконтроль, особенно при волевом подавлении отрицательных эмоций*
- ❖ *Пассивные, избегающие стратегии выхода из сложных ситуаций.*

# Ролевой фактор

- Установлена связь между ролевой конфликтностью, ролевой неопределенностью и эмоциональным выгоранием.
- Работа в ситуации распределенной ответственности ограничивает развитие синдрома эмоционального сгорания, а при нечеткой или неравномерно распределенной ответственности за свои профессиональные действия этот фактор резко возрастает даже при существенно низкой рабочей нагрузке.
- Способствуют развитию эмоционального выгорания те профессиональные ситуации, при которых совместные усилия не согласованы, нет интеграции действий, имеется конкуренция, в то время как успешный результат зависит от слаженных действий.

# Организационные факторы

- ✓ *Высокая рабочая нагрузка*
- ✓ *Отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и начальства.*
- ✓ *Недостаточное вознаграждение за работу*
- ✓ *Невозможность контроля рабочей ситуации, невозможность влиять на принятие важных решений.*
- ✓ *Двусмысленные, неоднозначные требования к работе.*
- ✓ *Однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность.*
- ✓ *Нерациональная организация труда и рабочего места*
- ✓ *Необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным*
- ✓ *Отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы.*

# Основные признаки СЭВ\*

- ✓ *предельное истощение*
- ✓ *чувство личностной отстраненности от пациентов, от работы*
- ✓ *ощущение неэффективности и недостаточности своих достижений*

## **Группы симптомов:**

- 1. Физические симптомы** (*усталость, физическое утомление, истощение, расстройства сна и специфические соматические проблемы*).
- 2. Эмоциональные симптомы** (*раздражительность, тревога, депрессия, чувство вины, ощущение безнадежности*).
- 3. Поведенческие симптомы** (*агрессивность, черствость, пессимизм, цинизм, зависимости от психоактивных веществ*).
- 4. Симптомы, связанные с работой** (*прогулы, плохое качество работы, опоздания, злоупотребление рабочими перерывами*).
- 5. Симптомы в межличностных отношениях** (*формальность отношений, отстраненность от пациентов, коллег, дегуманизация*).

# Стадии эмоционального выгорания

## 1. Первая стадия эмоционального выгорания («медовый месяц»).

Работник доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом.

Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.

## 2. Вторая стадия («недостаток топлива»).

Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном.

При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность от профессиональных обязанностей.

В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью.

## 3. Третья стадия (хронические симптомы).

Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол». Постоянное переживание нехватки времени (синдром менеджера).

#### **4. Четвертая стадия (кризис).**

Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.

#### **5. Пятая стадия эмоционального выгорания («пробивание стены»).**

Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется столько проблем, что его карьера находится под угрозой.

# Диагностика синдрома эмоционального выгорания

- ✓ *наличие симптомов выгорания*
- ✓ *предшествующие и имеющиеся заболевания*
- ✓ *социальный и профессиональный анамнез*
- ✓ *курение, употребление алкоголя и лекарств*
- ✓ *данные физикального обследования*
- ✓ *психический статус*
- ✓ *результаты психометрического тестирования*

# ТЕСТ



- 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**
- 9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей**

# Интерпретация результатов

Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале:

**"0"** — почти никогда

**"1"** — иногда

**"2"** — часто

**"3"** — почти всегда.

# Интерпретация результатов

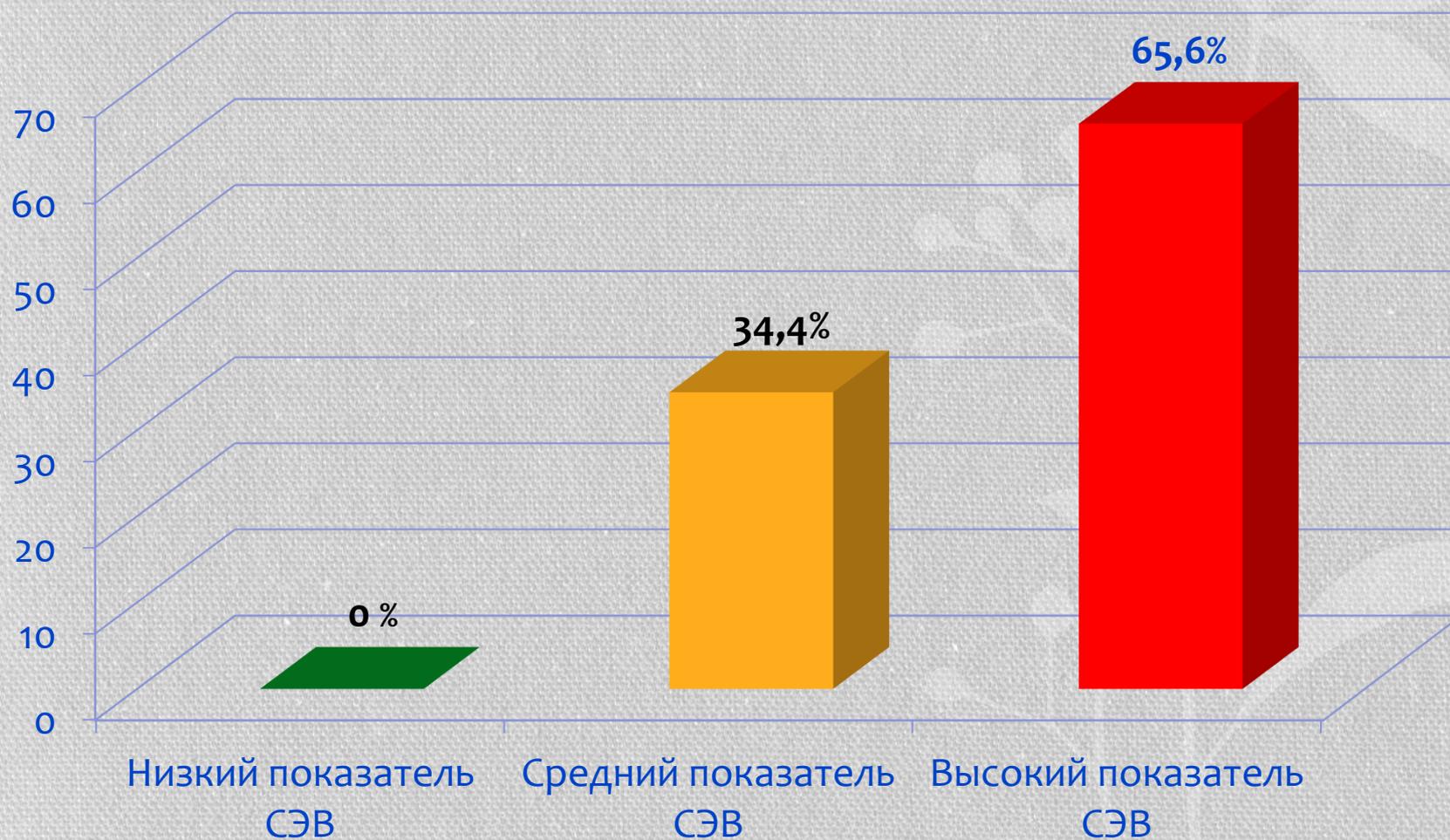
## Суммарный показатель:

**менее 3-х баллов** – «Несложившийся симптом» (*низкий показатель эмоционального выгорания*)

**3-12** – «Складывающийся симптом» (*средний показатель эмоционального выгорания*)

**выше 12** – «Сложившийся симптом» (*высокий показатель эмоционального выгорания*)

# Предварительные результаты по 34 анкетам



# Профилактика

- улучшение навыков борьбы со стрессом (обсуждение) после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.)
- обучение техникам релаксации (расслабления) — прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация
- умение разделить с пациентом ответственность за результат, умение говорить «нет»
- наличие хобби (спорт, культура, природа)
- поддержание стабильных партнерских (семейных), социальных отношений
- фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий).

# Приемы защиты

## ➤ « Рабочая ручка»

«... Когда я выхожу из клиники, которая находится в старом монументальном здании, я берусь рукой за большую металлическую ручку и с трудом открываю подпружиненную дверь. Как только я отпускаю эту ручку и выхожу на улицу, я запрещаю себе думать о работе и рабочих проблемах. Возможно, дома мне придется обдумывать рабочие ситуации, но сейчас, непосредственно после напряженного дня, я хочу и должен полностью отстраниться от работы и переключиться на свою личную жизнь... »

## ➤ « Волшебный мешочек»

Перед сном необходимо проанализировать прошедший день и вспомнить все позитивные, приятные, интересные моменты, события которые вызвали приятные переживания. Положить мысленно эти события в мешочек, а мешочек положить себе под подушку

# Приемы защиты от эмоционального выгорания<sup>\*</sup>

- 1. Отвлекайтесь**
- 2. Снижайте значимость событий**
- 3. Действуйте и Творите**
- 4. Выражайте эмоции**
- 5. Используйте методы саморегуляции**

A pair of hands, one from the left and one from the right, are shown holding a small, realistic globe of the Earth. The hands are positioned as if cradling the globe, with fingers gently gripping it. The globe shows the Americas, with North and South America visible in green and yellow, surrounded by blue oceans and white clouds. The background is dark, making the hands and the globe stand out.

**Спасибо за внимание!**