

# Эмоциональное выгорание у медицинских работников



Выполнила:  
Казаккулова  
Гулия

студентка группы 301а

## Основные группы стрессоров в работе медицинского работника:

- **средовые** (физические, химические, биологические воздействия);
- **психозэмоциональные** (ответственность за жизни пациентов и возросшее количество жалоб, судебных исков);
- **социальные** (низкий социально-экономический статус, несоответствие ожиданий от профессии и современных реалий, отсутствие доступа к современным методам диагностики и лечения).

Указанные выше факторы со временем могут приводить к:

- разочарованию в выбранной профессии;
- профессиональной деформации;
- развитию специфического жаргона;
- раздражению при общении с пациентами;
- демонстрации собственной значимости;
- обезличиванию больных.

Впервые термин «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ) использовал американский психиатр Герберт Фрейденберг (англ. burnout-syndrome - сжигание), полное определение синдрома дала **Кристина Маслач** (1981 г.)



- **Эмоциональное выгорание** – это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами «помогающих» профессий.

# Факторы, ассоциированные с СЭВ

**К внешним факторам, определяющим СЭВ, можно отнести:**

- неправильную организацию и планирование труда;
- высокую ответственность за результат работы;
- психологическую атмосферу в трудовом коллективе;
- влияние «трудного» контингента пациентов.

**К внутренним факторам в первую очередь относят:**

- эмоциональную ригидность;
- интенсивное восприятие профессиональных обязанностей;
- слабую мотивацию эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.

**Дополнительным фактором риска**, влияющим на развитие СЭВ, является принятие этически сложных решений.

# Профилактика

- крепкая любящая семья – муж, жена, дети, внуки;
- посещение родных мест, могил родственников, своей школы, учителей, соседей, знавших тебя с детства;
- церковь, мечеть, синагога и т.д.;
- коллективизм, возрождение наставничества;
- быть полезным другим;
- благотворительность, клубы по интересам;
- знания и беседы на эту тему среди коллег и персонала;
- исключение алкоголя;
- воздержание от поездок в экзотические страны с другими обычаями и культурой;
- занятие литературой – прочитать классику, написать очерк, эссе о ярких моментах в жизни;
- музыкотерапия – слушать мелодии и песни прошлых лет;
- физиотерапия - обливания холодной водой или контрастный душ - 3 раза в неделю;
- вспомнить родословную;
- мечтать, и, по возможности, реализовать свою мечту;
- всё в комплексе.

## Первичная профилактика СЭВ - самый эффективный способ решения проблемы:

- обучение навыкам борьбы со стрессом и техникам релаксации;
- наличие хобби;
- поддержание социальных отношений;
- восстановление правильного баланса между работой и личной жизнью.
- не включаться в болезнь больных:
  - приходить к пациентам в хорошем настроении;
  - при беседе с больным принимать положение, противоположное занятому им;
  - при осмотре стараться дышать не в такт больного;
  - искренне улыбаться.





**Спасибо за внимание!**