


Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности медицинской сестры



Часто длительное воздействие профессиональных стресс-факторов приводит к возникновению у медицинских работников различных эмоциональных нарушений, которые в свою очередь могут негативно сказаться на качестве и эффективности выполнения профессиональной деятельности. Каждый медработник должен обладать психологическими знаниями для того, чтобы своевременно принять необходимые меры и не допустить возникновения серьезных эмоциональных нарушений именно

Синдром психического выгорания начал изучаться с 70-х годов прошлого столетия. Впервые о нем заговорил Герберт Фрейденбергер в 1974 г. Для обозначения наблюдаемого феномена он ввел понятие «burnout», что буквально означает «выгорание» и характеризует состояние сильного переутомления по ассоциации с затуханием пламени костра или свечи.



В настоящее время общепринятым является определение выгорания, данное К. Маслач и С. Джексоном (1984). Под **эмоциональным выгоранием** понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения.



Этот синдром развивается постепенно и включает в себя **три стадии:**

- ❖ эмоциональную истощенность
- ❖ деперсонализацию
- ❖ редукцию профессиональных достижений



СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ СТРЕССА У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ:

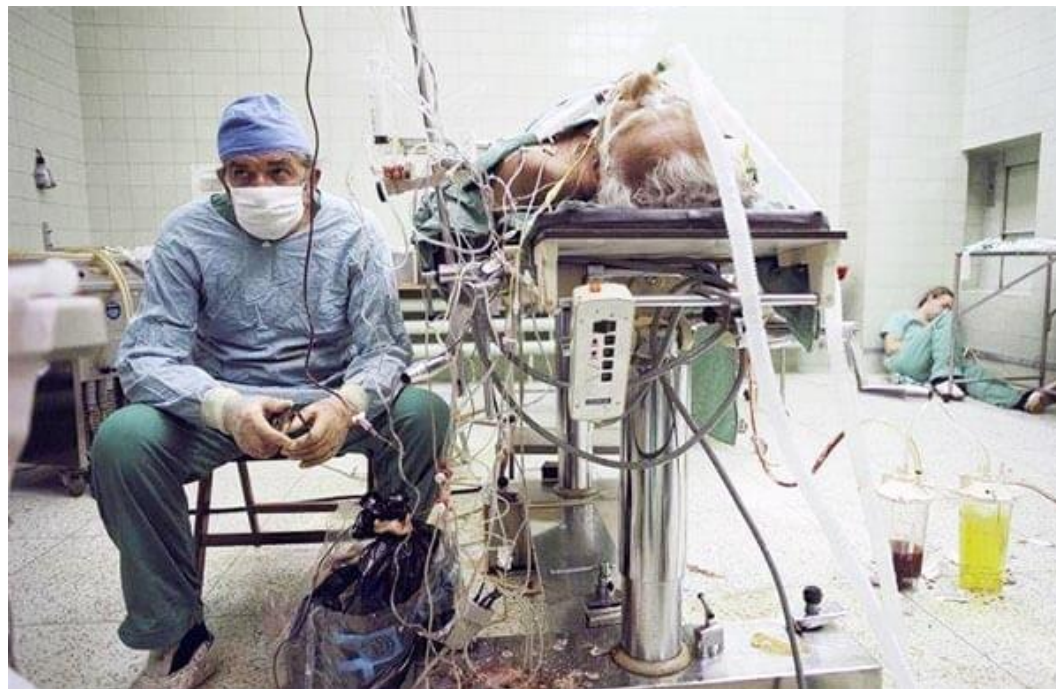
- высокая ответственность за жизнь и здоровье пациентов;
- динамичность ситуации и необходимость оперативного принятия решений (особенно в отделениях экстренной помощи, реанимации);
- длительность нахождения в поле отрицательных эмоций: страдание, боль, отчаяние и др.



- необходимость поддерживать высокую концентрацию внимания и контролировать свою деятельность независимо от ситуации и физиологического состояния;
- неравномерный режим работы с ночными и суточными дежурствами;
- непосредственная опасность, исходящая от некоторых пациентов (преступников, наркоманов, агрессивно настроенных).



- длительное пребывание (от 2 до 12 часов и более) в условиях закрытого пространства (например, операционной);
- длительное пребывание в статическом состоянии, в вынужденной позе;
- риск заражения инфекционными заболеваниями;
- работа с медицинской аппаратурой, инструментарием;
- недостаточное вознаграждение за труд, как моральное, так и материальное.



ПРОФИЛАКТИКА:

- ознакомление медицинских работников с признаками и факторами синдрома «профессионального эмоционального выгорания»
- формирование конструктивной стратегии отношения к профессиональной деятельности, способствующей поддержанию и укреплению психологического здоровья медицинских работников (адекватное отношение к обязанностям и соотношению труда и отдыха)



- развитие личностных качеств и повышение эффективности общения медицинских сестер;
- формирование совладающего поведения, помогающего преодолеть стресс (обучение навыкам психологической саморегуляции);
- постоянное повышение уровня профессиональных знаний, как фактора влияющего на чувство уверенности при выполнении своих профессиональных обязанностей;
- организация комфортных условий работы.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Эмоциональное благополучие профессионала крайне важно для любых профессий типа "человек - человек". Для профилактики профессионального выгорания необходимо научиться преодолевать возникающие трудности безопасными, адаптивными способами, такими как: техники управления психофизическим состоянием, техники эффективного общения, адекватное отношение к своим обязанностям, умение отдыхать, наличие хобби и пр.



Список источников:

1. Помощь медицинской сестре в профилактике эмоционального выгорания [Электронный ресурс]/ Электронный журнал «медицинская сестра».- Электрон. дан.- Режим доступа: [http:// medsestra.rusvrach. ru /ru/system/files/ medsestra-2014-04-04pdf](http://medsestra.rusvrach.ru/ru/system/files/medsestra-2014-04-04pdf), свободный.–Загл. с экрана.–Яз. рус.
2. Синдром эмоционального выгорания у медицинских сестер: симптомы, лечение [Электронный ресурс] / «Медицина».- Электрон. дан.- Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/medicine/00026674_0.html, свободный.–Загл. с экрана.–Яз. рус.
3. Синдром эмоционального выгорания [Электронный ресурс] /«Медвойс» .- Электрон. дан.- Режим доступа: [http://medvoice.ru/ emocionalnoe -vygoranie -chto-eto-takoe-i-kak-s-nim/](http://medvoice.ru/emocionalnoe-vygoranie-chto-eto-takoe-i-kak-s-nim/), свободный.–Загл. с экрана.–Яз. рус.
4. Эмоциональное выгорание что это такое? [Электронный ресурс] «Медвойс» .- Электрон. дан.- Режим доступа:<http://medvoice.ru/emocionalnoe-vygoranie-chto-eto-takoe-i-kak-s-nim/> свободный.–Загл. с экрана.–Яз. рус.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!