

**Синдром  
эмоционального  
выгорания  
медицинских сестер,  
фельдшеров**



## «Ещё один сгорел на работе»...

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



Синдром эмоционального выгорания медицинских сестер, фельдшеров

## Психологическую сущность феномена «выгорания» составляют:

- психическая и физическая усталость;
- ощущение беспомощности и несостоятельности;
- нежелание идти на работу;
- раздражительность и агрессивность во время беседы, стремление быстрее завершить её;
- ощущение малой значимости решаемых проблем;
- перенос отрицательных эмоций на окружающих;
- стремление уйти и реализовать себя в другой области.



**Синдром эмоционального выгорания медицинских сестер, фельдшеров**

## Фазы синдрома профессионального (эмоционального) выгорания:

### 1) Предупреждающая фаза:

- а) *Чрезмерное участие* (чрезмерная активность, чувство незаменимости).
- б) *Истощение* (усталость, бессонница, угроза несчастных случаев).



Синдром эмоционального выгорания медицинских сестер, фельдшеров

## Фазы синдрома профессионального (эмоционального) выгорания (продолжение):

### 2) Снижение уровня собственного участия:

**а) По отношению к коллегам** (потеря положительного настроения коллег; переход от помощи к надзору; приписывание вины за собственные неудачи другим людям; проявление негуманного подхода к людям).

**б) По отношению к другим окружающим** (отсутствие эмпатии, безразличие, цинизм).



## Фазы синдрома профессионального (эмоционального) выгорания:

### 2) Снижение уровня собственного участия (продолжение):

**в) По отношению к профессиональной деятельности** (нежелание выполнять свои обязанности; искусственное продление перерывов в своей работе, опоздание, уход с работы раньше времени; акцент на материальный аспект при одновременной неудовлетворённости своей работой).

**г) Возрастание требований** (потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях; чувство переживания того, что другие люди используют тебя; зависть).



## Фазы синдрома профессионального (эмоционального) выгорания (продолжение):

### 3) Эмоциональные реакции:

**а) Депрессия** (постоянное чувство вины, снижение самооценки; безосновательные страхи, лабильность настроений, апатия).

**б) Агрессия** (защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в общих неудачах; отсутствие толерантности и способности к компромиссу; подозрительность и конфликты с окружающими).



# Фазы синдрома профессионального (эмоционального) выгорания (продолжение):

## 4) Фаза деструктивного поведения:

**а) Сфера интеллекта** (снижение концентрации внимания, отсутствие способности к выполнению сложных заданий; отсутствие воображения).

**б) Мотивационная сфера** (отсутствие собственной инициативы, снижение эффективности деятельности, выполнение заданий строго по инструкциям).

**в) Эмоционально-социальная сфера** (безразличие, избегание неформальных контактов; отсутствие участия в жизни других людей либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу; избегание тем, связанных с работой; одиночество, скука).



## Фазы синдрома профессионального (эмоционального) выгорания (продолжение):

### 5) Психосоматические реакции:

- снижение иммунитета;
- неспособность к релаксации в свободное время;
- бессонница, сексуальные расстройства;
- повышенное АД, тахикардия, головные боли;
- боли в позвоночнике, расстройства пищеварения;
- зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.

### 6) Фаза разочарования:

- отрицательная жизненная установка;
- чувство беспомощности и бессмысленности в жизни;
- экзистенциальное отчаяние.



## Методы коррекции стрессовых состояний

Первый способ – **медицина поведения.**

1. **Перенос** (приём позволяет человеку отвлечься от неприятных обстоятельств путём создания состояния отрешённости, мысленного переноса неприятного душевного состояния, например, на посторонние предметы).

2. **Переключение** (рекомендуется думать о чём-нибудь приятном (о любимом человеке, хобби).

3. **Изменение масштаба событий** (попытаться взглянуть на собственные переживания из отдалённого будущего со стороны, тогда интенсивность переживаний уменьшится).



Синдром эмоционального выгорания медицинских сестер, фельдшеров

# Методы коррекции стрессовых состояний



## **Медицина поведения (продолжение):**

4. **Накопление радостей** (положительные эмоции – мощный антистрессовый фактор).
5. **Мобилизация юмора** (смех – отличное противодействие стрессу).
6. **Отчуждение** (мысленное представление неприятной ситуации и мысленное затушёвывание этого образа снижает эффект его отрицательного влияния).
7. **Интеллектуальная переработка** (постараться в плохом найти нечто полезное для себя («нет худа без добра»)).

Синдром эмоционального выгорания медицинских сестер, фельдшеров

8. **Клин клином** (учиться не избегать травмирующих ситуаций, а наоборот «ускорять» их, не оттягивая неизбежный разговор).

9. **Разумный эгоизм (!!!** Нельзя забывать о себе. Не допускайте отсутствие резервного варианта, длительного воздействия умеренного по силе стрессора – решайте конфликт, делайте шаг навстречу при ссоре и т.д. Не принижайте себя, своего достоинства).

10. **Разрядка** (физическая работа, любимое занятие; возможность выговориться и рассказать кому-либо о своих переживаниях уменьшают их).



11. **Интуиция** (имеет значение в предотвращении стресса. Не игнорируйте предчувствия, а используйте их для подготовки к возможным стрессам. Предвидя можно избежать или встретить неприятность приёмами психической защиты).

12. **Мысленный барьер** (мысленно очерчивайте психологический барьер, о который разбиваются все травмирующие воздействия).



## Второй способ – двигательная активность при стрессе

Хорошую разгрузку дают танцы, плавание, бег.



## Третий способ – основы психотренинга и психоанализа при стрессе

Синдром эмоционального выгорания медицинских сестер, фельдшеров

## Четвёртый способ – массаж и самомассаж

- Основные приёмы массажа (самомассажа) включают: поглаживание, разминание, вибрацию, похлопывание.
- Воздействие на биологически активные точки (БАТ).
- В настоящее время широко используются иглорефлексотерапия.
- В домашних условиях наиболее приемлем пальцевой метод: акупрессура.

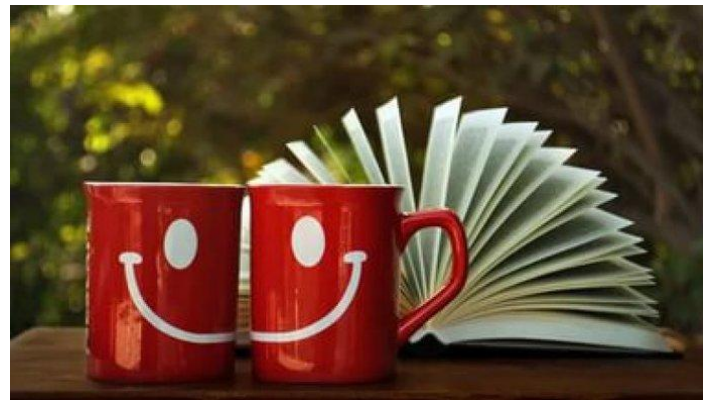


# Основные направления профилактики синдрома “эмоционального выгорания”

1. Просветительная работа о сущности и последствиях профессиональной деформации.
2. Создание комнат “психологической разгрузки” в лечебных учреждениях для медперсонала.
3. Организация работы клинического психолога. Психологическое консультирование как возможность проработки профессиональных и личных проблем.
4. Создание благоприятного психологического климата в коллективе.
5. Организация наставничества.
6. Учет мнения сотрудников при выборе предпочтительного коллеги.
7. Проведение групповых методов работы – тренингов, антистрессовых программ.
8. Посильное решение жилищно-бытовых вопросов.
9. Активный отдых, санаторно-курортное лечение.
10. Постоянная внутренняя работа медицинского работника над собой, переосмысление поведения, рефлексия эмоциональных состояний.

# **Синдром “эмоционального выгорания” можно преодолеть, соблюдая ряд условий:**

- старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки;
- учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относитесь к конфликтам на работе;
- как ни странно это звучит – не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.



**Необходимо помнить:  
работа – лишь часть жизни!!!**