

Е. А. Петранис
*преподаватель кафедры уголовного права,
уголовного процесса и криминалистики
Могилевского института МВД*

**СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ
У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ:
ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ,
ПРИЗНАКИ И ПРОФИЛАКТИКА**

**BURNOUT SYNDROME
IN MEDICAL WORKERS:
CAUSES, SIGNS AND PREVENTION**

Аннотация. В статье проанализирована проблема возникновения эмоционального выгорания (опустошения) у медицинских работников, а также причины и признаки данного синдрома, способы профилактики.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, причины возникновения эмоционального выгорания, стресс, эмоции, профилактика эмоционального опустошения.

Annotation. The article analyzes the problem of emotional burnout (devastation) in medical workers, as well as the causes and symptoms of this syndrome, and methods of prevention.

Keywords: burnout syndrome, causes of burnout, stress, emotions, prevention of emotional devastation.

Все чаще в заголовках статей, размещенных в социальных сетях, встречается словосочетание «эмоциональное выгорание». На сегодняшний день актуальность изучения данной темы продиктована темпом жизни современного человека: быстрое развитие новых технологий, а также широкая доступность интернет-ресурсов приводят к тому, что люди ежедневно получают огромное количество информации, которую мозг не успевает перерабатывать. Для того чтобы преуспеть в жизни, нужно постоянно развиваться, что может привести человека к длительному стрессу. Адаптационные возможности организма зачастую не успевают за сегодняшним темпом повседневной жизни, что приводит к срыву адаптации и стрессу, а в отдельных случаях может привести к развитию такого синдрома, как эмоциональное выгорание.

Впервые об эмоциональном выгорании заговорили во второй половине XX века, уже тогда было установлено наличие взаимосвязи между профессиональной деятельностью людей и их эмоциональным опустошением.

Т. Г. Неретина определяет эмоциональное выгорание как «состояние, при котором происходит психическое, эмоциональное и физическое истощение, развивается в результате постоянных стрессовых ситуаций» [1, с. 9]. Под синдромом эмоционального выгорания или опустошения также понимают «такое состояние, когда человек совершенно теряет интерес к своей работе, в результате чего испытывает как моральное, так и физическое переутомление, полное равнодушие к своей профессиональной деятельности и постепенно отделяется от коллектива» [2, с. 69]. Опустошение относится к проявлениям в профессиональной деятельности человека и не актуально при описании опыта в иных сферах жизнедеятельности человека.

Т. Г. Неретина отмечает, что такое психическое состояние, как эмоциональное выгорание, возникает у людей, которым по роду своей деятельности приходится общаться с другими людьми довольно часто [1, с. 9]. Выгорание (опустошение) — это не сам стресс, а результат длительной работы в стрессовых условиях. Ежедневная работа с большим количеством людей, неоднократно повторяющиеся, монотонные действия, большая ответственность за принятие решений, отсутствие положительной обратной связи и многое другое могут привести к формированию синдрома эмоционального выгорания.

Ряд авторов говорят о том, что наиболее подвержены данному синдрому люди «помогающих» профессий (сотрудники правоохранительного блока, системы образования и др.) [2, с. 69–70].

К профессиям такого рода относится и медицина. Медицинских работников отличает присутствие таких черт, как стрессоустойчивость, организованность и ответственность. Врачи и медицинские сестры при выполнении своих должностных обязанностей должны показывать высокий профессионализм, смелость и компетентность при принятии незамедлительных решений, а также доброжелательное отношение к пациентам.

Сущность труда сотрудников медицинского блока характеризуется:

- высокой насыщенностью рабочего дня, обусловленной постоянным общением с другими людьми;
- общением с больными, а также их родственниками, по поводу их проблем со здоровьем (ежедневно есть риск соприкосновения

с чужой болью, негативными эмоциями, чувством страха у пациентов за свою жизнь, чужой тревогой);

- зачастую необходимостью работы сверх нормы рабочего времени;
- большим количеством неодинаковых по содержанию и эмоциональной окраске рабочих контактов;
- повышенной ответственностью за результат общения;
- индивидуальным подходом в общении с пациентами;
- ответственностью за жизнь и здоровье других людей;
- частыми притязаниями со стороны пациентов на неформальные отношения при разрешении их проблем.

Опустошение чаще всего возникает у лиц, склонных бескорыстно заботиться о чувствах других людей. Развитию выгорания способствует повышенная активность в работе, когда человек отдает все силы, полностью или частично игнорируя собственные нужды. Говоря о медицинских работниках, справедливо отметить, что они порой, забываясь о пациентах, забывают о своих потребностях.

Профессиональное выгорание происходит от того, что у медицинского работника накапливается много отрицательных эмоций (по роду работы часто медицинские работники сталкиваются с переживаниями своих пациентов, их опасениями за свое здоровье, за здоровье своих близких, сообщают людям о смертельных заболеваниях, ставят неутешительные диагнозы, видят реакцию своих пациентов, в отдельных случаях — страдания людей и сами переживают негативные эмоции, в результате чего постепенно формируется синдром эмоционального выгорания, так как накопившиеся эмоции не находят выхода (врач должен быть всегда сдержан, не должен поддаваться эмоциям и т. д.). С течением времени эмоциональные ресурсы могут иссякнуть, и организм выстраивает механизмы психологической защиты.

Важно понимать, что выгорание — это синдром или группа симптомов, которые появляются в совокупности, однако их проявления у отдельных людей будут разные, так как выгорание — процесс индивидуальный и длительный.

О наличии симптома эмоционального опустошения может свидетельствовать следующее: чувство постоянной необъяснимой усталости, опустошенности, отсутствие интереса к работе; может появиться нежелание идти на работу, характерны постоянные опоздания на работу (при этом работник может не только поздно приходить на свое рабочее место, но и допоздна задерживаться на рабочем месте); недостаток энергии и энтузиазма, в связи с чем в ряде случаев появляется тяга к частому

употреблению напитков, содержащих психоактивные вещества (энергетические напитки, кофе и т. п.); при беседе с пациентами работник ведет себя отстраненно, часто отвлекается, смотрит на часы; появляется раздражительность, грубость при общении с пациентами и коллегами, могут быть неуместные, а порой жестокие, шутки о диагнозе больного (так называемый черный юмор); наблюдается утрата способности видеть положительный результат своего труда, появление отрицательных установок по отношению к своей профессиональной деятельности и к жизни [3].

Важно осуществлять профилактику синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников, особенно у специалистов экстремального профиля (врачи бригад скорой медицинской помощи, хирурги, реаниматологи, педиатры, терапевты, онкологи, анестезиологи-реаниматологи, эпидемиологи и т. п.). С этой целью представляется необходимым с вышеуказанными специалистами на постоянной основе проводить тренинги психологической направленности, с помощью которых медицинские работники будут обучаться успешной эмоционально-психологической саморегуляции, т. е. управлению своим психоэмоциональным состоянием: воздействовать на самого себя словесно, путем создания мысленных образов, изменения дыхания и мышечного тонуса. Цель указанных тренингов — обучение самопомогающим действиям, направленным на контроль своей психики в критических, негативных ситуациях. Существуют следующие естественные приемы саморегуляции: смех, улыбка; работа с телом: потягивание, легкая разминка, массаж/самомассаж, контрастный душ и т. п.; дыхательные упражнения; налаживание режима дня (работы и отдыха); двигательная активность (прогулки, бег и т. п.); посещение творческих вечеров; музыкотерапия; сказкотерапия; просмотр позитивных кинофильмов; нейрографика; аффирмации; общение с харизматичными людьми и иной хороший досуг; обращение к приятным воспоминаниям; визуализация; медитация; ведение дневника (в т. ч. дневника благодарности) и др. На данных тренингах должны быть даны четкие инструкции, как осуществлять первую самопомощь при острых стрессовых ситуациях, медицинские работники должны знать о возможности выполнения ряда упражнений, нацеленных на восстановление своего эмоционального состояния: последовательное мышечное расслабление, антистрессовая релаксация, аутогенная тренировка и прочие.

Необходимо отметить, что при желании самого человека и постоянном выполнении упражнений, нацеленных на позитивную саморегуляцию своего эмоционального состояния, волевые действия

по саморегуляции могут постепенно перейти из области сознания на бессознательный уровень, что позволит медицинским работникам реже испытывать стресс на рабочем месте и в ряде случаев избежать появления эмоционального опустошения. Совершение данных действий помогает избавиться от внутреннего напряжения, дает экологичный выход эмоциям.

Список основных источников

1. Неретина, Т. Г. Профилактика профессиональной деформации педагогов : учеб. пособие / Т. Г. Неретина. – М. : Директ-Медиа, 2021. – 224 с.
2. Доценко, Э. А. Психология, медицинская этика и деонтология : учеб. пособие / Э. А. Доценко, Т. Ю. Крестьянинова, М. В. Шолкова. – Минск : РИПО, 2024. – 282 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченко. – СПб. : Питер, 2007. – 338 с.

УДК 796

Д. А. Ревин

*старший преподаватель кафедры
служебно-прикладной подготовки
Могилевского института МВД*

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

HISTORICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING AS A DIRECTION OF PHYSICAL EDUCATION

Аннотация. В статье описываются особенности становления профессионально-прикладной физической подготовки, а также исследуется профессионально-прикладная физическая подготовка как направление физического воспитания.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое воспитание, профессиональная деятельность, физическая культура, двигательная активность, физические упражнения.