

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«МЕДИЦИНСКОЕ УЧИЛИЩЕ № 15
ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ»

Синдром профессионального выгорания и его профилактика



Мазаева Н.
Гр.301

Синдром профессионального выгорания

- Это сложный психологический феномен, который часто встречается у специалистов, работа которых подразумевает непрерывный прямой контакт с людьми и оказание им психологической поддержки.
- Работа медицинской сестры, как правило, эмоционально насыщена. Сталкиваясь с негативными эмоциями, которыми пациенты выражают отношение к своему состоянию, она и сама начинает испытывать повышенное эмоциональное напряжение.



Профессиональное выгорание

- Это синдром физического и эмоционального истощения, возникающего на фоне хронического стресса, вызванного межличностным общением.
- Существует множество факторов, которые способствуют накоплению такого переутомления.

Часть из них связана с отношением персонала к своей деятельности и проблемам пациентов.



Риск профессионального выгорания

- Повышается, если отсутствуют интересы помимо работы, если работа является убежищем от остальных сторон жизни и профессиональная деятельность поглощает полностью.



Риск профессионального выгорания повышают:

- Вина перед собой и другими за то, что не успел что-либо сделать для пациента.
- Стыд за то, что результат работы не такой, как хотелось.
- Обида на коллег и пациентов, которые не оценили усилий медицинской сестры.
- Страх того, что не удастся что-либо сделать, что работа не даёт права на совершение ошибки и что действия медицинской сестры могут не понять коллеги и пациенты.



Синдром профессионального выгорания

- Это целый комплекс психологических и физических симптомов, которые имеют существенные индивидуальные различия у каждого конкретного человека.



Профессиональное выгорание

- Это очень индивидуальный процесс, поэтому и симптомы появляются не одновременно и с разной степенью выраженности.
- Среди ранних симптомов профессионального выгорания можно выделить: общее чувство усталости, неприязни к работе, общего неопределённого чувства беспокойства. Часто у медицинской сестры развивается подозрительность, которая выражается в убеждённости, что сотрудники и пациенты не хотят с ней общаться.



Профессиональное выгорание

- Не только ухудшает результаты работы, физическое и эмоциональное самочувствие человека, но также часто провоцирует семейные конфликты, нарушение взаимоотношений.
- После эмоционально насыщенного дня, проведённого с пациентами, медицинская сестра испытывает потребность уйти на некоторое время от всех, и это желание одиночества обычно реализуется за счёт семьи и друзей.
- Нередко по окончании работы она «берет рабочие проблемы домой», т.е. не перестраивается с роли работника на роль матери, жены, друга.
- Медицинская сестра не в состоянии выслушать и принять ещё какие-то проблемы своих близких, что вызывает непонимание, обиду и часто приводит к серьёзным конфликтам вплоть до угрозы распада семьи.



Профессиональное выгорание

- Это длительный динамичный процесс, который происходит в несколько стадий, поэтому особенно важно распознать подобные профессиональные проблемы как можно раньше.
- Выделяют три основные стадии развития синдрома профессионального выгорания.



1-я стадия – «Напряжение»

- Неудовлетворённость собой
- «Загнанность» в клетку»
- Переживание психотравмирующих ситуаций
- Тревожность и депрессия
- Человек истощён эмоционально и физически, может жаловаться на головные боли и общее недомогание.



2-я стадия – «Резистенция»

- У медицинской сестры может развиваться отрицательное и обезличенное отношение к людям, с которыми она работает, или могут возникать негативные мысли относительно себя из-за раздражения, которое у неё вызывают пациенты.
- Чтобы избежать этих негативных эмоций, она уходит в себя, выполняет только минимальное количество работы и не хочет ни с кем ссориться. Чувство усталости и разбитости наблюдается даже после хорошего сна или выходных.



3-я стадия – «Истощение»

- Полное профессиональное выгорание, обнаруживается не слишком часто, проявляется полным отвращением ко всему на свете.
- Медицинская сестра обижена на саму себя и на все человечество. Жизнь кажется ей неуправляемой, она не способна выразить свои эмоции и не способна сосредоточиться.



Профессиональное выгорание

- Касается не только медицинского персонала, проработавшего с людьми многие годы. Молодые специалисты, недавно начавшие свою профессиональную деятельность, также подвержены синдрому профессионального выгорания. Их представления о работе и помощи людям зачастую идеализированы, и реальная ситуация оказывается далёкой от их ожиданий и представлений.



Кроме того, им свойственна завышенная оценка собственных профессиональных и личностных возможностей, что приводит к быстрому истощению и недовольству собственными реальными достижениями.

Профилактика развития синдрома профессионального выгорания

- Достигается использованием методов мышечной релаксации и приёмов аутогенной тренировки. Обучение этим приёмам желательно проводить под руководством специалиста-психолога в кабинете психологической разгрузки.



Важное значение в профилактике синдрома выгорания имеют следующие методы:

- использование "тайм-аутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
- определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей – успех, который повышает степень самовоспитания);
- овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);



Профилактика синдрома выгорания

- профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от синдрома выгорания является обмен профессиональной информацией с коллегами, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы – курсы повышения квалификации, конференции и пр.);
- уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению синдрома выгорания);



Профилактика синдрома выгорания

- эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным,
- поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком усугубляют проявления синдрома выгорания).



Использованная литература:

- <http://yamedsestra.ru/>
- <http://bsmp.by/>
- <http://www.help-patient.ru/>