



РКНД

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО/ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Подготовлено Отделом Профилактики ГБУЗ РКНД МЗ РБ

Чем манит профессия?



Ореол героя- спасителя.

Возможность помогать людям, спасать жизни и давать надежду.

Магия белого халата. Ощущение свое значимости.



Свой медик- это счастье семьи.



Благодарные пациенты.

Связи в медицине и не только.

Относительная материальная стабильность.

Востребованность профессии, дефицит кадров.

Возможность карьерного роста.

Льготная/досрочная пенсия по выслуге лет.

Военное звание .



РКНД

Клятва врача.

"Получая высокое звание врача и приступая к профессиональной деятельности, я торжественно клянусь:

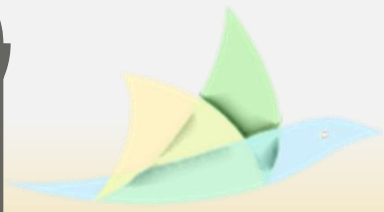
честно исполнять свой врачебный долг, посвятить свои знания и умения предупреждению и лечению заболеваний, сохранению и укреплению здоровья человека;

быть всегда готовым оказать медицинскую помощь, хранить врачебную тайну, внимательно и заботливо относиться к пациенту, действовать исключительно в его интересах независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств; проявлять высочайшее уважение к жизни человека, никогда не прибегать к осуществлению эвтаназии;

хранить благодарность и уважение к своим учителям, быть требовательным и справедливым к своим ученикам, способствовать их профессиональному росту;

доброжелательно относиться к коллегам, обращаться к ним за помощью и советом, если этого требуют интересы пациента, и самому никогда не отказывать коллегам в помощи и совете;

постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство, беречь и развивать благородные традиции медицины."

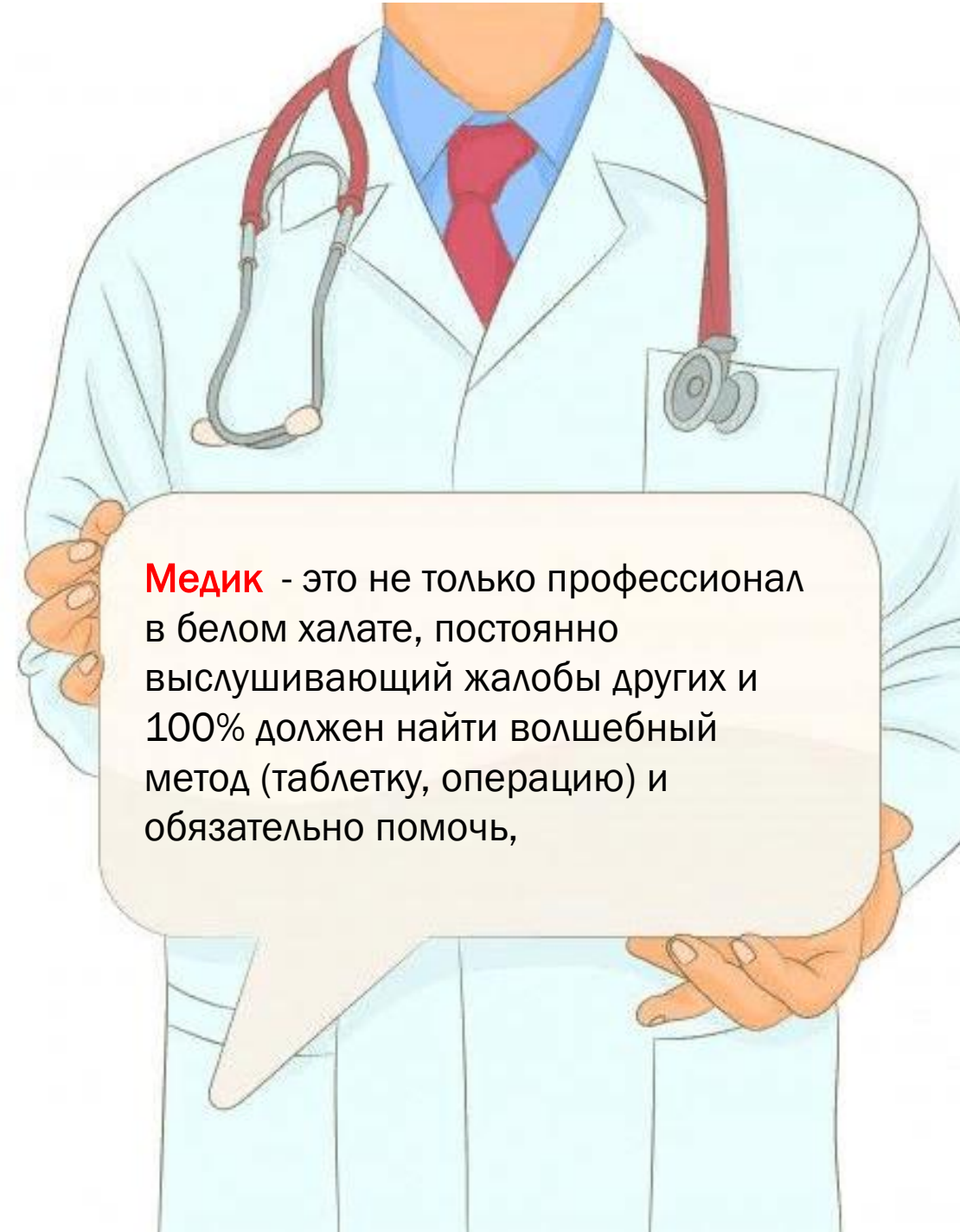


РКНД

Светить, а не сгорать!

но и ЧЕЛОВЕК....

- переживающий давление ореола профессии - сильная личность, спаситель.
- проходящий через кризисы профессиональной реализации.
- со своими опасениями и страхами личного характера.
- ребенок своих родителей.
- с устроенной или неустроенной личной жизнью.
- борющийся с соблазнами.
- переживающий повышенное число стрессовых ситуаций и эпизодов эмоционального напряжения.
- решающий бытовые вопросы.
- проходящий также как и все через возрастные/личностные/экзистенциальные/ кризисы.



Медик - это не только профессионал в белом халате, постоянно выслушивающий жалобы других и 100% должен найти волшебный метод (таблетку, операцию) и обязательно помочь,

Факторы профессионального выгорания у медицинских работников

ДИСТРЕСС

Типы стресса - 4 группы:

1. Стресс травмирующего события.
2. Стресс утраты.
Регулярная работа с летальными исходами.
3. Моральный стресс.
4. Эмоциональная сторона работы с пациентами и их семьями.

Шкала психологического стресса, PSM-25
Тест на стрессоустойчивость по Шрайнеру.
Шкала тревоги Бека.

Шкала социального избегания и дистресса (SADS)
Четырехмерный опросник для оценки дистресса,
депрессии, тревоги и соматизации (4ДДТС)

Выгорание —

результат взаимодействия индивидуальных ресурсов профессионала и требований рабочей ситуации. Когда требования работы превышают ресурсы человека, начинает развиваться выгорание. Постепенно разрыв становится всё больше, а ресурсов справиться — все меньше.



Постоянный контроль со стороны проверяющих организаций
Несоразмерное денежное вознаграждение с ответственностью и бюрократической нагрузкой.

По мимо профессиональной деятельности, дополнительная нагрузка.

Психические больные. Потребители ПАВ
Агрессия со стороны родственников
Личностные особенности медика
Дисбаланс работы и личного

Люди старческого возраста. Новорожденные
Хронически и смертельно больные. Пациенты требующие интенсивного ухода.
Огромный разрыв ожиданий от профессии и реальностью.
Конфликтные требования. «ЭФФЕКТ ЗАРАЖЕНИЯ ОТ УЖЕ ВЫГОРЕВШИХ».

Три типа факторов:

1. Ролевые факторы: связанные с характером проблем целевой группы /пациентов.
2. Системные факторы: связанные с системой построения работы.
3. Индивидуальные факторы: приобретенные или врожденные навыки и факторы человека.

Исследование «Распространенность признаков эмоционального выгорания и копинги врачей, работающих с онкологическими пациентами»

Центра медикосоциологических исследований ГБУ «НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента»

Исследование провел Центр медико-социологических исследований ГБУ «НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента» в 2021 году.

В исследовании приняли участие 534 врача. 93% из них работали в государственных медицинских организациях.

Исследовались переживания, связанные с работой, по трём показателям:

1. ощущение бессмысленности работы,
2. равнодушие или негатив по отношению к пациентам,
3. эмоциональное истощение.

Результат. Что узнали из этого исследования:

9% онкологов отметили выраженные признаки выгорания по всем трем показателям.

55% врачей «достаточно сильно» или «максимально сильно» чувствовали эмоциональное истощение из-за специфики работы.

33% врачей «скорее не готовы» обратиться за консультацией к психологу (или онкопсихологу) при наличии такой возможности.

Степень выгорания и количество маркеров выгорания негативно влияют на готовность врачей обратиться за психологической помощью.

Чем сильнее выгорание — тем с меньшей вероятностью специалист обратится за помощью.

В списке стратегий для восстановления и отдыха психологическая помощь стоит на самом последнем месте:

Отдых и активный отдых (20%)

Занятия спортом (16%)

Общение с близкими, семьей и друзьями (13%)

Занятия хобби (12%)

Прогулки на природе (7%)

Прием алкоголя и лекарственных препаратов (6%)

Молитва и медитация (3%)

Обращение к психологу (4%)

Интерпретация и почему это важно. Результат отражает существенную проблему развития выгорания.

Медицинская система и сами профессионалы видят проблему выгорания в основном как результат индивидуального склада человека, а не как комбинацию факторов: системных, индивидуальных и ролевых сложностей и отсутствия навыков.

Поэтому основным способом взаимодействия с рабочим стрессом становится единственная стратегия — отдых. Отдых — это хорошо. Но **игнорируется весь остальной арсенал способов предотвращать и противостоять выгоранию.**

Выгорание ведет к стрессовому ответу на него, из-за этого снижается критика к собственному состоянию и становится сложно получить помощь. **Поэтому понимание симптомов выгорания на ранних этапах — это приоритетное направление профилактики выгорания и на уровне системы, и на уровне личности.**

Индивидуальные факторы

Индивидуальные факторы — это всё, что касается особенностей психики, здоровья и текущей жизненной ситуации, личные и профессиональные установки про то, «какой я человек» и «кто я в профессии».

Индивидуальные факторы риска — это основа, на которую уже ложатся все остальные риски. Истощение во время стресса связано с состоянием, в котором вы находились до начала работы и с вашей устойчивостью и эмоциональной чувствительностью.

Неконструктивные установки и система ценностей, которые способствуют развитию выгорания и подрывают устойчивость на работе.

Работа важнее моего времени, я всегда должна доделать работу до конца даже вне рабочего времени

«Все или ничего», раз врач не от Бога, то и смысл стараться

Дружить на работе — это хорошо и без этого я чувствую себя плохо

Я плохо работаю, и поэтому всё еще есть много проблем у моих пациентов

По-настоящему хороша и значима только та работа, которая глобально меняет мир

Я должен все исправить и всем помочь.

Временами Я не чувствую энтузиазма/интереса, нужно сменить отдел

«Белая ворона» - это про меня

Я в ответе за все, что происходит со мной/ пациентами /на работе

Я всегда нормально себя чувствую или то, что чувствую — это неважно

Я не справляюсь/ видеть так много сложностей очень тяжело - со мной что-то не так

Профессиональное выгорание

Повышенный риск у людей, работа которых завязана на постоянном общении и большом количестве стрессовых факторов (медики, учителя, служба МЧС, юристы, работники в сфере STEM – наука, технологии, инжиниринг, математика)

Вопросы для самодиагностики. Признаки профессионального выгорания

- ✓ В последнее время кто-то намекал, что вам стоит меньше работать.
- ✓ В последние месяцы вы стали сердиться и обижаться на своих коллег.
- ✓ Вы чувствуете вину за то, что мало времени уделяете друзьям, семье и даже самому себе
- ✓ Вы замечаете за собой неожиданные и беспричинные всплески эмоций (слез, крик, раздражение и т.д.)
- ✓ У вас появляется или усиливается какая-нибудь вредная привычка (курение, переедание и т.д.).
- ✓ Увеличение приема психостимуляторов (количество сигарет, чашек кофе, лекарств и порции спиртного)
- ✓ Можно ли описать ваше состояние сейчас, как хроническую усталость и разочарование жизнью.
- ✓ Пытаетесь ли в последнее время избегать выполнения своих профессиональных обязанностей.
- ✓ Стали ли вы более циничным и пессимистично настроенным на свое будущее.

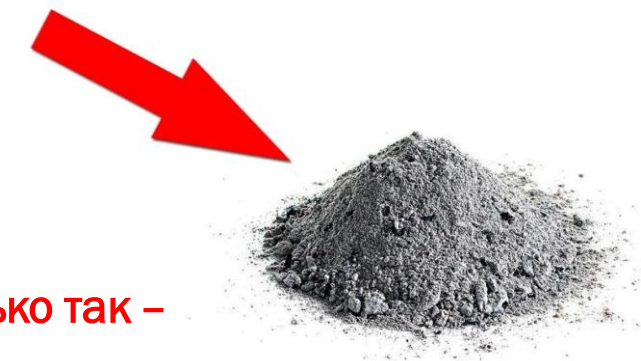
Методика диагностики уровня
"Эмоционального выгорания" В. В. Бойко.

Опросник профессионального выгорания
Маслач, МВІ/ПВ

Внимание! Опасность формирования зависимости!
Опасность некачественного выполнения своих профессиональных обязанностей.
Опасность для жизни человека и его окружающих!

Печальные итоги.

- Врач перестает улавливать разницу между принципиально отличающимися явлениями: **экономичным проявлением эмоций** (проявление эмоции умеренной интенсивности при взаимодействии с больными) и **неадекватным избирательным реагированием** («экономия» на эмоциях за счет выборочного реагирования). В результате эмоциональный контакт устанавливается не со всеми больными, а избирательным образом **по принципу «хочу — не хочу»**.
- Профессионал не только осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения к своему подопечному, он еще и оправдывается: **«таким людям нельзя сочувствовать»**, **«почему я должен за всех волноваться»**, **«она еще и на шею сядет»** и т.п.
- Симптомы эмоционального выгорания проявляются вне профессиональной деятельности – дома, в общении с друзьями, знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаете от контактов, разговоров, что вам не хочется общаться даже с близкими. **На работе вы еще держитесь, а дома замыкаетесь или вообще «рычите» на супруга и детей. Кстати, именно домашние часто становятся «жертвой» эмоционального выгорания.**
- Подключается психосоматика - **«все болезни от нервов»**. Порой даже мысль о трудных больных, подопечных вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний.
- А далее..... **«МЕДИКА НЕ СТАЛО»**..... Человек постепенно научается **работать как бездушный автомат**. Он почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Хотя в других сферах возможно он живет полнокровными эмоциями.



К сожалению профессиональное выгорание нельзя вылечить, вопрос стоит только так – какую новую сферу работы выбрать.

Общие рекомендации

Создайте на работе зону комфорта.

Избегайте служебных романов.

Занимайтесь не только повышением проф. компетентности, но и личностным ростом.

Качественный отдых в отпуске, путешествуйте, садоводство.

Дневниковые записи, еженедельник.

Особые дни проявления любви к себе.

Создайте ритуал по смене рабочего настроения, на вне рабочий.

Меньше фонового информационного мусора.

Режим дня, питания, сна.

Не «зависайте» в социальных сетях и посторонних группах в рабочее время, но и не тащите работу в дом, минимально реагируйте на рабочие чаты.

Отдых на природе.

Поддерживайте дружбу вне рабочего коллектива, по своим интересам.

Полюбите обучение, получайте удовольствие от курсов повышения квалификации, подпишитесь на группу по специальности.

Обязательно хобби (творчество).

Обязательно спорт- тренажерный зал, бассейн, лыжи/сноуборт, теннис, контактный спорт, пилатес и т.д.

Не игнорируйте социально полезную, волонтерскую деятельность в коллективе.

Осваивайте жизнесберегающие технологии

Тратьте определенное время на становление добрых отношений в коллективе: поздравление с праздниками, позитивные традиции на работе.

После работы выделите время для себя, время для семьи.

Не дискредитируйте коллег и медицину в глазах посторонних.

Предметно.

Упражнение.

Закройте большим пальцем одну ноздрю.
Медленно вдыхайте через другую ноздрю в течении 5 сек.
Далее зажмите другую ноздрю, отпустив первую, и медленно выдохните.
Повторите процесс, начав с другой ноздри.

Техника быстрой релаксации.

Суть в том, чтобы последовательно напрягать и расслаблять следующие участки своего тела в течении 10-20 секунд: живот, ноги, руки, лоб, глаза (зажмуривание), плечевой пояс.

Контроль «золотой пропорции»!
Соотношение затрат/вознаграждения.
Принимайте во внимание не только материальную сторону. Если образуется значительный перевес, то принимайте активные меры по урегулированию, после «мозгового штурма»

Упражнение. Разделите листок на две части: в одну записывайте, что вас вдохновляет и заряжает энергией, в другую-что опустошает. Ваша задача постепенно прийти к тому, чтобы делать только то, что заряжает.



По режиму!

Сон от 7 до 9 часов.
40 минут прогулки пешком.
30 мин «Обнимашек в день»
Осознанное питание, желательна меню на неделю.
Планирование дел во время рабочей недели и на выходные.
Качественный отдых!!!!

Здорово, если Вы будете периодически тестировать себя на уровень стресса; удовлетворенностью жизнью; уровнем агрессии; тревожности. В самопознании много интересного и полезного. Читайте популярную психологию.
Консультируйтесь у психологов! Посещайте мастер – классы.
Ведите дневниковые записи о своем эмоциональном состоянии.

Ароматерапия Плейлист антистресс Чайная церемония
Копилка хороших впечатлений Раскраска антистресс



**Кто владеет информацией
тот потенциально владеет
миром,
Кто умеет ее применять
тот счастливый человек.**

С заботой о Вашем профессиональном здоровье
ГБУЗ РКНД МЗ РБ.