СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВРАЧЕЙ

Симптомы, диагностика и способы профилактики.

Когония Лали Михайловна
ДМН, профессор кафедры онкологии ФУВ
ГБУЗ МО МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского.
Профессор кафедры «Паллиативной медицины» МГМСУ им. А.И. Евдокимова

« Длительное воздействие стресса приводит к снижению общей психической устойчивости, появлению чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности … »

Г.Селье, А.Лазарус

«Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек…»

W.Schmidbauer, 1977

H.Frendenberger, 1974

«психическое выгорание»

K.Maslac, 1976

«синдром физического и эмоционального истощения»

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ-

это состояние эмоционального и умственного истощения,

физического утомления,

возникающие в результате хронического стресса на работе

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия

Бойко В.В.

СЭВ – очень частое явление.

Выгорание поражает 30-90 % медицинских работников.

Специализация	Частота
Психиатры, психотерапевты, психиатр-наркологи	**80 %**
Онкологи	**79-80%**
Психолог-консультант	**63%**
Медицинские сестры психиатрических отделений	**52%**
Социальные работники	**65%**
Стоматологи	**47%**

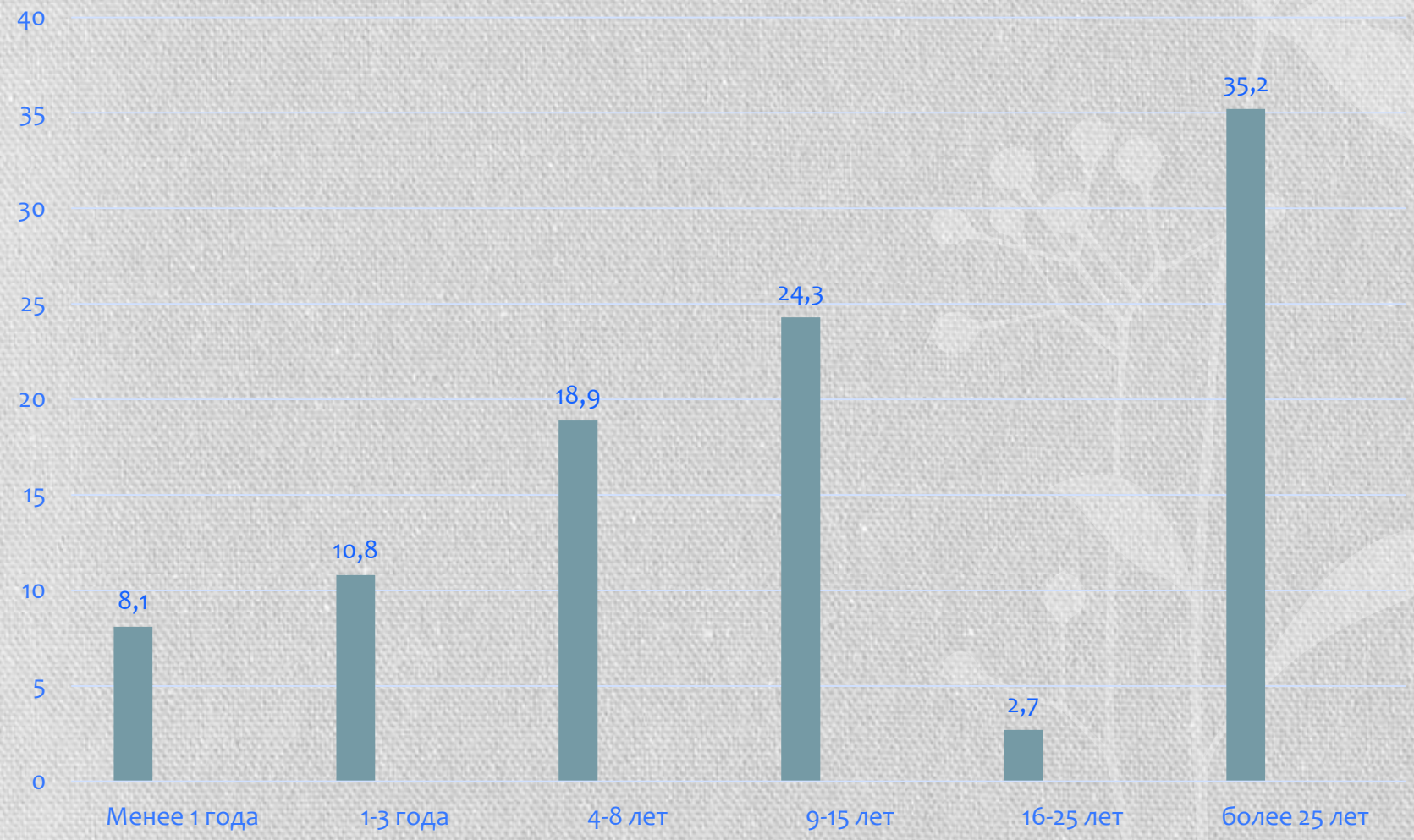
Стресс у медицинских работников

- Огромная ответственность за жизнь и здоровье пациентов;
- Длительное пребывание в поле отрицательных эмоций- страдания, боли, отчаяния, смерти:

  - реальная
  - потенциальная
  - фантомная
- Неравномерный режим работы с ночными и суточными дежурствами;
- Уровень заработной платы.

Анализ социологического опроса врачей онкологического диспансера № 2 и кафедры онкологии ФУВ ГБУЗ МО МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского г. Москвы

Распределение врачей по стажу работы в онкодиспансере № 2 и кафедре онкологии ФУВ ГБУЗ МО МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского



Распределение мнения врачей о том, что мешает и создает дискомфорт в работе (%)

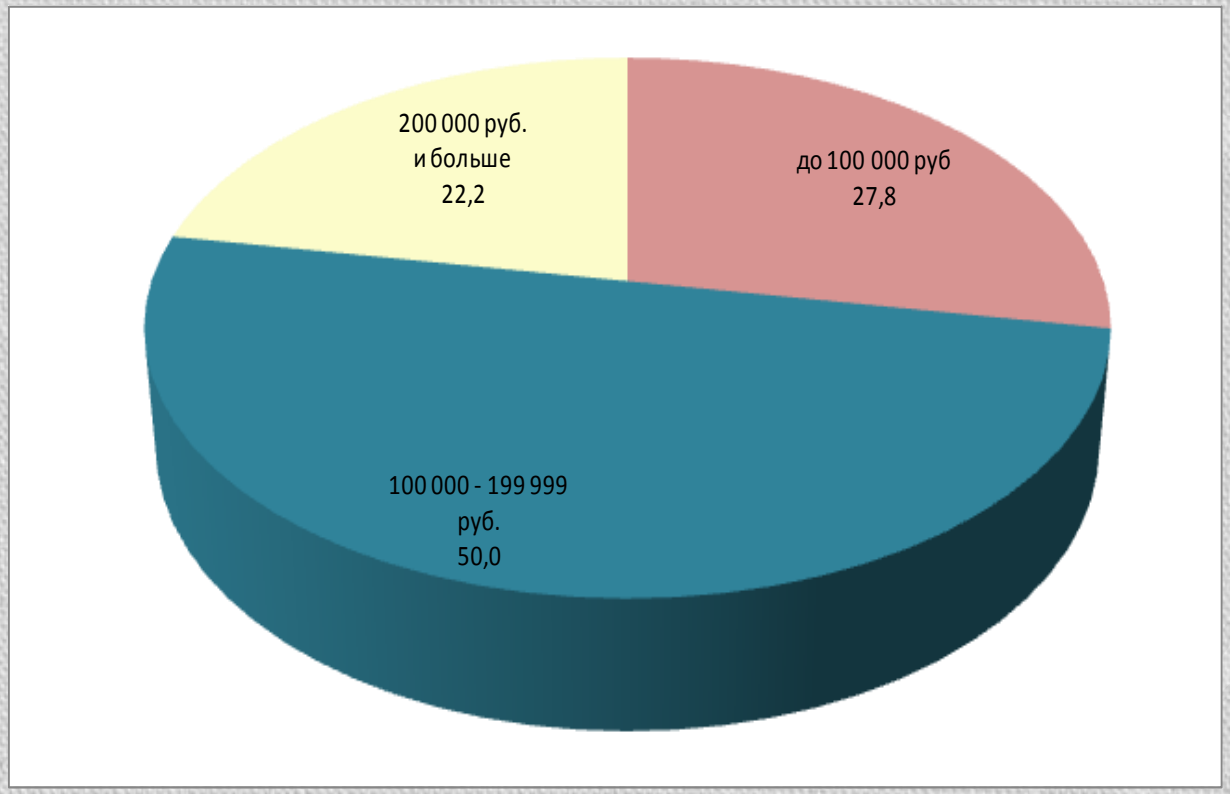


Распределение мнения респондентов на вопрос: «Сколько больных, по мнению респондентов можно принять с комфортным состоянием для медперсонала за 6 часов приема?»

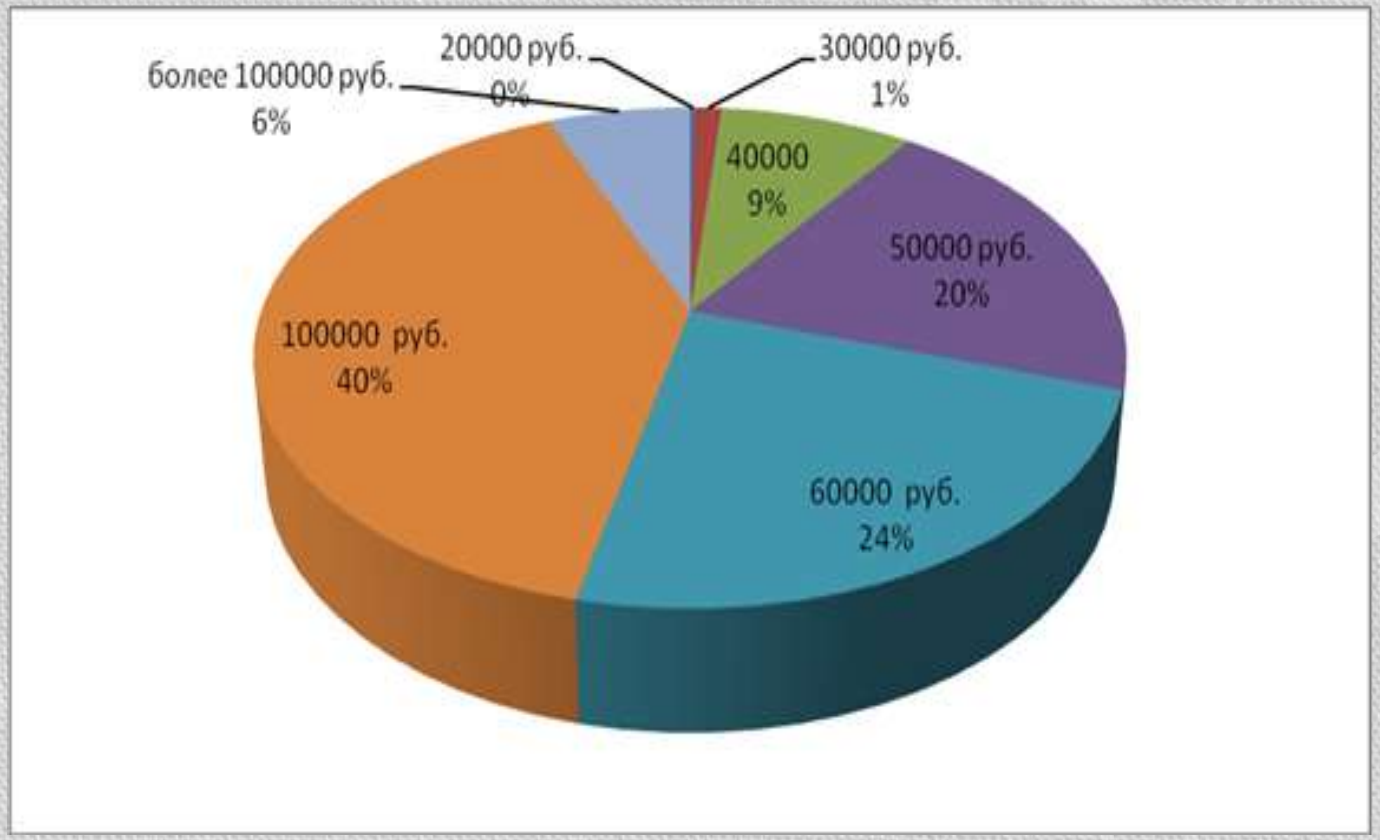
Стаж работы в онкологическом диспансере № 2	Число больных								Затруднились с ответом		Всего ответили на вопрос	
	не более 15		не более 20		не более 25		не более 30					
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
1 год	1	33,3	2	66,7	-	-	-	-	-	-	3	100,0
1-3 года	-	-	2	50,0	1	25,0	-	-	1	25,0	4	100,0
4-8 лет	-	-	4	57,1	2	28,6	1	14,3	-	-	7	100,0
9-15 лет	2	22,2	2	22,2	3	33,4	1	11,1	1	11,1	9	100,0
16-25 лет	1	100,0	-	-	-	-	-	-	-	-	1	100,0
Более 25 лет	2	15,4	5	38,5	4	30,7	1	7,7	1	7,7	13	100,0
Итого:	6	16,2	15	**40,5**	10	27,0	3	8,1	3	8,1	37	100,0

КЛМ

Какой должна быть достойная зарплата врача-онколога, чтобы не ждать благодарности от больных, (в %)



Какой должна быть зарплата врача, чтобы он не нуждался в «Благодарностях» с больных?“ , мнение пациентов (в %).



Факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания

- ***Личностные***
- ***Ролевые***
- ***Организационные***

* Сазонов В. Я. Эмоциональное выгорание врачей - онкологов / В. Н. Клименко, В. Я. Сазонов, Р. К. Назыров, А. М. Щербаков // Ученые записки СПбГМУ им. И. П. Павлова

Личностные особенности

- ***Повышенная личностная тревожность***
- ***Пониженная самооценка, склонность к чувству вины***
- ***Выраженная эмоциональная лабильность***
- ***Высокий самоконтроль, особенно при волевом подавлении отрицательных эмоций***
- ***Пассивные, избегающие стратегии выхода из сложных ситуаций.***

Ролевой фактор

- Установлена связь между ролевой конфликтностью, ролевой неопределенностью и эмоциональным выгоранием.

- Работа в ситуации распределенной ответственности ограничивает развитие синдрома эмоционального сгорания, а при нечеткой или неравномерно распределенной ответственности за свои профессиональные действия этот фактор резко возрастает даже при существенно низкой рабочей нагрузке.

- Способствуют развитию эмоционального выгорания те профессиональные ситуации, при которых совместные усилия не согласованы, нет интеграции действий, имеется конкуренция, в то время как успешный результат зависит от слаженных действий.

Организационные факторы

- ✓ *Высокая рабочая нагрузка*
- ✓ *Отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и начальства.*
- ✓ *Недостаточное вознаграждение за работу*
- ✓ *Невозможность контроля рабочей ситуации, невозможность влиять на принятие важных решений.*
- ✓ *Двусмысленные, неоднозначные требования к работе.*
- ✓ *Однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность.*
- ✓ *Нерациональная организация труда и рабочего места*
- ✓ *Необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным*
- ✓ *Отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы.*

* Сазонов В. Я. Эмоциональное выгорание врачей - онкологов / В. Н. Клименко, В. Я. Сазонов, Р. К. Назыров, А. М. Щербаков // Ученые записки СПбГМУ им. И. П. Павлова

Основные признаки СЭВ*

- ✓ *предельное истощение*
- ✓ *чувство личностной отстраненности от пациентов, от работы*
- ✓ *ощущение неэффективности и недостаточности своих достижений*

* Сазонов В. Я. Эмоциональное выгорание врачей - онкологов / В. Н. Клименко, В. Я. Сазонов, Р. К. Назыров, А. М. Щербаков // Ученые записки СПбГМУ им. И. П. Павлова

Группы симптомов:

1. Физические симптомы *(усталость, физическое утомление, истощение, расстройства сна и специфические соматические проблемы).*

2. Эмоциональные симптомы *(раздражительность, тревога, депрессия, чувство вины, ощущение безнадежности).*

3. Поведенческие симптомы *(агрессивность, черствость, пессимизм, цинизм, зависимости от психоактивных веществ).*

4. Симптомы, связанные с работой *(прогулы, плохое качество работы, опоздания, злоупотребление рабочими перерывами).*

5. Симптомы в межличностных отношениях *(формальность отношений, отстраненность от пациентов, коллег, дегуманизация).*

* Сазонов В. Я. Эмоциональное выгорание врачей - онкологов / В. Н. Клименко, В. Я. Сазонов, Р. К. Назыров, А. М. Щербаков // Ученые записки СПбГМУ им. И. П. Павлова

Стадии эмоционального выгорания

1. Первая стадия эмоционального выгорания («медовый месяц»).

Работник доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом.

Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.

2. **Вторая стадия («недостаток топлива»).**

Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном.

При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность от профессиональных обязанностей.

В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью.

3. **Третья стадия (хронические симптомы).**

Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к таким физическим явлениям, как изможение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол». Постоянное переживание нехватки времени (синдром менеджера).

4. **Четвертая стадия (кризис).**

Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.

5. Пятая стадия эмоционального выгорания («пробивание стены»).

Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется столько проблем, что его карьера находится под угрозой.

Диагностика синдрома эмоционального выгорания

- ✓ *наличие симптомов выгорания*
- ✓ *предшествующие и имеющиеся заболевания*
- ✓ *социальный и профессиональный анамнез*
- ✓ *курение, употребление алкоголя и лекарств*
- ✓ *данные физикального обследования*
- ✓ *психический статус*
- ✓ *результаты психометрического тестирования*

ТЕСТ



1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня

2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой

3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня

4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких

5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела

6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня

7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье

8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил

9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей

* Ткаченко Г.А. Синдром эмоционального выгорания врачей - онкологов

Интерпретация результатов

Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале:

"0" — почти никогда

"1" — иногда

"2" — часто

"3" — почти всегда.

Интерпретация результатов

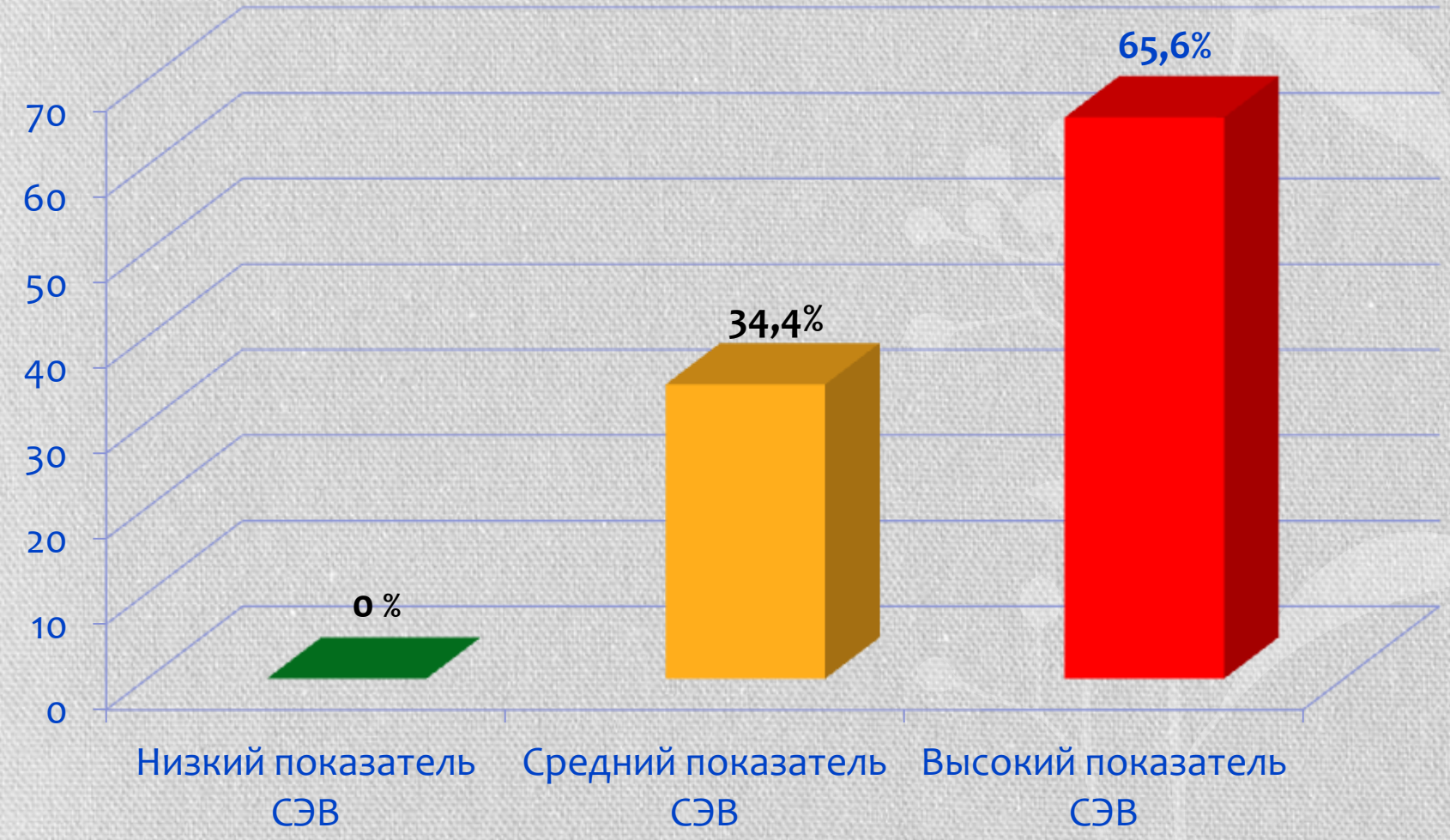
Суммарный показатель:

менее 3-х баллов – **«Несложившийся симптом»** *(низкий показатель эмоционального выгорания)*

3-12 – **«Складывающийся симптом»** *(средний показатель эмоционального выгорания)*

выше 12 – **«Сложившийся симптом»** *(высокий показатель эмоционального выгорания)*

Предварительные результаты по 34 анкетам



Профилактика

- улучшение навыков борьбы со стрессом (обсуждение) после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.)
- обучение техникам релаксации (расслабления) — прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация
- умение разделить с пациентом ответственность за результат, умение говорить «нет»
- наличие хобби (спорт, культура, природа)
- поддержание стабильных партнерских (семейных), социальных отношений
- фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий).

Приемы защиты

- **« Рабочая ручка»**

«… Когда я выхожу из клиники, которая находится в старом монументальном здании, я берусь рукой за большую металлическую ручку и с трудом открываю подпружиненную дверь. Как только я отпускаю эту ручку и выхожу на улицу, я запрещаю себе думать о работе и рабочих проблемах. Возможно, дома мне придется обдумывать рабочие ситуации, но сейчас, непосредственно после напряженного дня, я хочу и должен полностью отстранится от работы и переключиться на свою личную жизнь… »

- ***« Волшебный мешочек»***

Перед сном необходимо проанализировать прошедший день и вспомнить все позитивные, приятные, интересные моменты, события которые вызвали приятные переживания. Положить мысленно эти события в мешочек, а мешочек положить себе под подушку

Приемы защиты от эмоционального выгорания*

1. **Отвлекайтесь**
2. **Снижайте значимость событий**
3. **Действуйте и Творите**
4. **Выражайте эмоции**
5. **Используйте методы саморегуляции**

* Сазонов В. Я. Эмоциональное выгорание врачей - онкологов / В. Н. Клименко, В. Я. Сазонов, Р. К. Назыров, А. М. Щербаков // Ученые записки СПбГМУ им. И. П. Павлова


Спасибо за внимание!