

*Добрынина Елена Анатольевна*

ассистент

ГБОУ ВПО «Воронежский государственный медицинский  
университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России

г. Воронеж, Воронежская область

*Титова Лилия Александровна*

д-р мед. наук, заведующая кафедрой

ГБОУ ВПО «Воронежский государственный медицинский  
университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России

г. Воронеж, Воронежская область

*Карасева Ольга Владимировна*

старший фельдшер

БУЗ «Воронежская станция скорой медицинской помощи»

г. Воронеж, Воронежская область

*Тертышников Александр Александрович*

фельдшер

БУЗ «Воронежская станция скорой медицинской помощи»

г. Воронеж, Воронежская область

## **ОСОБЕННОСТИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СРЕДНЕГО МЕДПЕРСОНАЛА СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ**

*Аннотация:* в данной статье авторами рассматривается проблема эмоционального выгорания среднего медперсонала скорой медицинской помощи. Главной причиной синдрома выгорания большинство исследователей считает психологическое, душевное переутомление. Особенно быстро и заметно оно наступает при чрезмерной нагрузке у медицинского персонала, который по долгу службы должен «дарить» пациентам тепло своей души.

*Ключевые слова:* фельдшер, синдром эмоционального выгорания.

Медицинские работники – социальная группа населения, с одной стороны, испытывающая на себе все реальные проблемы современной общественной

жизни, с другой – призванная смягчать эти проблемы в процессе контакта населения с системой здравоохранения. Таким образом, медики находятся в кругу, как своих собственных проблем, так и проблем своих пациентов, неся при этом двойную социально – психологическую нагрузку. Зачастую они, как не парадоксально, отличаются худшим состоянием здоровья, чем представители других профессий. Такое положение вещей обусловлено значительными физическими и эмоциональными нагрузками, постоянной суперинфекцией.

Профессиональная деятельность медицинских работников предполагает эмоциональную насыщенность и большое количество факторов, вызывающих стресс.

Ответственная работа медицинского работника с большим количеством нездоровых людей может привести к возникновению своеобразного расстройства – «отравления людьми». Для него характерны такие симптомы, как раздражительность, вспыльчивость, холодность и равнодушие как защитное поведение.

По данным многочисленных исследований, у многих специалистов «помогающих профессий» постепенно снижается уровень проявления заботы о людях, с которыми они работают. Через какое-то время они начинают понимать, что просто не могут выдержать необходимость персональной заботы, обязательств и ответственности, которых требует сущность их работы. И тогда начинают проявляться первые признаки эмоционального истощения.

Работа фельдшера скорой помощи, как правило, эмоционально насыщена. Сталкиваясь часто с негативными эмоциями, которыми пациенты выражают отношение к своему состоянию, фельдшер начинает и сам испытывать повышенное эмоциональное напряжение.

Выгорание – это не потеря творческого потенциала, не реакция на однообразную, неинтересную деятельность, а истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного межличностным общением. Другими словами, «выгорание – это плата за сочувствие».

К сожалению, очень редко люди получают положительное эмоциональное подкрепление за выполненную работу: смерти пациентов происходят на глазах

персонала, что оказывает на него сильное психологическое воздействие. При работе в этих условиях риск выгорания объективно выше, и поэтому особенно важен позитивный и доверительный настрой всего коллектива, его сработанность.

Существует несколько видов эмоциональных реакций профессиональной деятельности человека, которые повышают риск выгорания:

- 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 бы;
- обида на коллег и пациентов, которые не оценили его усилий;
- страх, что не удастся что-либо сделать, что его работа не дает право на совершение ошибки, и возможности непонимания его действий коллегами и пациентами.

Выгорание – очень индивидуально, поэтому все симптомы у различных лиц могут проявляться с разной степенью выраженности. Это длительный, динамичный процесс, который проходит несколько стадий, поэтому особенно важно распознать подобные профессиональные проблемы как можно раньше.

Необходимо отметить, что профессиональное выгорание касается не только медицинского персонала, проработавшего с людьми значительное количество лет. Молодые специалисты, недавно начавшие свою профессиональную деятельность, также подвержены синдрому выгорания. Их представления о работе и помощи людям зачастую идеализированы, и реальная ситуация оказывается далеко от их ожиданий и представлений. Кроме того, им свойственно завышенная оценка собственных профессиональных и личностных возможностей, что приводит к быстрому истощению и недовольству собственными реальными достижениями.

Оценить, насколько реальна опасность синдрома эмоционального выгорания, позволяют различные тесты. С целью изучения опасности развития синдрома профессионального выгорания у фельдшеров, в БУЗ ВО ВССМП, было

проведено исследование с использованием теста «Ваше отношение к работе». В исследовании приняли участие 100 фельдшеров со стажем работы более 7 лет.

Исследование показало, что считали вовремя своей учебы выбранную специальность призванием 72% опрошенных, 8% выбрали специальность по настоянию родителей, для 20% это был случайный выбор.

С течением времени мнение относительно выбора профессии изменилось у 48% опрошенных (считают, что выбор профессии был сделан ошибочно).

Интересной и нужной свою работу продолжают считать 67% опрошенных.

Полностью удовлетворены выбранной специальностью 52% фельдшеров, а 48% не удовлетворены работой. Основными причинами неудовлетворенности, по мнению опрошенных, являются низкая оплата труда, снижение престижности профессии и большие психоэмоциональные нагрузки.

Хотели бы поменять профессию 18% опрошенных.

Степень выраженности данного синдрома прямо пропорциональна возрасту и стажу работы сотрудников (с увеличением возраста и стажа работы среднего медперсонала на скорой медицинской помощи увеличивается и его подверженность воздействию профессионального выгорания).

В целях профилактики синдрома профессионального выгорания возможны:

- профессиональное тестирование психологом медицинских работников из групп высокого риска развития синдрома эмоционального выгорания после 15 лет работы;

- обучение в медицинских колледжах и институтах реалиям лечебной практики с болью, кровью, слезами, трагедиями;

- учебные групповые тренинги по обучению методикам и технике стрессоустойчивости в коллективах врачей и медицинских сестер «рискового» стажа медицинской деятельности (свыше 15 лет).

Профилактика стресса у своих сотрудников должна занять важное место в деятельности руководителя любого ранга.

Существуют рекомендации по профилактике начального синдрома профессионального выгорания, которым легко может следовать каждый индивидуально:

1. В рамках профессиональной деятельности необходимо подбирать работу, соответствующую индивидуальным склонностям и возможностям. Это позволяет верить в свои силы и испытывать радость от хорошо исполняемой работы.

2. Повышение квалификации и уровня профессиональной компетентности является мощным фактором профилактики синдрома выгорания.

3. Следует периодически изменять свой режим работы.

4. В случаях возникновения желания сделать чью-то работу, следует оценить насколько помощь является необходимой, и какие последствия могут быть при невыполнении этой работы.

5. Необходим регулярный достаточный, полноценный отдых со сменой обстановки и особенно с активными видами отдыха. Не следует забывать о том, что отдых и личная жизнь – необходимая составляющая успешной и длительной работы.

6. Не следует переносить рабочее напряжение и проблемы на взаимоотношения с близкими людьми. Уходя домой, необходимо стараться отключаться от мысли о работе.

7. Не следует думать, что можно жить жизнью других людей. Необходимо жить вместе с ними, помогая и принимая помощь.

8. Благоприятное влияние оказывает посещение выставок, театров, концертных залов. Следует регулярно заниматься любимым делом, увлечением, отводя для него специальное время.

Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания, во-первых, нужно рассчитывать, и обдуманно распределять свои нагрузки; во-вторых, учиться переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относиться к конфликтам на работе и, как ни странно это звучит, не пытаться всегда и во всем быть лучшим. Помните: работа – всегда лишь часть жизни.