

УДК 613.62

DOI 10.21661/r-556911

***Н.Н. Анучина, Е.А. Кудашова, Д.Н. Припутневич, Е.В. Чуйкова,
А.С. Самсонов, Е.Д. Припутневич***

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ ПРИ ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ ПАЦИЕНТАМ С ИНФЕКЦИОННОЙ ПАТОЛОГИЕЙ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Аннотация: в статье освещена проблема эмоционального выгорания среди медицинских работников, оказывающих медицинскую помощь пациентам с инфекционными заболеваниями, предложены меры по профилактике синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников, сформулированы рекомендации по снижению уровня психоэмоционального напряжения у сотрудников медицинских организаций, оказывающих медицинскую помощь пациентам с инфекционной патологией.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, профилактика синдрома эмоционального выгорания, профессиональная деформация личности, здоровье медицинских работников.

Во время вспышек инфекционных заболеваний, эпидемий значительно возрастает риск развития «профессионального выгорания» у медицинских работников. Сотрудники здравоохранения, оказывающие помощь пациентам в условиях пандемии или с инфекционной патологией, находятся в группе высокого риска возникновения проблем с психическим здоровьем. Это обусловлено высокой ответственностью за свою деятельность, важностью недопущения ошибки в условиях ограничения и дефицита времени, необходимостью быстрого принятия решения, способностью противостоять моральным и этическим перегрузкам.

Эмоциональное выгорание, вызванное профессиональной деятельностью медицинских работников, отражается не только на физиологическом состоянии, но и в целом на личности и психологическом здоровье специалиста. Широкое распространение различных негативных психологических реакций у медиков

способствует формированию психопатологической симптоматики, неврозов, заболеваний сердца и сосудов, нарушений функций желудочно-кишечного тракта и прочее. Чувства социальной незащищенности, неуверенность в социально-экономической стабильности и другие негативные переживания, связанные с недостатком социальной поддержки, являются базовой основой для формирования синдрома эмоционального выгорания в такое непростое время.

Следствием эмоционального выгорания становится профессиональная деформация специалиста. Многие зарубежные и отечественные ученые, говоря об эмоциональном выгорании, особое внимание обращают на профессиональную деформацию личности медицинского работника, как следствие «выгорания». Для «выгоревшего» специалиста характерны такие признаки профессиональной деформации, как обезличивание пациентов, недооценка анамнеза, клиники и особенностей личности пациента, черствость по отношению к больным, цинизм. Профессионально деформированный специалист неосознанно создает у пациента впечатление незаинтересованности и безразличия [1].

Одним из негативных проявлений профессиональной деформации, как отмечают В.Д. Тополянский и М.В. Струковская, является органолокалистическая установка на больного, характеризующаяся готовностью жестко привязать любую жалобу пациента к определенному органу или физиологической системе, что исключает возможность наличия функционального расстройства и допущения ошибки [1].

У медицинских работников узких специальностей, встречаются такие признаки эмоционального выгорания, как односторонность восприятия и понимания, узость мышления; субъективизм и однобокость диагноза, вследствие концентрации внимания только на одном органе, а не на всем организме в целом; утрата индивидуального и целостного подхода к пациенту; бесцеремонность, нетерпимость и даже агрессия в общении с пациентами.

Тем не менее практически все исследователи, отмечают, что для «эмоционально выгоревших» медицинских работников характерны также такие признаки, как низкий уровень эмпатии; игнорирование психического состояния

пациента; отношение к пациенту как к пассивному участнику коммуникации, обесценивание человеческой жизни; смещение локус контроля во вне; отсутствие дружелюбия; отрицательная направленность интеракций; отсутствие готовности прийти на помощь, безразличие [1].

С целью профилактики и предупреждения развития синдрома эмоционального выгорания медицинских работников необходимо вовремя осуществлять превентивные мероприятия [2].

Важным аспектом в профилактике эмоционального выгорания является получение адекватной поддержки – как известно, в этом случае личность проще переносит стресс, без повышенного риска развития психических и соматических заболеваний. Хороший психологический климат внутри коллектива, чувство эмоциональной поддержки коллег и руководства являются мощным ресурсом, снижающим тревогу, напряженность, агрессивные проявления, предупреждающим и устраняющим профессиональный стресс.

Адекватные меры по адаптации сотрудников, впервые приступивших к работе, являются необходимым условием профилактики эмоционального выгорания в период пандемии. Нового сотрудника обязательно необходимо ознакомить с его профессиональными обязанностями, особенностями учреждения и коммуникаций между сотрудниками. С целью обеспечения качественной, количественной и клинической сторон работы можно организовать систему наставничества, с закреплением индивидуального наставника [3].

Обеспечение материальной заинтересованности в результатах труда, уважение и принятие личностных особенностей медицинских работников, как в ситуации профессионального взаимодействия, так и вне работы снижают вероятность развития эмоционального выгорания.

Со стороны работника – умение строить гармоничные взаимоотношения с другими людьми, уровень психологической зрелости, степень осознания себя, способность брать на себя ответственность, принимать решения и делать выбор, способность адаптироваться к новым требованиям и условиям являются

необходимыми и основными психологическими качествами, обеспечивающие стрессоустойчивость.

Модель предупреждения эмоционального выгорания может включать в себя такие, как повышение коммуникативных умений, либо обучение эффективным стратегиям преодоления конфликтных ситуаций. Использование антистрессовых и коррекционных программ, ориентированных на коррекцию самооценки, социальной устойчивости; овладение навыками саморегуляции. Для этой цели могут использоваться такие активные методы обучения, как социально-психологические тренинги, деловые игры [4].

К конкретным способам, позволяющим остановить развитие синдрома эмоционального выгорания, относятся такие как появление других интересов, не связанных с профессиональной деятельностью; творческий подход и внедрение инноваций в профессиональную деятельность; создание и реализации новых проектов; поддержание здорового образа жизни, отсутствие вредных привычек, правильное питание, соблюдение режима сна; активная социальная жизнь, общение с друзьями из другой профессиональной сферы, формирование адекватной самооценки; участие в семинарах, конференциях, с целью обмена опытом и встречи с новыми людьми; периодическая совместная работа с коллегами, участие в работе профессиональной группы.

Однако если психологическая помощь не была оказана вовремя, и специалист уже «выгорел», то первым осмысленным шагом к преодолению «эмоционального выгорания» со стороны медицинского работника будет понимание не только своей цели и представление образа будущего, но и ответ на вопрос о смысле своих действий.

Уход в смежную область профессиональной деятельности, где прежние знания, умения и навыки находят новое применение, когда человек делает так называемую горизонтальную карьеру – еще один способ справиться с деструктивными изменениями в психическом и физиологическом здоровье «выгоревшего специалиста [5].

Таким образом, превентивные меры способны предотвратить появление синдрома эмоционального выгорания, однако если специалист уже «выгорел», то возникает необходимость в проведении мероприятий направленных на коррекцию деформаций личности, появившихся вследствие эмоционального выгорания и обращение вспять симптомов.

Список литературы

1. Силуянова И.В. Взаимоотношения «врач – пациент»: теория и практика: учебное пособие / И.В. Силуянова, Л.И. Ильенко, К.А. Силуянов // Министерство здравоохранения Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова». – М.: РНИМУ имени Н. И. Пирогова, 2020. – 175 с. ISBN 978–5-88458–496–9.
2. Анутина Н.Н. Способы эффективного повышения уровня информированности и мотивирования населения к ведению здорового образа жизни / Н.Н. Анутина, А.В. Крючкова, Ю.В. Кондусова, И.А. Полетаева, Т.Н. Дрошнева, С.А. Кузнецова // Здоровьесбережение студенческой молодежи: опыт, инновационные подходы и перспективы развития в системе высшего образования. Материалы конференции. – 2019. – С. 19–23.
3. Стаценко Н.Н. Заболеваемость с временной утратой трудоспособности медицинских сестер, занятых в стационаре областной клинической больницы, и пути ее профилактики с учетом их медико-социальных факторов риска автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / Казанский государственный медицинский университет. – Казань, 2008
4. Кондусова Ю.В. Профессиональная деятельность медицинской сестры в профилактике неинфекционных заболеваний / Ю.В. Кондусова, И.А. Полетаева, Н.Н. Анутина, Г.Н. Карпухин [и др.] // Материалы за 12-а международна научна практична конференция. – 2016. – С. 66–69.
5. Хабарова Т.Ю. Эмоциональное выгорание медицинских работников в условиях пандемии COVID-19 / Т.Ю. Хабарова, И.Е. Плотникова,

О.В. Гладышева, Д.Н. Припутневич, А.А. Филозоп. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГМУ, 2021. – С. 166.

Анучина Наталья Николаевна – канд. мед. наук, доцент Кафедры психологии и поведенческой медицины ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н.Н. Бурденко МЗРФ», Россия, Воронеж.

Кудашова Евгения Александровна – канд. мед. наук, доцент, заведующая Кафедрой психологии и поведенческой медицины ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н.Н. Бурденко МЗРФ», Россия, Воронеж.

Припутневич Денис Николаевич – канд. мед. наук, доцент Кафедры психологии и поведенческой медицины ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н.Н. Бурденко МЗРФ», Россия, Воронеж.

Чуйкова Елена Викторовна – ассистент Кафедры психологии и поведенческой медицины ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н.Н. Бурденко МЗРФ», Россия, Воронеж.

Самсонов Антон Сергеевич – канд. мед. наук, доцент Кафедры психологии и поведенческой медицины ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н.Н. Бурденко МЗРФ», Россия, Воронеж.

Припутневич Елена Денисовна – студент педиатрического факультета ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н.Н. Бурденко МЗРФ», Россия, Воронеж.
