

Ковалева Екатерина Юрьевна,
магистрант направления «Психология здоровья»,
Тольяттинского государственного университета,
медицинский психолог ГБУЗ КО «Зеленоградская ЦРБ»,
г. Зеленоградск, Калининградская область

Научный руководитель
Николаева Эльвира Фёдоровна, канд.псих.н., доцент
Тольяттинского государственного университета

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ С ВЫРАЖЕННЫМИ
ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА
THEORETICAL BASIS OF EMOTIONAL BURNOUT
IN MEDICAL WORKERS WITH STRONG
INDICATORS OF PROFESSIONAL STRESS**

Аннотация: в данной статье рассматриваются теоретические аспекты эмоционального выгорания у медицинских работников с выраженными показателями профессионального стресса. В ходе исследования анализируются причины возникновения этого явления, особенности психологического состояния работников, а также возможные способы предотвращения и борьбы с эмоциональным выгоранием.

Abstract: this article examines the theoretical aspects of emotional burnout among medical workers with pronounced indicators of professional stress. The study analyzes the causes of this phenomenon, the characteristics of the psychological state of workers, as well as possible ways to prevent and combat emotional burnout.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, медицинские работники, профессиональный стресс, предупреждение, выгорание на работе, последствия.

Keywords: emotional burnout, medical workers, professional stress, prevention, burnout at work, consequences.

Эмоциональное выгорание является серьезной проблемой современного здравоохранения, особенно для медицинских работников. Они ежедневно сталкиваются с высокими требованиями работы, часто испытывают эмоциональные перегрузки и стресс. Если профессиональный стресс у медицинских работников не управляется, это может привести к серьезным последствиям для их физического и психического здоровья, а также к снижению качества оказываемой ими медицинской помощи.

Эмоциональное выгорание у медицинских работников с высокими показателями профессионального стресса является серьезной проблемой, которая влияет не только на их здоровье, но и на качество оказываемой ими медицинской помощи [3, с. 90].

Медицинские работники, такие как врачи, медсестры и фельдшеры, сталкиваются с высокой нагрузкой и ответственностью в своей повседневной работе. Они работают с больными людьми, сталкиваются с человеческими страданиями и часто сталкиваются с трудными этическими решениями. Все это может привести к эмоциональному выгоранию, которое проявляется в виде усталости, раздражительности, апатии и депрессии.

Симптомы эмоционального выгорания у медицинских работников, как правило, выражается в следующих проявлениях:

- усталость, утомление, истощение (после активной профессиональной деятельности);



- психосоматические проблемы (колебания артериального давления, головные боли, заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, неврологические расстройства);

- бессонница;

- негативное отношение к пациентам (после имевших место позитивных взаимоотношений);

- отрицательная настроенность к выполняемой деятельности (вместо присутствующего раньше «это дело на всю жизнь»).

Теоретические основы эмоционального выгорания у медицинских работников связаны с концепцией стресса и его воздействия на психическое и физическое здоровье человека. Согласно исследованиям, профессиональный стресс вносит значительный вклад в развитие эмоционального выгорания, особенно когда человек испытывает высокий уровень стресса на работе [1, с. 13].

Для борьбы с эмоциональным выгоранием у медицинских работников необходимы специальные меры поддержки и профилактики. Важно создать условия для отдыха и релаксации, оказывать психологическую поддержку и проводить тренинги по управлению стрессом и эмоциями. Также важно поддерживать открытую и доверительную атмосферу в коллективе, чтобы медицинские работники могли делиться своими проблемами и получать поддержку от коллег.

Эмоциональное выгорание у медицинских работников с высокими показателями профессионального стресса – это серьезная проблема, которая требует внимания и действий со стороны руководства и общества в целом. Только обеспечивая медицинским работникам необходимую поддержку и заботу, мы сможем сохранить их здоровье и эффективность работы, а также обеспечить качественную медицинскую помощь пациентам.

Кроме того, для предотвращения эмоционального выгорания у медицинских работников, у которых выявлены высокие показатели профессионального стресса, необходимо принимать ряд мер и осуществлять профилактические действия.

Во-первых, важно обеспечить медицинских работников возможностью отдыха и релаксации. Необходимо обеспечить им регулярные перерывы во время работы, а также предоставить им возможность брать отпуск и выходные дни для восстановления сил [4, с. 171].

Во-вторых, важно проводить тренинги по управлению стрессом и эмоциями. Медицинским работникам следует обучать приемам саморегуляции, позволяющим справляться с эмоциональным напряжением и сохранять психологическое равновесие в сложных ситуациях.

Необходимо обеспечить медицинских работников психологической поддержкой. Возможность консультирования и психологической помощи поможет им выработать стратегии преодоления трудностей и находить пути решения проблем. Наконец, важно создать поддерживающую и дружелюбную рабочую атмосферу. Коллегиальная поддержка и понимание со стороны руководства могут значительно снизить уровень эмоционального выгорания у медицинских работников [2, с. 39].

Есть несколько способов, которые могут помочь медицинским работникам справиться с эмоциональным выгоранием и профессиональным стрессом.

Психологическая поддержка. Важно обратиться к профессиональному психологу или психотерапевту для консультации и поддержки. Специалист поможет разобраться в ваших эмоциях, научит эффективным методам стресс-менеджмента и поможет развивать навыки справления с трудностями.



Самопомощь. Осознание своих эмоций и их причин, а также работа над самосознанием и самооценкой могут помочь снизить уровень стресса и предотвратить эмоциональное выгорание. Регулярные упражнения на осознанность, медитация, занятия физическими упражнениями и здоровое питание также могут быть полезны.

Поддержка коллег. Обмен опытом, общение с коллегами, выявление общих проблем и поиск вместе путей их решения помогут чувствовать себя менее изолированными и перегруженными.

Организационные меры. Руководство медицинских учреждений должно обеспечить своих сотрудников ресурсами, необходимыми для работы, организовать профилактические мероприятия, регулярные отпуска и возможность консультации у специалистов по психологическому благополучию.

Эмоциональное выгорание у медицинских работников – это сложная проблема, требующая комплексного подхода и внимания со стороны всех участников здравоохранения. Важно помнить, что забота о собственном психическом здоровье является ключевым элементом профессиональной деятельности и способом поддержания эффективности и качества медицинской помощи.

Медицинская деятельность неразрывно связана с межличностными контактами, следовательно, для работников медицинских организаций, своевременная диагностика и профилактика СВЭ является одним из важнейших условий для сохранения и улучшения здоровья как самого врача, так и пациента. Именно от врача зависит качество и безопасность оказания медицинской помощи, а, следовательно, здоровье и жизнь пациента [5, с. 103].

Таким образом, предупреждение эмоционального выгорания у медицинских работников с высокими показателями профессионального стресса требует комплексного подхода. Важно проводить профилактические мероприятия, обеспечивать поддержку и помощь работникам в борьбе с негативными последствиями стресса, чтобы сохранить их здоровье и профессиональную деятельность.

Список литературы:

1. Абдуллаев А. М., Мосолов А. О., Иванова Л. К. Исследование синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников в условиях пандемии COVID-19 // Вестник медицинского института «Реавиз»: реабилитация, врач и здоровье. – 2021. – №. 6 (54). – С. 13-20.
2. Матюшкина Е. Я. и др. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников // Современная зарубежная психология. – 2020. – Т. 9. – №. 1. – С. 39-49.
3. Николаев Д. В. Синдром эмоционального выгорания медицинских работников среднего и высшего звена // Диагностика и лечение болезней. – 2020. – С. 90.
4. Шеремет Е. Э., Шишкина И. Л. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности медицинского работника. Профилактика профессиональной деформации // Исследователь года 2020. – 2020. – С. 171-207.
5. Шишкова А. М. Роль социально-демографических и профессиональных факторов в формировании дистресса и эмоционального выгорания у медицинских работников в период пандемии COVID-19 // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2021. – №. 4. – С. 103-114.

