



# **Забота о заботящихся. Профилактика эмоционального дистресса у медицинских работников, оказывающих паллиативную помощь**

**Канатбек кызы Айдана,  
старший преподаватель кафедры клинической психолог, медицинский психолог**

# Актуальность проблемы

80%

Медицинских работников  
столкнулись с выгоранием

50%

Работников хосписа в зоне  
риска психологического истощения

30 - 65%

Медицинских сестер в паллиативной  
помощи сталкиваются с умеренным и  
высоким уровнем усталости от  
сострадания

МЕДИЦИНА ТРУДА

<https://doi.org/10.47470/0016-8900-2025-104-9-1144-1149>

Оригинальная статья

© КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ, 2025



Мелентьев А.В.<sup>1</sup>, Бабанов С.А.<sup>2</sup>, Лысова М.В.<sup>2</sup>, Жестков А.В.<sup>2</sup>,  
Стрижаков Л.А.<sup>4</sup>, Бабанов А.С.<sup>2</sup>, Острякова Н.А.<sup>3</sup>

**Профессиональный стресс, дистресс и эмоциональное выгорание  
врачей разных специальностей**

<sup>1</sup>ФБУН «Федеральный научный центр гигиены имени Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора, 141014, Мытищи, Россия;

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Самарский государственный медицинский университет» Минздрава России, 443099, Самара, Россия;

BIOETHICS

БИОЭТИКА

УДК 616-039.75: 614.253

**РИСК ВЫГОРАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ  
В ПАЛЛИАТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ**

© Галина Львовна Микиртичан<sup>1</sup>, Валентина Алексеевна Чулкова<sup>2,3,4,5</sup>,  
Елена Викторовна Пестерева<sup>1,2,4</sup>, Нина Павловна Штенцова<sup>2</sup>,  
Дарья Сергеевна Зеленкова<sup>1</sup>, Ирина Владимировна Савицкая<sup>2</sup>

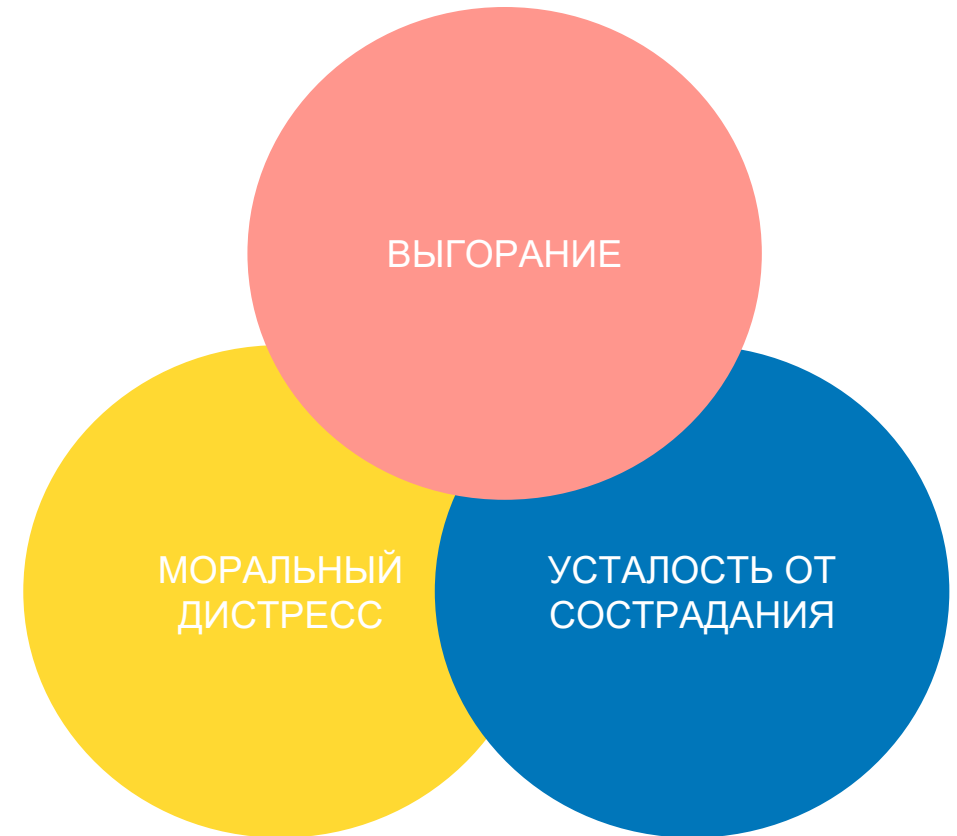
Applied Nursing Research

Volume 89, June 2026, 152070

Compassion fatigue and  
associated factors  
among palliative care  
nurses: A systematic  
review and meta-  
analysis

# Эмоциональный дистресс

— состояние дискомфорта, связанное с проблемами, возникающими в ходе профессиональной деятельности в различных областях жизни: физическом самочувствии; эмоциональной сфере; взаимоотношениях с другими людьми; в духовном, религиозном, экзистенциальном опыте.

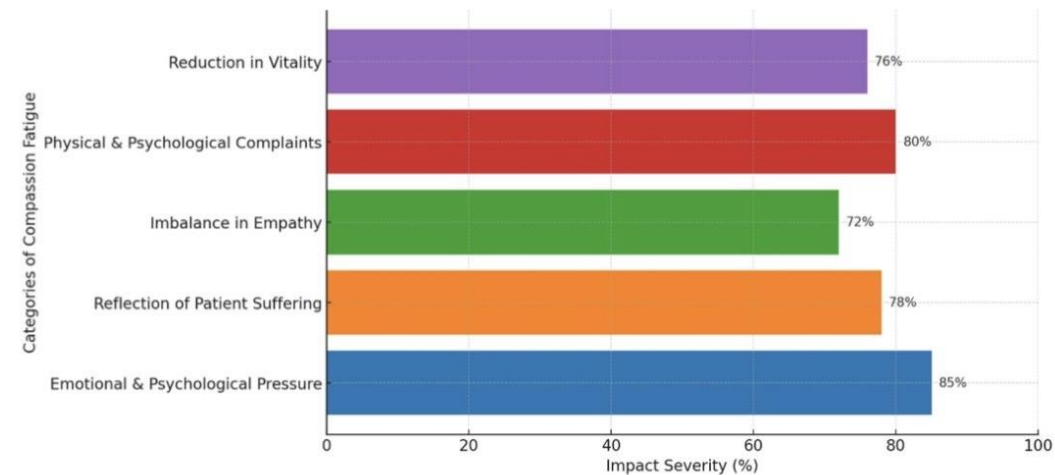


# Усталость сострадания (Compassion Fatigue)

—состояние эмоционального, умственного и физического истощения, которое возникает у человека из-за длительного и регулярного контакта с травмирующим опытом других людей.

Ключевые проявления:

- ▶ эмоциональное и психологическое напряжение
- ▶ отражение боли и страданий пациента
- ▶ дисбаланс эмпатии по отношению к пациентам
- ▶ обострение физических и психологических жалоб
- ▶ снижение жизнеспособности



# Моральный дистресс

— состояние психологического дискомфорта, которое возникает, когда человек чётко осознаёт, какое действие было бы морально правильным в конкретной ситуации, но по разным причинам не может поступить в соответствии с этим пониманием.

**Клинические факторы:** неадекватное обезболивание, продолжение жизнеобеспечения, ложная надежда, агрессивный уход.

**Организационные факторы:** нехватка ресурсов, приоритет административных требований над интересами пациентов.

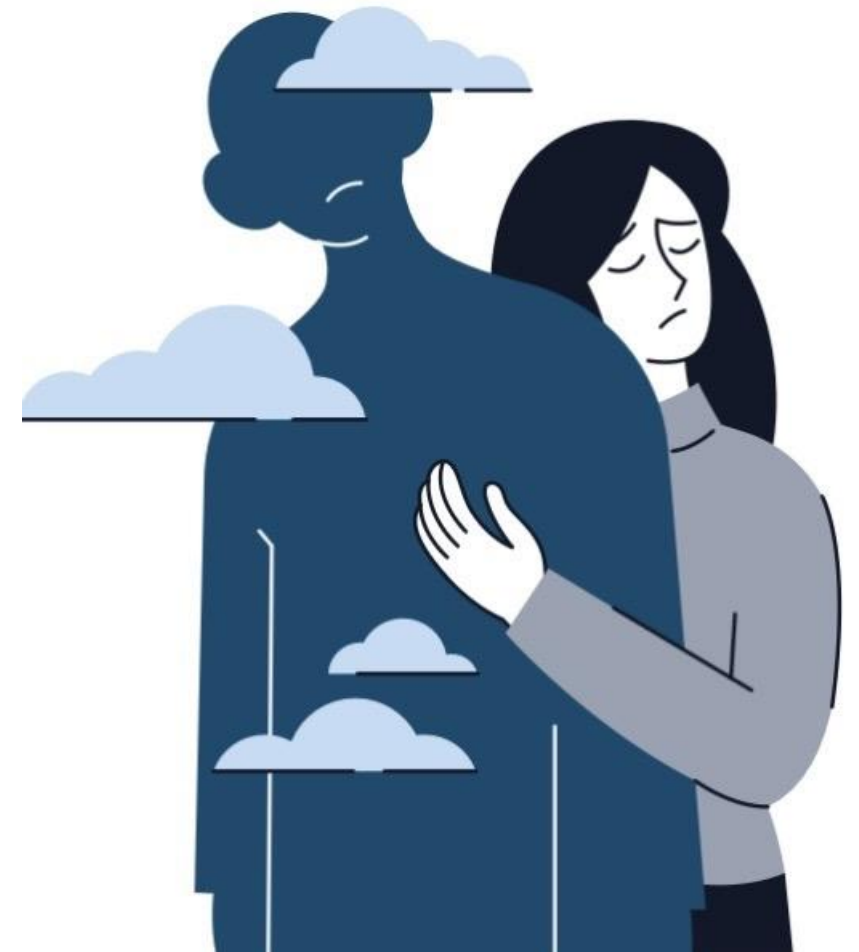


# Горевание специалиста

— это переживание утраты, возникающее у работников помогающих профессий в связи с профессиональной деятельностью.

Значимые профессиональные потери:

- ▶ Смерть пациента
- ▶ Утрата надежды на улучшение
- ▶ Профессиональная неудача и бессилие
- ▶ Потеря профессионального смысла и идентичности



# Факторы риска профессионального дистресса и выгорания

Демографические и индивидуальные	Организационные	Содержательные
<ul style="list-style-type: none"><li>• Низкая психологическая резильентность</li><li>• Недостаточная эмоциональная саморегуляция</li><li>• Перфекционизм и сверхответственность</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Нехватка персонала и перегрузки</li><li>• Иерархические структуры, усиливающие дистресс</li><li>• Отсутствие супервизий и психологической поддержки</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Постоянный контакт со страданием и смертью</li><li>• Сложные этические дилеммы</li><li>• Сообщение тяжелых новостей и работа с горем</li></ul>

# Организационные профилактики дистресса у медицинских работников



## Регулярные супервизии

Выявление и предотвращение морального дистресса, обмен опытом



## Междисциплинарное сотрудничество

Совместное обсуждение целей лечения и решений в конце жизни



## Платформа для этических дискуссий

Доступность этических консультаций, обсуждение сложных ситуаций



## Оптимизация рабочей среды

Создание комфортных рабочих мест



## Регулярные психологические интервенции

# Стратегии профессионального развития медицинских работников

- Непрерывное образование
- Анализ сложных ситуаций и поиск потенциальных решений
- Фокус на положительных аспектах опыта
- Поддержание связи с командой
- Разработка собственной философии в вопросах жизни и смерти
- Сплочение команды вокруг общей цели и миссии

# Программы профилактики эмоционального дистресса

- Подготовка к работе с пациентами и семьями в кризисах и в конце жизни
- Практики заботы о здоровье (wellness-программы)
- Тренинг навыков жизнестойкости
- Групповая психологическая поддержка



# Заключение

1. Эмоциональный дистресс у специалистов, оказывающих паллиативную помощь — не признак профессиональной несостоятельности, а объективно обусловленный риск профессии, связанный со спецификой работы и требующих системного подхода.
2. Эффективность профилактических мероприятий опосредована их многоуровневым характером: оптимальное снижение уровня эмоционального дистресса достигается посредством одновременной реализации организационных преобразований и мер индивидуальной психологической поддержки.
3. Обеспечение психологического благополучия персонала, задействованного в оказании паллиативной помощи, представляет собой не дополнительную меру, а необходимое условие оказания качественной медицинской помощи пациентам. Чем выраженней синдром выгорания, тем хуже способности специалиста демонстрировать эмпатию, обеспечивать персонализированный подход и соблюдать профессиональные стандарты.

***Сострадание — это огонь, который согревает, но может и обжечь.  
Тем, кто держит этот огонь, нужны перчатки и право на передышку!***



**Важные навыки в период стресса**

**Спасибо за внимание!**