СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВРАЧЕЙ- ОНКОЛОГОВ

кандидат психологических наук
Ткаченко Г.А.

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, умственного истощения, физического утомления, возникающие в результате хронического стресса на работе

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

Факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания

- *Организационные*
- *Личностные*

* 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

Организационные факторы

Ответственность за жизнь и здоровье больного

42%

Отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и начальства. Неэтичные взаимоотношения между коллегами

26%

Недостаточное вознаграждение за работу

22%

Невозможность контроля рабочей ситуации, невозможность влиять на принятие важных решений

10%

Личностные особенности

- *Повышенная личностная тревожность*
- *Заниженная самооценка, склонность к чувству вины*
- *Выраженная эмоциональная лабильность*
- *Высокий самоконтроль, особенно при волевом подавлении отрицательных эмоций*

* 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

Диагностика синдрома эмоционального выгорания

- *наличие симптомов выгорания*
- *предшествующие и имеющиеся заболевания*
- *социальный и профессиональный анамнез*
- *курение, употребление алкоголя и лекарств*
- *психический статус*
- *результаты лабораторных анализов*
- *результаты психометрического тестирования*

ПРОФИЛАКТИКА *

- улучшение навыков борьбы со стрессом (дебрифинг (обсуждение) после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.)
- обучение техникам релаксации (расслабления) — прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация
- наличие хобби (спорт, культура, природа)
- поддержание стабильных партнерских (семейных), социальных отношений

* 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

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

Приемы защиты от эмоционального выгорания *

1. Снижайте значимость событий
2. Действуйте и Творите
3. Выражайте эмоции
4. 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!