Халип Мария Артуровна

студентка 3 курса

ФГБОУ ВО СтГМУ Минздрава России Ессентукский филиал

Руководитель Краеренко Ольга Анатольевна

преподаватель

ФГБОУ ВО СтГМУ Минздрава России Ессентукский филиал

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

К профессиональному эмоциональному выгоранию больше всего склонны представители профессий, связанных с коммуникацией. В результате воздействия внешних и внутренних факторов человек становится безразличным к окружающим, больше не чувствует ценности жизни, его ничего не радует. Медик не только хуже выполняет свою работу, у него появляются проблемы с психическим и физическим здоровьем.

По данным статистических исследований, 64% врачей в России страдают от невротических нарушений или находятся в пограничном состоянии. У 68% медицинских работников обнаружен синдром эмоционального выгорания. Недовольны своей зарплатой 90% врачей. У 38% врачей обнаружена депрессия. Чаще всего от невротических нарушений страдают врачи скорой помощи, хирурги, онкологи, терапевты.

**Симптомы и лечение истощения нервной системы напрямую зависят от причин, его вызвавших. Разделить их можно на две группы:**

1. Объективные причины, связанные с особенностями выполняемой деятельности (например, распорядком дня, объемами работы, количеством выходных дней).
2. Субъективные причины, связанные с отношением работника к собственной деятельности (например, отношения врача и его пациента, отношение к неудачам, взаимоотношения с коллегами).

Синдром профессионального выгорания чаще всего поражает людей «помогающих профессий». Их деятельность связана с тесным общением с людьми, а также оказанием им всесторонней помощи. Можно выделить следующие факторы, которые могут стать причиной появления синдрома профессионального выгорания у медицинских работников:

* Недостаточная мотивация работников, отсутствие поощрения, запрет на инновации и творческую свободу.
* Жесткое нормирование рабочего графика, невозможность выполнения работы в поставленные сроки.
* Низкая квалификационная категория медицинского работника.
* Монотонность работы.
* Большие усилия, вложенные в работу, которые не получают должного вознаграждения.
* Работа с пациентами, которые не выполняют всех рекомендаций и сопротивляются лечению. Отсюда идет неэффективность приложенных усилий медика.
* Напряженные отношения в рабочем коллективе, ссоры с коллегами.
* Отсутствие возможности дальнейшего профессионального роста.
* Осознание ошибочного выбора профессии, несоответствие личностных особенностей специфике выбранной профессии.

Больше всего профессиональному выгоранию подвержены медики, работающие с безнадежно больными и умирающими людьми. Смерть для них может выступать в трех формах:

1. Реальная смерть пациентов, бесполезность лечения, тщетные усилия по спасению жизни.
2. Потенциальная смерть пациента вследствие неправильного диагноза или ошибочных действий врача.
3. Смерть фантомная, когда врач постоянно сталкивается со страхом смерти у пациента и его родственников.

При всем этом врачу приходится эмоционально отдаляться от смерти пациента. Не каждый медик способен с этим справиться, потому чужую беду он переживает как собственную, что ускоряет процесс профессионального выгорания. Из-за воздействия психотравмирующих обстоятельств, человек чувствует физическую и эмоциональную усталость, он срывается на других своих пациентах, коллегах и родных. Хороший врач должен обладать качествами, которые позволят ему не принимать близко к сердцу смерть пациентов.

К признакам профессиональной деформации можно отнести следующие явления:

* Врач больше зациклен на болезни, а не на выздоровлении пациента.
* Отсутствие индивидуального подхода к больным, пациенты становятся «на конвейер».
* Отсутствие моральной поддержки больного.
* Отношению к пациенту как к биологическому механизму, в котором случилась поломка.
* Перекладывание ответственности за результаты лечения с себя на таблетки и аппаратуру.
* Недружелюбие.
* Нежелание работать.
* Отказ прийти на помощь в экстренных ситуациях.
* Грубость и хамство медицинского персонала.
* Взяточничество.
* Безответственность и цинизм.
* Бюрократия.
* Выдача поддельных медицинских документов.
* Врачебные ошибки и преступления.
* Отказ в информировании больного о диагнозе и плане лечения.
* Нарушение врачебной тайны.
* Насмешки над пациентами.
* Опыты над людьми.
* Отсутствие милосердия.

Выделим симптомы профессионального выгорания медицинских работников:

1. Бессонница.
2. Постоянная усталость.
3. Депрессия.
4. Алкоголизм.
5. Раздражительность.
6. Нежелание работать.
7. Агрессия по отношению к пациентам, коллегам и начальству.

**Можно выделить следующие способы борьбы с профессиональным выгоранием медицинских работников со стороны администрации:**

1. Повышение заработной платы сотрудникам.
2. Пересмотр оптимальной нагрузки.
3. Предоставление отпусков и выходных.
4. Подбор компетентного и понимающего руководства.
5. Помощь молодым сотрудникам в адаптации к особенностям профессии.
6. Проведение профессиональных тренингов и семинаров.
7. Профессиональное мотивирование работников.

Не все медицинские работники способны вовремя опознать симптомы истощения нервной системы, и лечение ее может отложиться до того момента, когда с психикой человека произойдут необратимые изменения. В таком случае работнику необходимо предоставить помощь квалифицированного специалиста.

Чтобы справиться с эмоциональным выгоранием, необходимо постараться заглянуть в свое будущее и обозначить цели, к которым вы стремитесь. Если вы чувствуете, что в своей области достигли пика, займитесь близкими к вашей работе видами деятельности. Так вы сможете использовать накопленный опыт и одновременно учиться новому. В процессе профессиональной деятельности не стоит применять только хорошо изученные и привычные методики. Необходимо искать новые пути и способы излечения. Не стоит стараться всегда и во всем быть лучшим. Необходимо проще относиться к конфликтам с коллегами и начальством.

Таким образом, профессиональное и эмоциональное выгорание – это проблема, с которой сталкиваются практически все медицинские работники. Постоянные стрессы, неизлечимые болезни и смерть пациентов, высокая рабочая нагрузка запускают защитные механизмы в организме, под воздействием которых человек становится равнодушным и безынициативным. Постепенно происходит профессиональная деформация, при которой меняется характер и повадки человека в повседневной жизни. Мы перечислили способы профилактики профессионального выгорания медицинских работников, которые направлены на помощь в борьбе с рабочими стрессами и трудностями.

**Профилактика эмоционального выгорания заключается в следующем:**

* правильное питание и здоровый образ жизни;
* наличие иных интересов, которые далеки от профессиональной деятельности;
* наличие рядом близких людей, с которыми вы находитесь в хороших отношениях;
* способность к адекватной оценке собственной работы, отсутствие зависимости от чужого мнения;
* разработка новых подходов и методик, творческий подход к работе;
* адекватное принятие неудач;
* осознание, что врач – нужная профессия;
* стремление к достижению целей;
* принятие нового опыта, способность учиться на ошибках;
* отсутствие зацикливания только на вещах, связанных с профессией;
* повышение собственной квалификации, общение с другими специалистами, посещение семинаров;
* наличие хобби;
* совместная работа с коллегами.
* **Список источников**

1. Бойко, Р. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Текст] / Р. В. Бойко. — М.:Филинъ, 2020–256 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Современные подходы к превенции синдрома выгорания [Текст]: коллективная монография / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий. — Курск: КГУ, 2019. — C. 234–247.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика 3-е изд., испр. и доп. Практическое пособие / Наталия Евгеньевна Водопьянова. — М.: Юрайт, 2019. — 193 c.
4. Зайцева, О. А. Профессиональное выгорание у медицинских работников / О. А. Зайцева, З. В. Овчаренко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 37 (379). — С. 139-146. — URL: https://moluch.ru/archive/379/83991/ (дата обращения: 12.11.2022).
5. Маслач, К. Выгорание: многомерная перспектива [Текст] / К. Маслач. — М.: Издательство Института психотерапии, 2019. — 147 с.
6. Неги, Анна Профилактика синдрома эмоционального выгорания и профессиональной деформации с использованием когнитивного, телесно-ориентированного и экзистенциально-аналитического подходов / Анна Неги. — М.: Издательские решения, 2020. — 311 c.