

УДК:159.9.07

ФЕНОМЕН ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВРАЧЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Ростиашвили В. И.

ФГБОУ ВО "Курский государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения Российской Федерации. Курск.

Статья посвящена рассмотрению актуальной в современной медицине проблеме профессионального выгорания у врачей пожилого возраста. Выявлено, что деятельность врача провоцирует формирование у него синдрома профессионального выгорания, сопряженного с дезадаптивными нервно-психическими состояниями. Изучена распространенность профессионального выгорания у врачей различных специальностей и пожилого возраста, определены факторы влияющие на развитие синдрома профессионального выгорания у врачей среднего и пожилого возраста. Определены основные методы профилактики синдрома эмоционального выгорания. Ключевые слова: врач, медицинские работники, синдром "эмоционального выгорания", профессиональный стресс, профессиональное выгорание, возраст, самооценка общего состояния здоровья.

THE PHENOMENON OF EMOTIONAL BURNOUT IN ELDERLY DOCTORS

Rostiashvili V.I.

FSBEI HE "Kursk State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation. Kursk

The article is devoted to the consideration of the problem of professional burnout in elderly doctors, topical in modern medicine. It was revealed that the activity of a doctor provokes the formation of a professional burnout syndrome in him, associated with maladaptive neuropsychic states. The prevalence of professional burnout among doctors of various categories and the elderly, as well as special factors influencing the development of middle age syndrome were studied. The main methods of prevention of emotional burnout syndrome have been determined. Key words: doctor, medical professionals, "emotional burnout" syndrome, occupational stress, occupational burnout, age, self-reported general health.

Введение.

Профессиональная деятельность врачей сопровождается постоянными психоэмоциональными нагрузками. Это основа для развития так называемых профессиональных расстройств личности, таких как синдром выгорания (СЭВ). Проблема СЭВ актуальна на современном этапе развития медицины. Популярность исследований по этой проблеме быстро растет в связи с тем, что большое количество высококвалифицированных врачей обладают низкой стрессоустойчивостью и склонны к эмоциональному выгоранию. Мероприятия, направленные на развитие устойчивости к эмоциональным и психологическим нагрузкам, как во время тренировок, так и в процессе дальнейшей работы, предотвратят развитие «синдрома выгорания», который часто встречается у врачей.

Концепция выгорания была впервые описана в 1970-х годах и описывалась как долговременная реакция на хронические эмоциональные и межличностные стрессоры на работе. Выгорание определяется как многомерный синдром, известный в трех измерениях: эмоциональное истощение, обезличивание и снижение чувства личных достижений. Выгорание - это проблема, связанная с работой, в отличие от стресса, который могут испытывать все формы жизни. С возрастом у большинства врачей развивается профессиональное выгорание (ПВ), которое может сопровождаться психосоматическими расстройствами, невротическими расстройствами и аффективной патологией.

Врачи скорой помощи и семейные врачи чувствовали себя наиболее истощенными. По мнению экспертов, выявленная тенденция в ближайшее время может привести либо к сокращению количества врачей, уходящих из профессии раньше, либо к сокращению их рабочего времени. В нашей стране 60% медицинских работников считали, что их работа сопровождается заметным эмоциональным стрессом, а в 2017 году у 84% врачей и 82% медсестер наблюдались постоянные и достаточно высокие психоневрологические нагрузки. По частоте опроса СЭВ наркологи занимают одну из лидирующих позиций. Причинами такой высокой подверженности эмоциональному выгоранию психологи называют сложный контингент пациентов и их родственников, длительность и интенсивность терапевтического процесса после достижения ремиссии у наркозависимых от психоактивных веществ, что мешает не критичности пациентов, а также большое количество рецидивов.

В зависимости от возраста и стажа работы определяется разная устойчивость к этому синдрому. У хирургов 37–40 лет со стажем работы 13–16 лет диагностированы умеренный уровень реактивности и высокий уровень личностной тревожности, но изменений этих характеристик по полу и количеству смен не выявлено. Акушеры-гинекологи со средним стажем работы 10-12 лет и средним возрастом 33-35 лет также имеют умеренный уровень реактивной и высокий уровень личностной тревожности, но уровень реактивной тревожности выше, а уровень личностной тревожности незначительно выше. В исследовании приняли участие психиатры, хирурги и гинекологи разного возраста и пола. В результате «профессиональный стресс» оказался выше среди врачей со стажем работы более 15 лет, чем среди врачей со стажем работы менее 15 лет, но субъективной оценки эмоционального дискомфорта у последних не было. соответствуют объективной тяжести «профессионального стресса».

Психологическая перегрузка считается одной из основных причин выгорания, когда потребности (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), что приводит к нарушению состояния равновесия и возникновению синдрома. Внутрисемейные проблемы также усугубляют эмоциональное выгорание. Было показано, что тяжелые условия труда, особенно переутомление, и плохой контроль выполняемой работы сильно коррелируют с неудовлетворенностью своей работой и СЭВ.

Многие авторы отмечают, что предотвращение и исправление СЭВ во многом определяется личными факторами, которые способствуют и препятствуют его возникновению и развитию. Специалисты с позитивным отношением к миру и большей уверенностью в себе имеют меньшую вероятность и интенсивность выгорания. Общие рекомендации по профилактике синдрома выгорания для врачей - это переход от профессиональных интересов к жизни. Врачи не должны забывать, что у них есть право на свободное время, заботу о семье, личных интересах, увлечениях и т. д. Необходимо максимально дистанцироваться от ведения пациентов в рабочее время, заботиться о своем здоровье, соблюдать режим сна и диеты, использовать приемы релаксации, читать литературу, которая нравится. Это значительно повысит стрессоустойчивость, предотвратит выгорание на работе.

Эффективным методом профилактики также является использование саморегуляции и самолечения. Его также можно назвать «техникой безопасности» профессиональных обязанностей, имеющей частые и многочисленные контакты с людьми.

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием путем контроля дыхания, мышечного тонуса и представления определенных мысленных образов и слов. Все эти компоненты можно использовать по отдельности или в различных комбинациях. С помощью саморегуляции можно достичь трех основных эффектов: успокаивающий, восстановление, активация (повышенная психофизиологическая реактивность). Опыт показывает, что наиболее эффективными являются следующие: естественные методы саморегуляции организма: улыбка, смех, юмор, думать о приятном, хорошем, рассматривание фотографий с родными людьми, определенных цветов, картинок, которые нравятся людям, физическая активность (зарядка), слушать звуки природы, мысленное «купание» в солнечном свете или в воде, свежий воздух и многое другое.

Выводы.

Подводя итог, можно сказать, что с увеличением продолжительности профессионального стажа наблюдаются более глубокие процессы выгорания - процессы эмоционального истощения. Кроме того, периоды профессиональной деятельности, такие как первые 5 лет работы и после 15 лет работы, наиболее уязвимы для развития эмоционального выгорания и профессионального кризиса. Таким образом, практически у каждого второго врача наблюдаются признаки эмоционального выгорания, 10% врачей находятся в стадии становления, и только у 20% не выявлено признаков СЭВ, т.е. это здоровые, еще не подверженные профессиональной деформации личности медицинских работников. Фазы напряжения и сопротивления более выражены у онкологов, а у врачей неотложной помощи - истощение. Кроме того, фаза стресса чаще встречается у медицинских работников со стажем работы менее 10 и более 20 лет, а фаза истощения чаще встречается у врачей с опытом работы более 20 лет.

Список литературы:

1. Семенова Н.В., Вяльцин А.С., Ашвиц И.В., Корнякова В.В., Белан А.И. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ РАБОТНИКОВ МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2019. – № 1. – С. 93-98; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=12647> (дата обращения: 24.12.2021).
2. Volc D, Alvarez XA, Moessler H. Cognitive Effects of the Novel Neuroprotective Dietary Supplement N-PEP-12™: Evidence 8 from a Self-Assessment Study. Study Report.
3. Dyrbye LN, Shanafelt TD, Gill PR, Satele DV, West CP. Effect of a professional coaching intervention on the well-being and distress of physicians [epub ahead of print]. JAMA Intern Med. <https://doi.org/10.3390/medicina55050209>. Accessed August 20, 2019
4. Dimitriu MCT, Pantea-Stoian A, Smaranda AC, Nica AA, Carap AC, Constantin VD, et al. Burnout syndrome in Romanian medical residents in time of the COVID-19 pandemic. Med Hypotheses [Internet] 2020;144(May):109972. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.109972>.
5. Dimitriu MCT, Pantea-Stoian A, Smaranda AC, Nica AA, Carap AC, Constantin VD, et al. Burnout syndrome in Romanian medical residents in time of the COVID-19 pandemic. Med Hypotheses [Internet] 2020;144(May):109972. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.109972>.

