

Алзайлаа Х.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ИЛИ СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Научный руководитель: канд. филол. наук, доц. Мельникова Т. Н.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Эпоха XXI века – это время стрессов и нервного истощения, которые приводят к синдрому эмоционального выгорания (СЭВ). Как считает психолог УЗ «ГК БСМП» Кирута О.В. [1], СЭВ – это синдром физического, эмоционального и когнитивного истощения, который возникает на фоне профессионального стресса и характеризуется снижением продуктивности в работе.

Термин «выгорание», «сгорание» предложил Г. Фрейденбергер в 1974 г. для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек» – социологов, психологов, педагогов, врачей и др.

Я, как будущий врач, заинтересовался этой проблемой современного общества XXI в. До недавнего времени даже и не подозревал, что есть понятие «синдром профессионального выгорания». Оказывается, 82% медицинских работников считают, что их работа сопряжена с перенапряжением и у них имеются симптомы «выгорания». Заболеваемость сердечно-сосудистой патологией, болезнями желудочно-кишечного тракта и расстройствами нервной системы у медицинских работников примерно в 2 раза выше, чем у представителей других профессий. Продолжительность жизни медицинских работников на 15 лет меньше. При этом медики не любят обсуждать эти проблемы со своими коллегами.

Научная литература описывает 3 фазы эмоционального выгорания, четко определяет основные симптомы СЭВ. Но мало где упоминается о том, что кроме общеизвестных симптомов СЭВ выделяют поведенческие и социальные. К поведенческим симптомам относят желание отдохнуть, безразличие к еде и оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств. В перечень социальных симптомов включают низкую социальную активность, когда падает интерес к досугу и увлечениям, а социальные контакты ограничиваются работой.

Для профилактики и лечения СЭВ (СПВ) психологи рекомендуют снять рабочее напряжение, повысить профессиональную мотивацию, стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки, учиться переключаться с одного вида деятельности на другой, проще относиться к конфликтам на работе, не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

Безусловно, человек сам должен уметь регулировать свое состояние с помощью позитивного отношения к жизни.

Использованные источники:

1. <http://www.bsmp.by/index.php/press-tsentr/informatsionnye-materialy/264-profilaktika-sindroma-professionalnogo-vygoraniya-meditsinskikh-rabotnikov>