

Нассер-Эль-Хаж Наталия Зулфика
ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВРАЧЕЙ
Научный руководитель: ст. преп. Громова О.И.
Кафедра белорусского и русского языков
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Известный русский писатель и врач А.П. Чехов говорил, что «ни одна специальность не приносит порой столько моральных переживаний, как врачебная». Синдром эмоционального выгорания является одной из актуальных проблем в профессиональной деятельности медицинских работников.

Цель работы – проанализировать причины эмоционального выгорания у врачей, описать его симптомы и последствия, изучить способы преодоления и профилактики состояний эмоционального выгорания.

Термин «выгорание» используют для обозначения состояния эмоционального истощения, а также нежелание самосовершенствоваться в профессиональном плане и даже разочарование в профессии. Оно характеризуется комплексом негативных признаков: изменение собственных чувств, отношений с людьми, отношения к себе и к работе. На его развитие влияют такие факторы, как врачебная специализация, стаж работы, гендерная принадлежность врача, его семейное положение, личностные качества, условия и объем работы.

Чаще всего в состоянии эмоционального выгорания оказываются онкологи, хирурги, анестезиологи-реаниматологи, врачи скорой медицинской помощи, т.е. специалисты, чья работа предполагает высокую ответственность, постоянную психологическую готовность оказывать медицинскую помощь в экстремальных ситуациях, необходимость принимать быстрые и ответственные решения. Не последнюю роль в развитии эмоционального выгорания играет общение с пациентами и их родственниками, проявляющееся в психологическом давлении на врача.

Профилактика эмоционального выгорания заключается в самоанализе личностных и профессиональных качеств, грамотное использование которых развивает стремление к самосовершенствованию и профессиональному развитию; в формировании навыков коммуникативной гибкости при общении с различными категориями пациентов; в соблюдении принципов тайм-менеджмента. Очень важен также своевременный полноценный, отдых, занятия любимым делом, позволяющие восстановить силы и эмоциональное равновесие.

Врач не сможет лечить других, если он сам болен. Поэтому врачу важно не только следить за своим эмоциональным состоянием, но и поддерживать свое тело в хорошей физической форме. Ведь только здоровый и счастливый человек сможет помочь другим.