

Малькова Ю. С.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Научный руководитель ст. преподаватель Кислик Н. В.

Кафедра белорусского и русского языков,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

В работе рассматривается проблема синдрома эмоционального выгорания медицинского работника, даётся определение понятия, описываются симптомы, предлагаются способы профилактики.

Синдром эмоционального выгорания – патологический процесс, который характеризуется эмоциональным, психическим и физиологическим истощением организма, в основном возникающим в трудовой сфере. Он проявляется нарастающим безразличием к своим обязанностям и происходящему на работе, дегуманизацией в форме негативизма по отношению как к пациентам, так и к коллегам, ощущением собственной профессиональной несостоятельности, неудовлетворенности работой, в явлениях деперсонализации, а в конечном итоге в резком ухудшении качества жизни.

Одним из ярких симптомов выраженного синдрома профессионального выгорания являются частые и длительно текущие заболевания, обусловленные психосоматикой. Не так давно считалось, что синдром эмоционального выгорания – это исключительная привилегия медицинских работников. Объяснялось это тем что, профессия врача требует от человека постоянного душевного участия и тепла, сопереживания, сострадания; сознание огромной ответственности за здоровье и жизнь пациентов; вероятность совершения трагической ошибки во время операции, или постановки диагноза; хроническое нервное напряжение; непомерные нагрузки во время эпидемий и массовых катастроф.

В качестве профилактики профессионального выгорания следует рекомендовать каждому научиться переустанавливать приоритеты и думать об изменении образа жизни, внося перемены в нашу повседневную рутину. Можно начать с того, чтобы снова зажечь в себе установку на получение удовольствия от работы, на возрождение себя и развития своих личных ресурсов. Необходимо рассчитывать и обдуманно распределять все свои нагрузки; проще относиться к конфликтам на работе; не пытаться всегда и во всем быть лучшими.

Психологи выделили несколько типов медработников особенно подверженных синдрому профессионального выгорания. Предотвратить синдром эмоционального выгорания у медицинских работников любого из этих психологических типов крайне сложно. Однако, зная о возможности такой проблемы и выполняя рекомендации специалистов, СЭВ можно избежать.