

О. Н. Прилищ

## СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

УЗ «Городской психоневрологический диспансер»

*В профессиях, связанных с взаимодействием человек-человек, профессиональная усталость – это прежде всего усталость от другого человека. Это совершенно специфический вид усталости, обусловленный постоянным эмоциональным контактом с большим количеством людей. Особенно это относится к профессии врача, т.к. она предъявляет большую требовательность к личности профессионала и предполагает принятие ответственности за жизнь и здоровье другого человека.*

**Ключевые слова:** синдром хронической усталости.

**O.N. Prilishch**

### **SYNDROME OF CHRONIC FATIGUE AND EMOTIONAL BURNING OUT AT MEDICAL WORKERS**

*In the professions connected with interaction of people person, the professional fatigue is first of all fatigue from other person. It is absolutely specific type of fatigue caused by continuous emotional contact with a large number of people. Especially it belongs to a profession of the doctor since it shows big insistence to the identity of the professional and assumes acceptance of responsibility for life and health of other person.*

**Key words:** syndrome of chronic fatigue.

#### **Синдром хронической усталости.**

«Астения переутомления» обычно развивается постепенно (в течение 6 и более месяцев от начала напряженной работы), ей предшествует более или менее длительный период волевого усилия, умственного напряжения и продолжения работы в условиях утомления. Утомление снижает работоспособность человека и эффективность его труда, что создает постоянную психотравмирующую ситуацию в виде ощущения им собственной несостоятельности может даже привести к невротическому срыву. Наиболее частым симптомом астении является раздражительность. Она проявляется в повышенной возбудимости, нетерпеливости, обидчивости и несдержанности. Проявления раздражительности чаще носят характер кратковременных вспышек, которые нередко сменяются раскаяниями, извинениями перед окружающими, ощущениями вялости и усталости. Кроме этих основных симптомов, страдающие астенией жалуются на рассеянность, плохой сон, тревожность, неустойчивость настроения, головные боли.

Однако, преимущественно у врачей отношение к своему состоянию бывает: отрицающим – не обращает внимания на собственное психологическое состояние, считает его следствием простого переутомления, не обращается за помощью к специалистам; пренебрежительным – недооценивает свою усталость. Очень часто врач с синдромом хронической усталости склоняется не только к несовершенной самодиагностике, но и несовершенной самотерапии.

Утомление врача отрицательно сказывается не его профессиональной деятельности и тем самым на его пациентах. Врач сокращает время приема каждого пациента, стремится как можно быстрее закончить

вызывающую утомление работу, а у пациентов при этом создается впечатление, что врач хочет от него отделаться, не воспринимает серьезность его жалоб и в целом относится к нему неуважительно. Производительность труда у врача снижается и замедляется из-за трудностей концентрации внимания, трудностей при постановке диагноза и выборе метода лечения. На пациента такой врач производит впечатление рассеянного, занятого своими проблемами, а зачастую и просто некомпетентного. Невнимательность и поспешность могут приводить к неосторожным высказываниям с психической травматизацией больного (ятрогениям) и даже к прямым врачебным ошибкам – необоснованному диагнозу или неудачно выбранному лечению.

Состояние врача может усугубляться и возникновением конфликтов как с администрацией (из-за претензий к неудовлетворительной работе), так и с коллегами (вследствие вызванного утомлением раздражения) и с пациентами (из-за врачебных ошибок, отсутствия психологического подхода, неквалифицированных высказываний).

Специфические симптомы синдрома хронической усталости у медработников: раздражительность (направлена не только на пациентов, но и на коллег); сокращение времени приема пациентов уже к середине рабочего дня; использование в устной и письменной речи штампов; при общении с коллегами употребление большого числа слов, синонимичных понятию усталость; при выполнении работы, связанной с оформлением документов, карточек и т.п., использование внутренней речи (внутреннее проговаривание фраз), что типично для решения мыслительных задач в затруднительных условиях.

### Эмоциональное выгорание.

Врачебная профессия требует от профессионала не только профессионального мастерства, но и большой эмоциональной самоотдачи. Не случайно еще в XVII веке голландским врачом Ван Туль-Пси была предложена символическая эмблема медицинской деятельности – горящая свеча с девизом: «Светя другим, сгораю сам».

Для врача существует проблема «невключения» своих чувств в ситуацию пациента, что далеко не всегда получается. При синдроме «эмоционального выгорания» у профессионала наступает своеобразное исчезновение или деформация эмоциональных переживаний. Его симптомы во многом сходны с таковыми при хронической усталости.

В первую очередь человек начинает заметно ощущать утомление и истощение после активной профессиональной деятельности, появляются психосоматические проблемы типа колебаний артериального давления, головных болей, симптомов со стороны пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, бессонницы.

Другим характерным признаком является возникновение негативного отношения к пациентам и отрицательная настроенность к выполняемой деятельности. У врача исчезает тяга к совершенствованию в своей профессии, появляются тенденции к «принятию готовых форм знания», действию по шаблону с сужением репертуара рабочих действий, ригидность мыслительных операций. Недовольство собой с чувством вины и тревожными состояниями, пессимистическая настроенность и депрессия часто проявляются вовне в виде агрессивных тенденций типа гнева и раздражительности по отношению к коллегам и пациентам.

Чтобы предупредить хронификацию усталости и эмоциональное выгорание необходимо умение справляться со стрессами.

■ Чередуете работу и отдых. В погоне за решением повседневных проблем мы часто позже ложимся спать или отказываем себе в минутке отдыха, откладывая его на потом. Хорошо ввести в каждодневную практику перерывы для отдыха, особенно если вы заметили признаки стрессового состояния или надвигающейся депрессии. Днем следует несколько раз в день по 5-10 минут позволить себе отдохнуть. Перед сном старайтесь заниматься спокойными делами, не требующих суматохи и быстроты и в то же время приносящих удовольствие.

■ Как следует отдыхать? Постарайтесь изменить позу (если вы сидели – встать, размяться, потянуться; а если были в движении – присесть), подумайте о чем-нибудь приятном (хорошо представлять какие-нибудь природные пейзажи, помечтать). Можно сосредоточиться на дыхании, делая спокойный обычный вдох через нос, более медленно выдыхать через рот, как будто со струей воздуха отправляя вдаль, подальше усталость и неприятные переживания. Упражнение с дыханием следует выполнять регулярно.

■ Организация дня. Постарайтесь запланировать дела, реально учитывая ваши возможности и рассчитывая время. Планируйте только выполнимые дела,

которые вам под силу. Большие планы лучше делить на меньшие части и выполнять постепенно. Также при планировании можно учесть минутки отдыха и смену типов деятельности (например, после умственной нагрузки выполнить физическую работу).

■ Воздержание от употребления чая, кофе, алкогольных напитков, шоколада, обезболивающих средств, которые содержат кофеин и снижают вашу способность противостоять стрессу. Ограничивайте употребление этих средств постепенно, чтобы избежать возможного возникновения головной боли.

■ По отношению к работе следует соблюдать трудовой режим: работать не более 8 часов ежедневно, иметь по меньшей мере полтора выходных дня каждую неделю, время, отведенное для вашего обеда, должно быть не менее 45 минут (лучше час). Работайте систематически, не начинайте очередную работу, не завершив предыдущую.

■ Желательно есть не спеша и тщательно пережевывать пищу. Люди с избыточным весом почти всегда едят слишком быстро.

■ Отводите себе время для ежегодных каникул или отпуска, когда вы можете «выбросить» из головы все, что вас беспокоит.

■ Развивайте у себя привычку к медленной ходьбе (во время прогулок) и неторопливым разговорам.

■ При возможности слушайте спокойную расслабляющую музыку, от которой вы бы получали удовольствие.

■ Улыбайтесь и проявляйте как можно больше бодрости при встречах с людьми. Чаще проявляйте позитивные эмоции, хвалите себя за проделанную работу, благодарите за успехи, награждайте (балуйте) за какие-либо достижения (даже по незначительным поводам). Проявляйте свои чувства открыто.

■ Регулярно занимайтесь на свежем воздухе, при этом ваше дыхание должно быть достаточно глубоким. Если по каким-то причинам вы не имеете возможности заниматься спортивными играми, просто отправляйтесь на прогулку в лес, лужайку или лучше на берег водоема, выберите безлюдное место и бросайте камешки в воду, представляя как с каждым броском вы освобождаетесь от негативных переживаний. Или просто разбейте одну-две старые тарелки или чашки, бросая их, избавляйтесь от застрявших неприятных эмоций.

■ Заполните свой досуг каким-нибудь творческим занятием. Если ваше хобби включает в себя какую-то рутинную работу, найдите способ сделать ее интересной, получать от нее удовольствие.

■ Необходимо сосредоточиться на настоящем и преодолевать привычку «заикливаться» на прошлом или будущем. Вы живете лишь в настоящем, поэтому извлекайте все возможности из настоящего и переживайте каждый момент того, что существует сейчас. Не предавайтесь страхам по поводу возможного будущего, иначе вы программируете это будущее и заранее конструируете его как негативное. Излишне задерживаясь на каких-то негативных моментах в прошлом, вы в то же время уменьшаете ценность настоящего.

Поступила 27.02.2013 г.