

*Гертнер Р. В., Гавриленко Н. Ф.*

## **СЛОЖНОСТЬ И НАПРЯЖЕННОСТЬ В РАБОТЕ АНЕСТЕЗИОЛОГА**

*Научные руководители: ассист. Шатохина Я. П., ассист. Гавриленко Н. Ф.*

*Кафедра анестезиологии интенсивной терапии и экстренной медицинской помощи  
ГУ «Луганский государственный медицинский университет», ГУ «Луганская  
республиканская клиническая больница», г. Луганск*

В профессии анестезиолога существует множество трудностей, однако менее осязаемые, но не менее значимые проблемы лежат в области психоэмоциональной сферы человека, работающего врачом. Накопление отрицательных эмоций происходит постепенно, годами. Неудовлетворенность своим трудом и хронический стресс могут приводить к определенной деформации личности, что, в свою очередь, может перейти в синдром эмоционального выгорания. Окружение «выгоревшего» анестезиолога неизбежно попадает в водоворот отрицательных эмоций, отчего страдает его семья, коллеги, больные, друзья и т.д.

Труд врачей анестезиологов один из самых тяжелых как физически, так и эмоционально. Во-первых, приходится находить общий язык как с пациентами с различными заболеваниями, так и с их родственниками. Во-вторых, от анестезиолога зависит жизнь больного на операционном столе, о чем постоянно приходится думать. В-третьих, по интенсивности информационной нагрузки работа анестезиолога сопоставима с трудом авиадиспетчера, когда необходимо контролировать всю ситуацию в операционной, а время выбора единственно правильного решения ограничивается, как правило, секундами. Эмоциональное истощение у анестезиологов-реаниматологов встречается в 7 раз чаще, чем у других специалистов, а по числу суицидальных попыток врачей данной специальности обошли только психиатры.

Для снятия напряженности прорабатывают поведенческие меры:

улучшение навыков борьбы со стрессом (дебрифинг после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.);

обучение техникам релаксации – прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация;

умение разделить с пациентом ответственность за результат, умение говорить «нет»;

попытка поддержания стабильных партнерских, социальных отношений;

фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий).

Анестезиологов-реаниматологов впервые приступивших к работе необходимо реалистически и адекватно ввести в курс дела. Если ожидания реалистичны, ситуация более предсказуема и лучше управляема.

Итак, чтобы избежать стрессов и напряжений анестезиолог должен изредка, но обязательно оценивать свою жизнь вообще – живет ли он так, как ему хочется. Если существующая жизнь не удовлетворяет, следует решить, что нужно сделать для положительных изменений. Только должным образом заботясь о качестве своей жизни можно остаться эффективным специалистом.