

Михеденко Е. А.

**ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Бобок Н. В.

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Уже с конца семидесятых годов стала формироваться общая обеспокоенность в отношении того, что отдельные профессии, особенно в сфере «человек-человек», способствуют развитию болезненных состояний, которые проявляются в виде разочарования в профессии и деморализации, снижении показателей производительности и качества труда, нарастающей склонности к размышлению о том, чтобы оставить профессию, а также в виде ухудшения состояния психического и соматического здоровья, снижения устойчивости браков, развития склонности к девиациям, абсентеизму. Данный синдром не классифицируется как медицинское состояние, несмотря на включение его в 11-й пересмотренный вариант Международной классификации болезней (МКБ 11), но отнесен к классу «Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения». Данный класс включает в себя причины обращения населения в учреждения здравоохранения, не классифицированные как заболевания или медицинские состояния.

На сегодняшний день синдром эмоционального выгорания является одной из наиболее насущных проблем современного общества и характеризуется постепенной утратой человеком эмоциональной, когнитивной и физической энергии. Настораживает, что данный синдром все чаще встречается среди студенческой молодежи и сопровождается не только ухудшением их физического и психологического здоровья, но также снижением их успеваемости и продуктивности учебы.

Данный синдром имеет многофакторные причины формирования, но главной из них является психологическое, физическое и «душевное» переутомление, причиной которого являются чрезмерные внешние и внутренние требования и давления, которые не могут быть восполнены внутренними ресурсами организма. Также существует множество сопутствующих причин, таких как стресс, конфликты с преподавателями, завышенные требования родителей к успеваемости, негативный психоэмоциональный климат в группе, завышенные требования к себе, не совпадение понятия «ожидание-реальность» и другие.

Данный синдром проявляется через 2-3 года нахождения человека в стрессовой ситуации и характеризуется поэтапным переходом из стадии напряжения (отмечается наличие, в том числе, тревоги и депрессии) через стадию резистентности (неадекватность эмоционального реагирования) в стадию истощения (эмоциональный дефицит, психосоматические и психовегетативные нарушения). Для более глубокого понимания процесса формирования и развития указанного синдрома у студентов медицинских вузов можно обратиться к классифицированным моделям (однофакторная, двухфакторная, трехфакторная и т.д.) эмоционального выгорания.

Для снижения выраженности синдрома эмоционального выгорания среди студентов медицинских вузов, устранения его проявлений и коррекции причин его формирования должны применяться различные методы и средства профилактики, в частности – психопрофилактики (первичной и вторичной): создание благоприятных условий труда и отдыха, рациональное питание, оптимизация психологического климата в коллективе; активное выявление лиц с начальными признаками данного синдрома и максимально раннее начало комплексной терапии.