

Генрихсен А.Д., Цецохо П.Е.

ПАТОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ

Научные руководители: канд. биол. наук, доц. Жадан С.А.,

*научный сотрудник Козмидиади А.О.**

Кафедра патологической физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

**ООО Интелико Системс, г. Минск*

Выгорание является одной из наиболее актуальных и обсуждаемых проблем современного общества на протяжении последних 50 лет. Однако только в 2019 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально признала данную проблему как медицинскую и включила данное состояние в 11 пересмотр Международной классификации болезней (МКБ-11). Согласно определению ВОЗ, эмоциональное выгорание определяется как «синдром, возникающий из-за хронического стресса на работе, с которым человек не может справиться и характеризуется тремя показателями: ощущением потери энергии и истощением, психологической отстраненностью от работы, чувством негативизма или цинизма к своей работе, а также уменьшенной профессиональной эффективностью».

Включение эмоционального выгорания в МКБ-11 предполагает необходимость более детального понимания патофизиологических механизмов, лежащих в основе развития синдрома, и на фундаменте этих представлений разработку подходов коррекции симптомов этого состояния, его лечения и профилактики. Однако целостное представление о выгорании, как медико-биологической проблеме, до сих пор не выработано.

Цель - изучить данные литературных источников, описывающих патофизиологические аспекты синдрома выгорания.

Проведенный поиск по данным научных медицинских публикаций позволил выделить четыре основных положения, которые укладываются в структуру механизмов, приводящих к эмоциональному выгоранию: хронический стресс, аллостатическая нагрузка, копинг-стратегия и копинг-резервуар.

Стресс – это неспецифическая реакция организма, возникающая при действии различных экстремальных факторов, угрожающих нарушением гомеостаза, и характеризующаяся стереотипными изменениями функций нервной и эндокринной систем. Ключевая роль в системном ответе на стресс принадлежит вегетативной нервной системе и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси.

При хроническом стрессе поддержание прежнего уровня гомеостаза становится невозможным. Организм в этой ситуации формирует другое состояние равновесия, которое получило название «аллостатическая нагрузка». Термин «аллостаз» буквально означает «достижение стабильности через изменения» и относится к активному процессу, при помощи которого организм реагирует на события, которые нарушают равновесие гомеостатических механизмов.

Одним из ключевых способов преодоления стресса является совладающее поведение или копинг-стратегия. Копинг-стратегия представляет собой поведенческие, когнитивные и эмоциональные аспекты поведения, направленные на преодоление стрессовых ситуаций, адаптации к возникшим обстоятельствам, решения проблемы и восстановления психологического благополучия.

Копинг-резервуар или же «резервуар для преодоления трудностей» это динамическая система, которая включает в себя психофизиологические свойства личности, копинг-стратегии и условия социальной среды. Истощение «резервуара» приводит к различным патологическим состояниям, к которым можно отнести: психосоматические заболевания, депрессию и выгорание.

Таким образом, изученные положения позволяют глубже понять патофизиологические механизмы, лежащие в основе развития синдрома выгорания и могут быть использованы для разработки подходов коррекции симптомов данного состояния, его лечения и профилактики.