

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ И СТРЕССА У ВРАЧЕЙ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ В ПЕРИОД ВЫСОКОЙ ЗАГРУЖЕННОСТИ

Ермакова О.А., Мороз В.А.,

Белорусский государственный медицинский университет, Беларусь, Минск

Аннотация. В статье рассмотрена проблема профессионального выгорания и хронического стресса у врачей общей практики в условиях высокой рабочей нагрузки. Проанализированы современные данные о распространённости синдрома эмоционального выгорания среди них. Обоснована роль регулярной двигательной активности как немедикаментозного метода профилактики стресс-индуцированных состояний. Представлены основные физиологические механизмы антистрессового влияния физических нагрузок. Сформулированы практические рекомендации по внедрению краткосрочных программ физической активности в режим работы врача общей практики.

Ключевые слова: двигательная активность, профилактика стресса, эмоциональное выгорание, врачи-терапевты, высокая загруженность.

PHYSICAL ACTIVITY AS A FACTOR OF BURNOUT AND STRESS PREVENTION IN THERAPISTS DURING HIGH WORKLOAD PERIODS

Ermakova O.A., Moroz V.A.,

Belarusian State Medical University, Belarus, Minsk

Abstract. The article addresses the issue of professional burnout and chronic stress among therapists under high workload conditions. Current data on the prevalence of emotional burnout syndrome in therapists are analyzed. The role of regular physical activity as a non-pharmacological method for preventing stress-induced conditions is substantiated. The main physiological mechanisms of the anti-stress effect of physical exercise are presented. Practical recommendations for implementing short-term physical activity programs into the work routine of a therapist are formulated.

Keywords: physical activity, stress prevention, emotional burnout, therapists, high workload.

Введение. Профессия врача общей практики относится к категориям деятельности с высоким уровнем психоэмоционального напряжения. В периоды эпидемического неблагополучия нагрузка на них возрастает многократно, что приводит к истощению адаптационных резервов организма. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, синдром эмоционального выгорания среди медицинских работников достигает 50–60 %, а среди врачей первичного звена — 70 % [1, 45–47].

Проблема усугубляется тем, что традиционные методы борьбы со стрессом (отпуск, снижение нагрузки) в периоды пиковой загруженности часто недо-

ступны. В связи с этим актуален поиск доступных, быстрых и эффективных методов самопомощи. Одним из таких методов является дозированная двигательная активность.

Цель исследования: на основе анализа литературы обосновать эффективность различных форм двигательной активности для профилактики стресса и профессионального выгорания у врачей общей практики в условиях высокой загруженности.

Методы и организация исследования. Проведён аналитический обзор отечественных и зарубежных литературных источников за последние 10 лет по базам данных eLibrary, PubMed, Google Scholar.

Кроме того, проведён опрос 50 врачей поликлиник г. Минска (возраст 28–55 лет, стаж 3–30 лет) с использованием:

Опросника на выявление уровня эмоционального выгорания (адаптация методики В.В. Бойко);

Шкалы воспринимаемого стресса PSS-10;

Анкеты для оценки уровня физической активности (Международный опросник IPAQ — короткая форма).

Обработка данных выполнена с помощью пакета Statistica 12.0

Результаты исследования и их обсуждение. Распространённость стресса и выгорания среди врачей общей практики.

По результатам опроса, высокий уровень профессионального стресса (более 25 баллов по шкале PSS-10) выявлен у 68 % респондентов. Сформированный синдром эмоционального выгорания (II и III стадии) диагностирован у 62 %. Наиболее выраженными оказались фазы истощения (78 % опрошенных) и редукции профессиональных достижений (54 %). Корреляционный анализ показал прямую связь между ежедневной рабочей перегрузкой (свыше 10 часов) и уровнем выгорания ($r=0,72$; $p<0,01$).

Как видно из таблицы 1, у врачей с высоким уровнем физической активности показатели выгорания и стресса статистически значимо ниже, чем у их коллег с низкой активностью. Корреляция носит обратную умеренную зависимость ($r=-0,58$ для выгорания, $r=-0,53$ для стресса).

Практические рекомендации для врачей общей практики с высокой загруженностью.

На основе полученных данных предложен комплекс «микропауз активности» (длительностью 5–7 минут): 2–3 раза в смену: короткая прогулка по коридору или лестница (2–3 этажа). Мини-комплекс у рабочего стола (повороты корпуса, наклоны головы, отведения рук с легким сопротивлением).

Дыхательно-релаксационная гимнастика (диафрагмальное дыхание с удлинённым выдохом) в перерывах между приёмами пациентов.

Таблица 1

Уровень физической активности врачей общей практики

Уровень физической активности	Доля респондентов, %	Средний балл выгорания (из 100)	Средний балл стресса PSS-10
Низкий	52	74,3 ± 8,2	28,4 ± 3,2
Умеренный	34	61,5 ± 7,4	22,1 ± 4,0
Высокий	14	48,2 ± 6,9	17,6 ± 3,5

Для внерабочего времени: 3–4 раза в неделю по 20–30 минут аэробных нагрузок (ходьба, бег трусцой, велосипед, плавание) на уровне 60–75 % от максимальной ЧСС.

Заключение. Высокая загруженность врачей общей практики вызывает стресс и выгорание у более 60 % специалистов, тогда как регулярная двигательная активность снижает эти показатели на 35 %. Для профилактики предложены «микропаузы активности», не требующие специального оборудования и больших временных затрат.

Рекомендации: целесообразно включение кратких блоков физической активности в регламент рабочего дня терапевтов (санитарно-гигиенические паузы) и проведение тренингов по саморегуляции с элементами лечебной физкультуры в рамках системы непрерывного медицинского образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются? / К. Маслач, М. Лейтер // Практикум по психологии профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2018. – С. 45–52.
2. Ашихмина, М.В. Физическая активность и психоэмоциональный статус медицинских работников / М.В. Ашихмина, Е.Н. Иванова // Гигиена и санитария. – 2023. – Т. 102, № 4. – С. 345–350.
3. Guskowska, M. The effect of physical activity on mental health and well-being / M. Guskowska // Pol. J. Sport Med. – 2022. – Vol. 28, N 3. – P. 119–127.
4. Шишко, Ю.В. Синдром эмоционального выгорания у врачей первичного звена в период пандемии COVID-19 / Ю.В. Шишко, О.Н. Козлова // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. – 2024. – Т. 22, № 1. – С. 71–74.
5. Stults-Kolehmainen, M. The effects of stress on physical activity and exercise / M. Stults-Kolehmainen, R. Sinha // Sports Med. – 2023. – Vol. 44, N 1. – P. 21–36.
6. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 2022. – 123 с.