

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

Р.И. Захаров¹, канд. мед. наук, **И.А. Уваров²**, проф., **Г.Р. Иванова³**

¹Российская медицинская академия непрерывного последипломного образования;
Российская Федерация, 125993, Москва, ул. Баррикадная, д. 2/1, стр. 1;

²Ижевская государственная медицинская академия Минздрава России;
426034, РФ, Удмуртская Республика, Ижевск, ул. Коммунаров, 281;

³Московский государственный медико-стоматологический университет им. А.И. Евдокимова;
Российская Федерация, 127473, Москва, ул. Делегатская, д. 20, стр. 1

E-mail: iauvarov@yandex.ru

Даны рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников и медсестер, в частности. Указано, что знание основ психотерапии, с одной стороны, позволяет сохранить и укрепить здоровье, а с другой – повысить эффективность трудовой деятельности.

Ключевые слова: медсестры, синдром эмоционального выгорания, профилактика.

Для цитирования: Захаров Р.И., Уваров И.А., Иванова Г.Р. Синдром эмоционального выгорания и как с ним бороться. Медицинская сестра. 2018; 20(1): 36–38. DOI: 10.29296/25879979-2018-01-09



Выполнение медсестрой функциональных обязанностей сопряжено со многими внешними и внутренними факторами, негативно влияющими на состояние здоровья. Это негативное влияние четко видно при ответе на вопрос: «Сколько медсестер заканчивают трудовую деятельность, выходя на заслуженный отдых здоровыми?». Чрезвычайно редко встречаются медицинские работники со средним образованием, мечтающие о том, чтобы их дети пошли по их стопам.

На протяжении многих десятилетий на кафедре психотерапии и сексологии Российской медицинской академии непрерывного последипломного об-

разования проводился бюджетный цикл повышения квалификации для медсестер «Психотерапия в работе медицинской сестры». К огромному сожалению, в процессе модернизации системы здравоохранения проведение данного цикла на бюджетной основе запрещено.

Негативное влияние на состояние здоровья чаще всего проявляется утомляемостью, физическим и эмоциональным истощением, исчезновением интереса к работе, переходящим в негативное отношение к ней, учащением конфликтов с больными и их родственниками, коллегами (младший персонал, врачи, администрация), увеличением потребления чая, кофе, никотина, алкоголя, использованием психотропных средств, отсутствием аппетита или перееданием до увеличения массы тела, заниженной самооценкой, нарастанием агрессивности (раздражительность, тревожность, злобность, конфликтность) [2].

Кроме того, нередко развиваются психосоматические заболевания (артериальная гипертензия, стенокардия, инфаркты, вегетососудистая дистония, возрастание метеочувствительности и др.), заболевания эндокринной системы (мастопатии, фибромиомы, сахарный диабет, тиреотоксикоз), иммунной системы (частые простудные заболевания, герпес, онкологические заболевания). Такое состояние квалифицируется как синдром эмоционального выгорания (СЭВ).

Причины, способствующие развитию СЭВ, условно можно разделить на внешние и внутренние. К внешним причинам относят физические и эмоциональные перегрузки на работе, смену суточного ритма (работа в ночное время), напряженные отношения в трудовом коллективе, в том числе – с администрацией, низкую оплату труда, недостаточную возможность контролировать ситуацию, отсутствие полноценных профессиональных сообществ и оторванность от них, недостаточное моральное вознаграждение, несправедливость, низкую значимость

выполняемой работы. Внутренние причины развития СЭВ – неудовлетворенность своими достижениями в профессиональной сфере, низкая самооценка, высокая тревожность, соглашательство (неумение сказать «нет»), сверхувлеченность работой (желание помочь при отсутствии возможностей), обязательность, ответственность, низкая коммуникабельность, слабая способность изменить отношение к изменяющимся внешним условиям. Эти причины усиливаются профессиональными и личностными стрессами.

Среди профессиональных стрессов можно выделить трудность вхождения в профессиональную среду, нововведения на работе, изменения требований к профессии, ситуации, связанные с карьерным ростом, взаимоотношения в коллективе; среди личностных стрессов – утрату социального статуса или его изменение, угрозу потери работы или ее потерю, ситуации, связанные с экстремальными условиями, ситуации неопределенности, проблемы в семейной жизни [1].

Эффективное средство профилактики и лечения СЭВ – психотерапия. Это понятие имеет множество определений. Примем наиболее подходящее к проблемам медсестры: **психотерапия – это процесс обучения адаптивным стереотипам мышления и поведения.**

Для повышения эффективности данного подхода введем 2 понятия.

1. **Процесс запуска эмоций – произвольный.** То есть этот процесс полностью контролируется человеком, который запускает свои эмоции сам. Основой запуска эмоций является мысль: подумал о хорошем – почувствовал себя хорошо, подумал о плохом – почувствовал себя плохо. Думать о хорошем приятно, а о плохом легче и привычнее. И мы мыслим так, как нас научили. Каждый человек может изменить стереотипы мышления, приводящие к отрицательным эмоциям (отношение к нечестности, несправедливости, нововведениям на работе, поведению окружения, которое «не нравится»), а также позволяющие относиться к раздражителям нейтрально-спокойно или положительно [3].

2. Злясь из-за несправедливости в поведении других, важно подумать: относимся ли мы к себе справедливо в данный момент? **Каждый человек рождается мудрым.** У мудрости – 2 составляющих. Первый признак мудрости: плохое прошло, и об этом не вспоминают. Мокрый и голодный ребенок негативно реагирует на объективный дискомфорт – плачет. После того как его перепеленают и покормят, ребенок успокаивается и не вспоминает о дискомфорте. При этом память у него намного лучше, чем у взрослых. Просто в коре его головного мозга отсутствуют стереотипы мышления, способствующие воспоминаниям о негативном прошлом. Практически

не встречаются люди, корящие себя за то, что в младенчестве пачкали пеленки. Второй признак мудрости – не ждать плохого. У мудрого человека отсутствует стереотип мышления, из-за которого он вспоминает плохое и ожидает его повторения. Славянская языческая пословица очень четко отразила это: «Прошлое нас держит, будущее пугает, и мы не можем жить реальностью». В нейролингвистическом программировании используется фраза: «Зачем ждать плохого, если об этом можно подумать уже сейчас и почувствовать себя плохо?» [6, 7]. С.И. Ожегов [5] это состояние трактовал так: «Придуриваться, придуриваюсь, придуриваешься – прикидываться непонимающим, неумным».

Изменять стереотипы мышления можно самостоятельно или с помощью врача-психотерапевта. Наиболее эффективный метод – эмоционально-стрессовая психотерапия – советская, российская.

В славянской культуре существуют устойчивые суждения-пословицы: «Утро вечера мудренее», «На каждый роток не накинешь платок». Восточная мудрость: «Собака лает – караван идет», «Не бьют только мертвую собаку».

При дефектах воспитания «придурки» (по С.И. Ожегову) стараются соответствовать мнению окружающих, выглядеть лучше в глазах окружающих («что люди скажут»). После семейных торжеств хозяйка похожа на «кобылу на свадьбе – голова в цветах, а все остальное – в пене». Мудрая хозяйка при уходе гостей на вопрос: «Чем помочь?» с удовольствием отвечает: «Помыть посуду» и позволяет это сделать гостям. Люди, воспитанные в культуре сохранения здоровья, мыслят мудро: «Дурак не поймет, а умный ничего не скажет». Культура – опыт прежних поколений. Часто негативные суждения настолько сильно выражены, настолько привычны, что легче умереть, чем изменить стереотипы мышления.

Важный подход к сохранению здоровья – навыки саморегуляции. Рассмотрим методику аутогенной тренировки (АТ), существующую около 100 лет. Книга Ханнеса Линдемана «Аутогенная тренировка» доступна в интернете [4]. Человек, умеющий читать, легко усваивает данную методику самостоятельно. В классическом варианте АТ имеет 2 ступени – первую и высшую. Первая ступень содержит 5 упражнений: тяжесть и тепло в руках и ногах; контроль над ритмом дыхания; контроль над ритмом сердцебиения; тепло в области солнечного сплетения; прохлада в области лба. Высшая ступень позволяет уходить в приятные воспоминания, в состояние полного расслабления, менять отношение к негативным воспоминаниям и настраивать себя на успех.

Важно уметь расслабляться в 2 позах – сидя и лежа. В позе сидя – свободная поза на стуле,

кресле, скамейке у стены. Спина касается спинки стула, голова слегка наклонена вперед (на кресле касается подголовника), глаза закрыты, нижняя челюсть расслаблена, язык слегка касается верхних зубов, руки лежат на бедрах (не путать с тазобедренным суставом) или на подлокотниках кресла. В позе лежа – на спине, руки слегка отведены от туловища, ноги слегка разведены, глаза закрыты, нижняя челюсть расслаблена, язык слегка касается верхних зубов.

В спокойном ритме, на выдохе, мысленно проговаривают 6 раз: «Моя правая рука тяжелая, правая рука тяжелая, рука тяжелая, тяжелая, тяжелая, тяжелая». Затем в таком же спокойном ритме, на выдохе, проговаривают 6 раз: «Моя левая рука тяжелая, левая рука тяжелая, рука тяжелая, тяжелая, тяжелая, тяжелая».

После этого проговаривают 2–3 раза: «Мои руки тяжелые». Возвращаемся к левой руке и проговариваем 6 раз: «Моя левая рука теплая, левая рука теплая, рука теплая, теплая, теплая, теплая».

Переходим на правую руку: «Моя правая рука теплая, правая рука теплая, рука теплая, теплая, теплая, теплая (2–3 раза)»; «мои руки тяжелые и теплые» (2–3 раза); «я расслабляюсь, я отдыхаю». В таком состоянии нужно находиться 5–10 мин.

После этого проговаривается формула выведения. С ускоряющимся ритмом проговаривают: «Я отдохнул (а), мое тело сильное». Кулаки сжать, и после команды «сжать» согнуть руки, выпрямиться, потянуться, глаза открыть. При хорошей релаксации может наступить сон. Для контроля ставим будильник на 10 мин.

Перед засыпанием лежа формула выведения не проговаривается. Днем надо заниматься 3–4 раза. После освоения тяжести и тепла в руках последовательно дополнительно вводятся тяжесть и тепло в ноги, т.е. начинаем с рук и затем переходим на ноги. В процессе занятий тяжесть и тепло появляются на первых командах, формулу погружения начинаем сокращать. При полном освоении сокра-

щенная формула звучит так: «Тяжесть, тепло, спокойствие».

После освоения первых 2 упражнений можно последовательно добавить следующие.

Для профилактики и лечения СЭВ у медицинских работников и медсестер, в частности, эффективна психотерапия. Знание основ психотерапии, с одной стороны, позволяет сохранить и укрепить здоровье, а с другой – повысить эффективность трудовой деятельности.

Литература

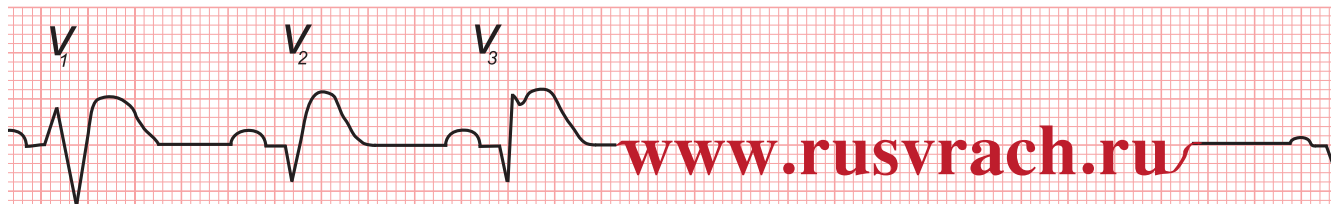
1. Захаров Р.И. Сочетание техник постизометрической релаксации и психотерапии при лечении психосоматических заболеваний. Мануальная терапия. 2016; 2: 16–22.
2. Куприянова И.Е., Ефанова Т.С., Захаров Р.И. Психическое здоровье беременных с угрозой невынашивания. Клинические и социально-психологические аспекты. Palmarium Akademik Publishing. 2016; 203.
3. Лекомцев В.Т., Уваров И.А., Захаров Р.И., Иванова Г.Р. Неотложные состояния в психиатрической и наркологической практике. Руководство для врачей. Изд. 3-е, перераб. и дополн. Ижевск, 2017; 166–77.
4. Линдемман Х. Аутогенная тренировка. М., 2000; 91.
5. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: около 1000 000 слов, терминов и фразеологических выражений. Под ред. проф. Л.И. Скворцова. Изд. 26-е, исправленное и дополненное. М.: Оникс, 2009; 1360.
6. Пакриев С.Г., Уваров И.А., Паньков В.П., Захаров Р.И. Основные методы психотерапии алкогольной зависимости. Учебное пособие. Ижевск, 2015; 60.
7. Самохвалов А., Крылов Н., Вычужанин Д. Синдром эмоционального выгорания у врачей (сколько лет мне осталось?). Врач. 2017; 9: 2–5.

BURNOUT SYNDROME AND HOW TO DEAL WITH IT
Associate Prof. R.I. Zakharov¹, Prof. I.A. Uvarov²;
G.R. Ivanova³

¹Russian Medical Academy of Continuing Postgraduate Education; ²Izhevsk State Medical Academy, Ministry of Health of Russia; ³A.I. Evdokimov Moscow State University of Medicine and Dentistry

The paper gives recommendations for the prevention of burnout syndrome among health care workers and nurses in particular. It is indicated that knowledge of the fundamentals of psychotherapy can keep and strengthen health, on the one hand, and enhance the efficiency of work activities on the other.

Key words: nurses, burnout syndrome, prevention.



Медицинский портал для профессионалов!