

Профилактика эмоционального выгорания у среднего медицинского персонала

Тихонова Т.А., Исакова Ж.К.

Профилактика синдрома профессионального выгорания должна осуществляться в следующих направлениях (в МО):

1. Просветительная работа о сущности и последствиях профессиональной деформации.
2. Создание комнат "психологической разгрузки" в лечебных учреждениях для медперсонала.
3. Организация работы клинического психолога.
4. Создание благоприятного психологического климата в коллективе.
5. Организация наставничества.
6. Учет мнения сотрудников при выборе предпочтительного коллеги.
7. Психологическое консультирование как возможность проработки профессиональных и личных проблем.
8. Проведение групповых методов работы - тренингов, антистрессовых программ.
9. Посильное решение жилищно-бытовых вопросов.
10. Активный отдых, санаторно-курортное лечение.
11. Постоянная внутренняя работа медицинского работника над собой, переосмысление поведения, рефлексия эмоциональных состояний.

Мероприятия поведенческих профилактических мер:

- улучшение навыков борьбы со стрессом (дебрифинг (обсуждение) после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.);
- обучение техникам релаксации (расслабления) - прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация;
- умение разделить с пациентом ответственность за результат, умение говорить "нет";
- хобби (спорт, культура, природа);
- попытка поддержания стабильных партнерских, социальных отношений;
- фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий).



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

Еще на этапе обучения профессии желательно давать студентам такие навыки. *Примером может служить проведение дебрифинга после критического события, который предполагает возможность выразить свои мысли, чувства, ассоциации, вызванные каким-либо серьезным происшествием.* Данный метод широко используется за рубежом в правоохранительных органах. Через обсуждение после травматических воздействий (погони, стрельбы, смерти) профессионалы избавляются от затяжного чувства вины, неадекватных и неэффективных реакций и могут продолжить дежурство.



Мерами, направленными преимущественно на рабочее окружение, являются:

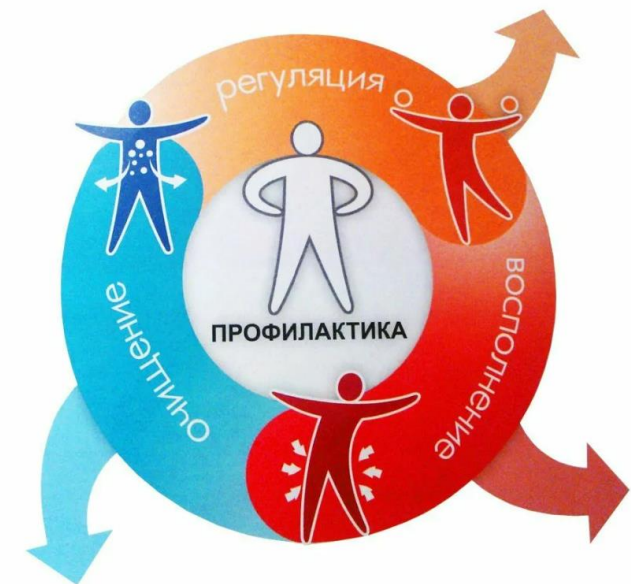
- создание, поддержание "здорового рабочего окружения" (т.е. временный менеджмент, коммуникативные стили руководства);
- признание результатов работы (похвала, высокая оценка, оплата);
- обучение руководителей ("ключевая роль" начальника в предотвращении выгорания). Руководитель должен обеспечить возможность участия сотрудников в принятии важных для них решений. Поддержка со стороны руководства порой даже более важна, чем поддержка со стороны коллег. Воздействовать можно практически на все факторы, способствующие развитию СЭВ.



Методы саморегуляции

Эффективным средством профилактики напряженности, предотвращения симптома профессионального выгорания является использование способов саморегуляции и восстановления себя. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом, не зная, какими научными словами это называется. Это - естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека, поэтому иногда их еще называют неосознаваемыми. Специалисты, занимающиеся проблемами регуляции эмоциональных состояний, нервно-психической напряженности, для управления ими используют специальные приемы сознательно. Именно их и называют методами саморегуляции, или способами самовоздействия, подчеркивая в них активное участие человека.





Естественные способы регуляции организма. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

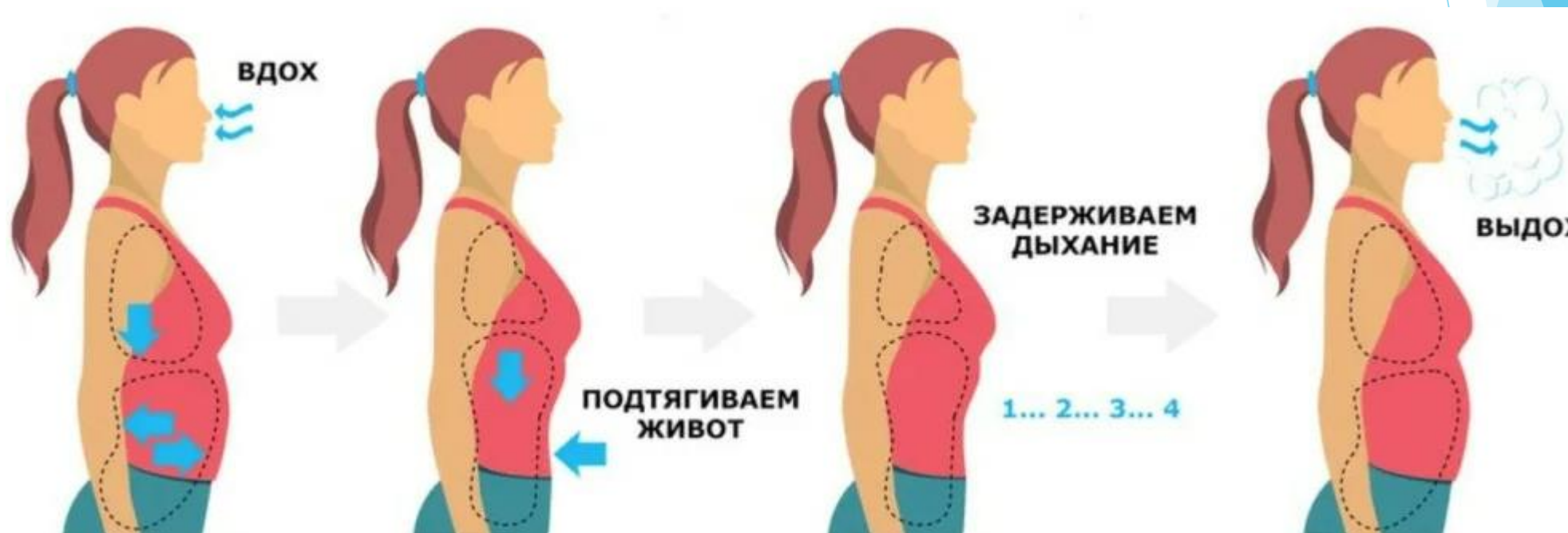
Опыт работы позволяют выделить следующие естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- "купание" (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха; - чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие способы саморегуляции (самовоздействия).

1. Способы, связанные с управлением дыханием. Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.
 - Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.
 - Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.



2. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением. Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

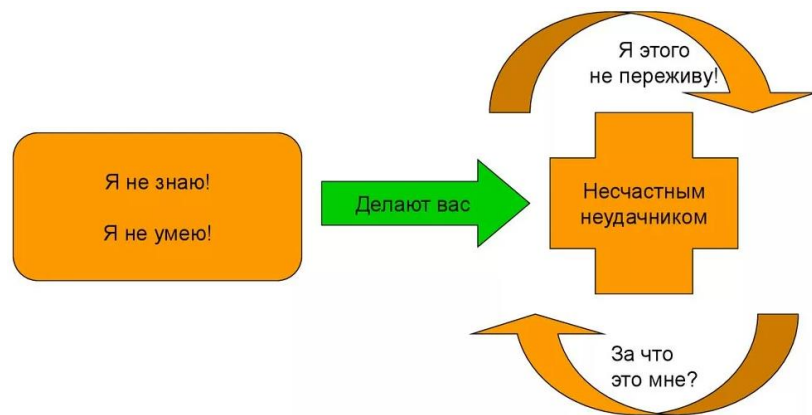


3. Способы, связанные с воздействием словом. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы "не").

Способ 1. Самоприказы.

Способ 2. Самопрограммирование.

Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение).



4. Способы, связанные с рисованием. Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать, а способность выразить свою эмоцию в абстрактной форме, через цвет и линию.



СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Бабанов С.А. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / С.А. Бабанов, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 336 с.
2. Бойко В.В. Синдром "эмоционального выгорания" в профессиональном общении. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2005. - 105 с.
3. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания. - СПб: Изд-во С. - Петерб. ун-та, 2011. - 160 с.
4. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 256 с.
5. Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика, коррекция. - М.: Сфера, 2004. - 272 с.
5. Балахонов А.В. Эмоциональное выгорание у медицинских работников как предпосылка астенизации и психосоматической патологии / А.В. Балахонов, В.Г. Белов, Е. Д. Пятибрат, А.О. Пятибрат // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер.11. Вып.3. - 2009.
6. Кошкина О.П. Синдром "эмоционального выгорания" в профессиональной деятельности медицинской сестры // Главная медицинская сестра. - 2008. - № 6.
7. Мордовина М.В. Стресс в работе операционной медицинской сестры // Сестринское дело. - 2010. - № 2.
8. Саблина Т.А. Профессиональное выгорание и трудовая мотивация медицинских сестер / Т.А. Саблина, Т.В. Бутенко // Сестринское дело. - 2010. - № 7.



БЛАГОДАРЮ
ЗА
ВНИМАНИЕ!