

## СОВРЕМЕННЫЕ ОСНОВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

*Огнев В.А., доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой социальной медицины, организации и экономики здравоохранения,*

*Огнева Л.Г., ассистент кафедры патологической физиологии им. Д.Е. Альперна Харьковского национального медицинского университета*

Здоровье населения играет важнейшую роль в экономическом, социальном и культурном развитии общества. Сочетанное воздействие комплекса неблагоприятных факторов производственной среды, ненадлежащее выполнение обязательств по обеспечению безопасных условий труда и оказанию медицинской помощи приводит к росту общей и профессиональной заболеваемости работников здравоохранения. Низкая оплата труда, неудовлетворительные жилищные условия отражаются на состоянии здоровья, на отношении к работе, к пациентам, на качестве медицинской помощи [1].

Медицинские работники трудятся в условиях высокой эмоциональной напряжённости, что приводит к быстрому истощению нервной системы, развитию у них синдрома «профессионального выгорания».

Естественным будет отнести профессию врача к профессиям высшего типа именно по необходимости постоянной рефлексии на содержание предмета своей деятельности. Но, кроме этого, следует выделить совершенно особую специфику врачебного труда. Труд медицинских работников ответственен, требует выносливости, предполагает высокую и постоянную психоэмоциональную нагрузку, а также необходимость принятия решений в экстремальных ситуациях. Сама профессиональная деятельность медицинских работников предполагает эмоциональную насыщенность и высокий процент факторов, вызывающих стресс [2].

Профессиональная деятельность работников сферы здоровья несет в себе потенциальную угрозу развития – синдрома эмоционального выгорания – СЭВ.

Термин "эмоциональное выгорание" введен американским психологом Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с пациентами, клиентами, учениками в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Стресс на рабочем месте – несоответствие между личностью и предъявляемыми к ней требованиями является ключевым компонентом синдрома эмоционального выгорания.

Эмоциональное истощение обнаруживает себя в переживании кризисного состояния: чувствах беспомощности, безнадежности, в особо тяжелых проявлениях возникают эмоциональные срывы вплоть до суицидных побуждений. Возникает чувство "приглушенности", "притупленности" эмоций, когда специалист уже не в силах отозваться, эмоционально откликнуться на чужую боль [3].

Синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса на рабочем месте, проявляющийся в истощении, потеря мотиваций и ответственности. Развитие данного синдрома характерно в профессиях, где доминирует забота о людях. Профессиональная адаптация является необходимой для медицинского работника. У врачей, медицинских сестер и вспомогательного персонала, которые в начале своей профессиональной деятельности очень бурно переживали все события, тяжело влияющие на психику больных, например, страдания, смерть больных, операции, кровотечения, проявление психических заболеваний и т. д., постепенно развивается определенная эмоциональная сопротивляемость. В суровых драматических ситуациях, когда жизнь больного находится под угрозой, врач, скорее всего, научится анализировать и оценивать положение, делать заключения и действовать. Хотя определенная степень эмоциональной сопротивляемости необходима и понятна, все же в сознании врачей и медицинских работников навсегда должна сохраниться способность понимать больного. Развитию этого состояния способствуют определенные личностные особенности у медицинских работников – высокий уровень эмоциональной лабильности (нейротизма), высокий самоконтроль, особенно при выражении отрицательных эмоций со стремлением их подавить, рационализация мотивов своего поведения, склонность к повышенной тревоге и депрессивным реакциям, связанным с недостижимостью "внутреннего стандарта" и блокированием в себе негативных переживаний, ригидная личностная структура. Парадокс состоит в том, что способность медицинских работников отрицать свои негативные эмоции свидетельствует о силе, но нередко это становится их слабостью [4].

В физическом отношении профессионал постоянно чувствует усталость, отсутствие сил, сниженный энергетический тонус, у него падает работоспособность и появляются различные симптомы физических недомоганий: головные боли, бессонница, потеря аппетита или склонность к перееданию, злоупотреблению успокаивающими или возбуждающими средствами и т.д.

Психологически эмоциональное выгорание начинает проявляться в нарушении сферы отношений: постепенном развитии негативных установок в отношении себя, работы, тех, с кем приходится работать. Развитие синдрома эмоционального выгорания связано с наличием напряженной психоземotionalной деятельности: интенсивное общение, подкрепление его эмоциями, интенсивное восприятие, переработка и интерпретация получаемой информации и принятие решений.

Другой фактор развития эмоционального выгорания – дестабилизирующая организация деятельности и неблагоприятная психологическая атмосфера. Это нечеткая организация и планирование труда, недостаточность необходимых средств, наличие бюрократических моментов, многочасовая работа, имеющая трудноизмеримое содержание, наличие конфликтов как в системе "руководитель – подчиненный", так и между

коллегами. Наиболее тесные корреляции обнаружены между выгоранием и удовлетворенностью трудом.

Выделяют еще один фактор, обуславливающий синдром эмоционального выгорания – наличие психологически трудного контингента, с которым приходится иметь дело профессионалу в сфере общения (тяжелые больные, "трудные" студенты).

Еще 2500 лет тому назад Гиппократ писал в своем трактате: "он (врач) должен быть справедливым при всех обстоятельствах...в отношении духа – быть благоразумным...". Создание психологического комфорта в коллективе, то есть когда взаимоотношения с коллегами определяются общей целью, доверием и взаимопомощью, имеются условия для профессионального роста, правильно отлажена система материального и морального поощрения.

Одним из непеременимых условий трудовой деятельности является способность человека понять и контролировать условия своего труда и помнить о том, что мы сами всегда либо часть наших проблем, либо часть их решений [5].

#### *Список источников и литературы:*

1. Вороненко Ю. В. Соціальна медицина та організація охорони здоров'я / Ю.В. Вороненко, В.Ф. Москаленко. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – С. 82-86.
2. Псядло Э. М. Темперамент и характер в истории медицины и психологии: учебно-справочное пособие. / Э. М. Псядло. – Одесса: Наука и техника, 2007. – С. 61-132.
3. Осетрова О. А. Феномен суицида в истории западноевропейской философии: / О.А.Осетрова. – К.: Вища освіта, 2007. – С. 151-184.
4. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: дис. доктора психол. наук: спец. 19.00.02 – «Психофізіологія» / Ірина Федорівна Аршава; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2007. – 480 с.
5. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. / А. Г. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.