

Пєлих І.А.
СПЕЦИФІЧНІ ФАКТОРИ ТА УМОВИ ФОРМУВАННЯ
СТРЕСОВОГО СТАНУ

ВИКЛАДАЧІВ МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Науковий керівник: ст.викл., к.мед.н. Кателевська Н.М.

Стрес – це певний прояв психо-соматичних реакцій організму людини у відповідь на напружену трудову діяльність людини. Особливо це стосується медичних працівників, у тому числі викладачів мед. університету, так як професії типу «людина-людина» потребують не аби якої духовної витримки та самовіддачі.

Через те що людини постійно перебуває в стресовому стані, вже через декілька років у спостерігаються перші ознаки «синдрому вигорання». Саме цей синдром частіше всього проявляється у працівників медичної галузі (за даними англійських дослідників – близько 40% працюючих лікарів відчують постійну тривогу, а у 23% виражена значна депресія). Особлива шкода синдрому вигорання проявляється у значному емоційному виснаженні, знижений рівень працездатності, знижена самооцінка, небажання виконувати свою роботу, зниження професійної мотивації.

Основними причинами професійного вигорання є хронічних характер стресу, так як людина стикається з тими самими проблемами протягом тривалого проміжку часу і не один раз. Деякі психічні розлади можуть виникати через монотонність праці, що подавляє особу. Велике значення має високий рівень невизначеності в оцінці результативності своєї роботи, так як поставити абсолютно вірний діагноз на всі 100% практично неможливо. Одна з основних причин розвитку «синдрому вигорання» у молодих спеціалістів саме через незадоволення своїм соціальним статусом та надмірним «трудоголізмом». Найбільш значущим чинником у розвитку цього синдрому відіграє надмірна впевненість та небажання боротися з проблемою, залишаючи все у собі.

Дивлячись на результати нами було сформульовано декілька порад задля зниження впливу стресових чинників на організм людини, а саме: проводити з медичними працівниками бесіди та семінари, де будуть розповідати про початкові ознаки стресового стану та «синдрому вигорання». Особливо будуть корисні заняття групами по 7-10 осіб, де будуть особи різних вікових категорій. Також можливий варіант включити курс лекцій для молодих лікарів і вчених курсі з метою більш детального ознайомлення з цією проблемою. Для контролю рівня стресового стану персоналу потрібно періодично відвідувати психолога.

У висновку хочеться сказати, що є багато факторів які впливають на психічну рівновагу людини, особливо лікаря. Лікар повинен пильнувати не тільки за своїм фізичним здоров'ям а й за духовним. Повинна проводитись періодична перевірка медичних працівників на стан їх психічного здоров'я.