Николаева О.В., Огнева Л.Г.

**Эмоциональные аспекты здоровья медицинских работников.**

Труд медицинских работников относится к числу социально важных, ответственных и сложных видов деятельности, которая связана с высоким уровнем нервно-эмоциональных и умственных нагрузок.

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. Эмоции, как правило, амбивалентны: удовлетворение по поводу успешно проведенной операции или лечения, чувство собственной значимости, сопричастности другим людям, одобрение и уважение коллег; но и сожаление, угнетение из-за неправильного диагноза или ошибки в лечении, зависть к преуспевающим коллегам, разочарование в профессии и т.п.

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.

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. Подверженными "эмоциональному выгоранию" признавались сотрудники медицинских учреждений и различных благотворительных организаций. Выгорание как следствие профессиональных стрессов возникает в тех случаях, когда адаптационные возможности (ресурсы) человека по преодолению стрессовой ситуации превышены. 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, кровотечение, 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 может свидетельствует о силе, но нередко это становится их слабостью.

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 психоэмоциональной 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 неблагополучная 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.

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

Наиболее тесные корреляции обнаружены между выгоранием и удовлетворенностью трудом.

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 непременных 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.