Профессиональная деятельность медицинских работников, участвующих в лечении и реабилитации больных, предполагает эмоциональную насыщенность и высокий процент факторов, вызывающих стресс. По классификации профессий по “критерию трудности и вредности” (по А.С. Шафрановой), медицина относится к профессии высшего типа по признаку необходимости постоянной внеурочной работы над предметом и собой.



Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) был впервые описан в 1974 году американским психологом Фрейденбергером для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений. Разработанная им модель оказалась удобной для оценки этого состояния у медицинских работников — профессии с наибольшей склонностью к “выгоранию”. Ведь их рабочий день — это постоянное теснейшее общение с людьми, к тому же больными, требующими неусыпной заботы и внимания, сдержанности.

***Основными симптомами СЭВ являются:***

* усталость, утомление, истощение после активной профессиональной деятельности;
* психосоматическпе проблемы (колебания артериального давления, головные боли, заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, неврологические расстройства, бессонница);
* появление негативного отношения к пациентам (вместо имевшихся ранее позитивных взаимоотношений), отрицательная настроенность к выполняемой деятельности;
* агрессивные тенденции (гнев и раздражительность по отношению к коллегам и пациентам);
* функциональное, негативное отношение к себе;
* тревожные состояния, пессимистическая настроенность, депрессия, ощущение бессмысленности происходящих событий, чувство вины.

Выгорание — не просто результат стресса, а следствие **неуправляемого стресса.**



Этот синдром включает в себя три основные составляющие:

1. эмоциональное истощение — чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой;
2. деперсонализация — циничное, безразличное отношение к труду и объектам своего труда;
3. редукция профессиональных достижений — возникновение чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Более всего риску возникновения СЭВ подвержены лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе.

СЭВ включает в себя 3 стадии, каждая из которых состоит из 4-х симптомов:

1-я стадия – “**Напряжение**” — со следующими симптомами:

* неудовлетворенность собой,
* “загнанность” в клетку»,
* переживание психотравмирующих ситуаций,
* тревожность и депрессия.

2-я стадия – “**Резистенция**” — со следующими симптомами:

* неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование,
* эмоционально-нравственная дезориентация,
* расширение сферы экономии эмоций,
* редукция профессиональных обязанностей.

3-я стадия — “**Истощение**” — со следующими симптомами:

* эмоциональный дефицит,
* эмоциональная отстраненность,
* личностная отстраненность,
* психосоматические, психовегетативные нарушения.

***Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания:***

* старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки;
* учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;

проще относитесь к конфликтам на работе;

* как ни странно это звучит — не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.



 Необходимо помнить, что работа — всего лишь часть жизни. Знание того, что СЭВ фактически является не только и не столько вашей проблемой, сколько проблемой профессии, должно помочь адекватно отнестись к появлению его симптомов и своевременно попытаться внести коррективы в свою жизнь.

***Синдром профессионального выгорания среди медицинских работников***

******

Филиал ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ (г. Москва)
 Медицинский колледж

***Выполнила студентка***

***2 курса***

***Волкова Анна***