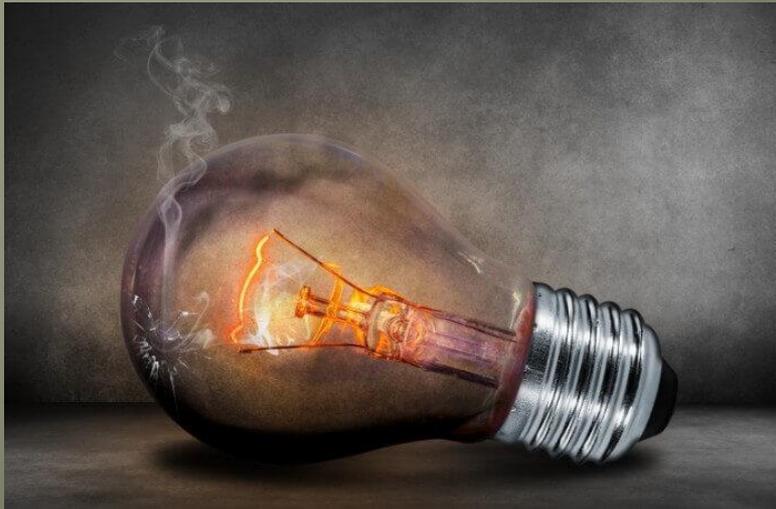


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«КРЫМСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА»

# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ. ОСОБЕННОСТИ В ЭПОХУ COVID-19.



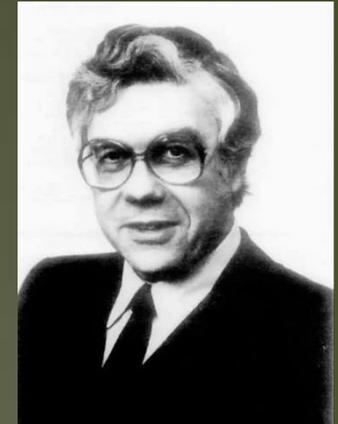
Лазовская Н.О. – заведующая информационно-библиографического отдела

С давних пор проблематика стрессоустойчивости человека в различных профессиях привлекала внимание психологов. В профессиях типа **«человек — человек»** чаще проявляются негативные признаки профессиональной деформации личности. К профессиональной деформации личности относится формирование у специалистов синдрома эмоционального выгорания. Регулярно сталкиваются со страданием людей медицинские работники, они вынуждены создавать своеобразный психологический барьер защиты от пациента, тем самым становясь менее эмпатичными, либо им грозит эмоциональное выгорание. Психика человека от природы устроена так, что невозможно оставаться равнодушным к проявлению эмоций со стороны окружающих, мы как бы «заражаемся» ими.

Невольно присоединяются вторичные переживания по поводу чужих проблем. Последствием этого может являться не только ухудшение собственного здоровья человека, но и стойкое снижение его работоспособности. Итог такого емко описан словами классика Максима Соколова: «Ещё один сгорел на работе».



Впервые о выгорании (burnout) как научном понятии, заявил (Н. Freudenberger) Дж. Фроденберг в 1974 году. Он работал психиатром в одной из американских больниц и наблюдал за персоналом, испытывающим воздействие больничной среды, которое постоянно приводило к эмоциональному истощению и потере мотивации у многих сотрудников.

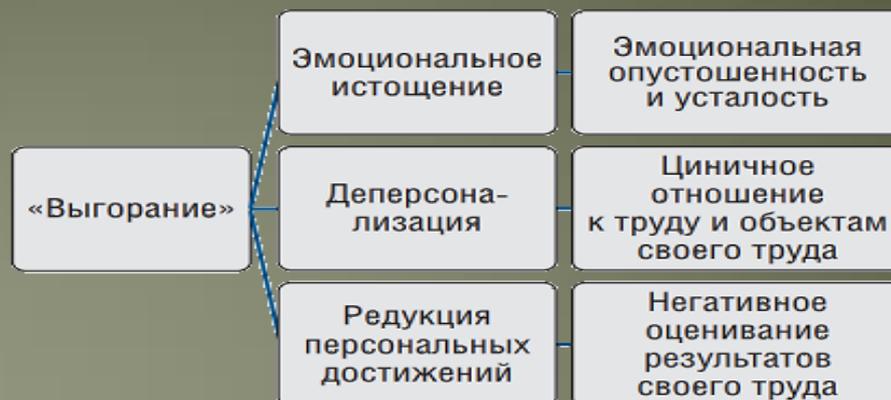


Дж. Фроденберг

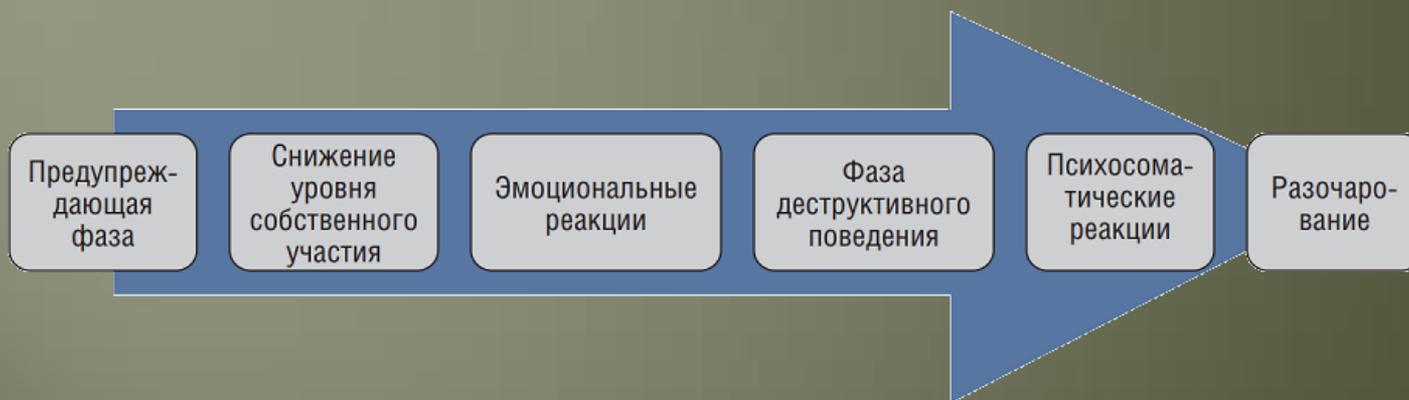
В настоящее время **«выгорание»** встречается среди представителей многих профессий, связанных с постоянными контактами с людьми, но у медицинских работников оно распространено очень высоко и признано «эпидемией».

По разным оценкам, оно распространено от 40 до 70% среди всех медицинских работников. По данным ряда исследований, среди медицинских работников профессиональное выгорание (ПВ) наиболее распространено у медицинских сестер. Первое исследование в РФ было проведено в 2004 г. По опросам В.А. Винокура выявлено, что постоянное и достаточно высокое нервно-психическое напряжение отмечали 74% врачей и 82% медицинских сестер. В настоящее время синдром эмоционального выгорания имеет диагностический статус в Международной классификации болезней (МКБ-10: Z73 – Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью). Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в МКБ-11 (11-й пересмотр Международной классификации болезней) **«выгорание»** определено как **«синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен»**. Наиболее распространенным инструментом для оценки выгорания в настоящее время является опросник «выгорания» Maslach (Maslach Burnout Inventory – MBI).

## Трехфакторная модель эмоционального «выгорания» (Maslach C., Jackson S.)



## Фазы развития синдрома профессионального «выгорания»



Сегодня вопрос борьбы с «выгоранием» приобрел огромную важность в связи с эпидемией новой коронавирусной инфекции COVID-19. Неблагоприятные психологические эффекты, воздействующие на медицинских работников, значительно усилились.

**Красная зона** стала местом повышенного выгорания медработников. Больные меняются, а медики в красных зонах — остаются все те же. Хотя не все — некоторые герои вчерашнего дня увольняются — им уже не вмогуту. Такое наблюдалось и ранее, в условиях оказания помощи при тяжелых инфекционных заболеваниях, например при эпидемии SARS, когда у врачей возникали депрессии, злоупотребление алкоголем и нарушения сна. При пандемии COVID-19 уже в начале апреля 2020 г. в ведущих мировых журналах стали появляться публикации, что медицинские работники подвергаются очень высокому психологическому риску. До эпидемии COVID-19 «выгорание» среди американских врачей варьировало от 40 до 54%, среди медицинских сестер — до 42%, в РФ его распространенность была еще выше — более 70%.

### **Определено 8 источников повышенного беспокойства медиков во время пандемии COVID-19:**

- нехватка СИЗ;
- возможность заразить семью, коллег, пациентов, заразиться самому;
- недоступность тестов, если есть симптомы заражения;
- неуверенность, что их медицинское учреждение их поддержит, если они и их семья заболеют;
- беспокойство за детей при увеличении рабочих часов медицинских работников в условиях закрытия школ и детских садов;
- смогут ли они получать поддержку медицинского учреждения и общества, так как они будут нуждаться в отдыхе, большем потреблении воды, поездках на работу в условиях карантина;
- неуверенность в собственной компетентности (работа в реанимации, работа в СИЗ);
- неуверенность в доступе к полной и последней информации о лечении и профессиональных рисках, отсутствие специфического лечения.

В этой связи большее внимание уделяется не только индивидуальной психологической работе с медицинскими работниками, но и созданию благоприятных организационных и социальных условий, снижающих «выгорание».

### **Организационные и социальные факторы:**

- ❖ повышенная загруженность, изменяющееся расписание работы, дефицит персонала;
- ❖ излишняя, дублирующая административная и отчетная нагрузка;
- ❖ неадекватное применение информационных технологий;

дефицит времени на отдых и недостаток времени на личную жизнь;

моральный дистресс: например, тяжкие негативные эмоции, которые испытывают врачи, вынужденные продлевать страдания больных в паллиативном состоянии;

- ❖ негативная коммуникация и агрессия со стороны пациентов.

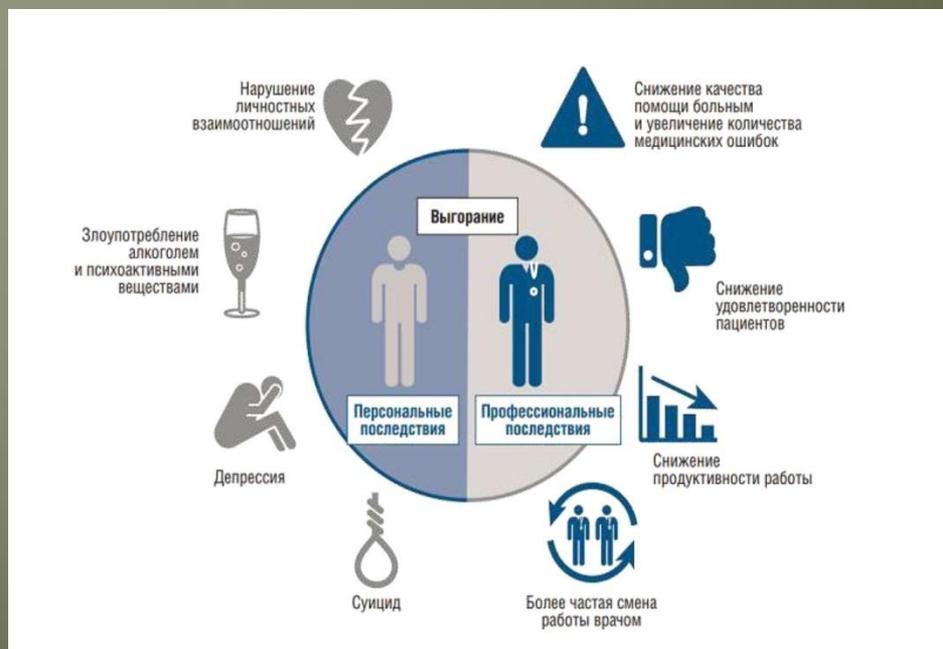
### **Факторы, которые уменьшают степень «выгорания»:**

- осознание высокого предназначения медицинского работника;
- позитивная и поддерживающая организационная культура учреждения;
- баланс ожиданий от работы и фактического состояния дел;
- контроль над содержанием работы, гибкость и автономность;
- денежное и моральное вознаграждение;
- профессиональное взаимодействие и социальная поддержка;
- баланс между работой и личной жизнью.

С самого начала изучения **«выгорания»** психологи находили связь этого явления с негативными последствиями для работников, такими как депрессия и повышенный риск суицида. Было выявлено, что суициды встречаются у медицинских работников в 2,5 раза чаще, чем в среднем у населения. Кроме того, отмечены такие важные негативные последствия «выгорания» для медицинских работников, как повышенный риск увольнения, уменьшение производительности труда, большое количество дней нетрудоспособности, проблемы во взаимоотношениях с друзьями и семьей, более ранний выход на пенсию.

Помимо этого, существует серьезное негативное влияние **«выгорания»** на все общество, прежде всего на пациентов. «Выгорание» также влияет на число профессиональных медицинских ошибок (неблагоприятных исходов при оказании медицинской помощи). В коллективах с высоким уровнем «выгорания» медицинских сестер отмечается более высокий уровень таких явлений, как травматизм больных и катетер-ассоциированные инфекции мочевых путей.

## Персональные и профессиональные последствия «выгорания» для медработника



В последнее время все большую популярность обретает теория поколений, которая основана на том, что системы ценностей у людей, выросших в разные исторические периоды, отличаются. Различные поколения по-разному отвечают на те или иные стрессовые факторы и в связи с этим различные поколения медицинских работников в разной степени подвержены профессиональному выгоранию. Наиболее подвержены ПВ (представители 3 поколения) самого молодого поколения.



**Приведенная модель профессионального выгорания, профессиональных и социоэкономических параметров медсестер – представителей различных поколений**

Поэтому мероприятия по профилактике ПВ могут быть индивидуальны для каждого поколения. Кроме того, для самостоятельного снижения эмоционального напряжения можно заниматься спортивными занятиями, посещать бассейн, танцы, йогу и пр. Руководителям необходимо проводить анкетирование персонала для диагностики ПВ. По результатам анкетирования можно планировать корпоративный отдых для сотрудников по их интересам. В процесс обучения медицинского персонала включать интерактивные формы противодействия профессиональному стрессу (тренинг помогающего поведения; практикум-семинар «Развитие эмоционального выгорания»; тренинг деловой коммуникации; тренинг ассертивного (вежливого наставничества) поведения; учебный практикум «Способы ресоциализации личности» и др.).

К сожалению, предлагаемые в РФ меры по предотвращению выгорания медицинских работников (письмо Минздрава России от 7 мая 2020 г. № 28-3/И/2-6111 и Информационное письмо ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России) подготовлены психологами и психиатрами, а не организаторами здравоохранения, и носят слишком общий характер.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Берхмиллер, А. Связь между синдромом **выгорания** и особенностями личности работников скорой медицинской помощи [Текст] / А. Берхмиллер // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова : научно-практический рецензируемый журнал. - 2016. - **Том 116, N 12**. - С. 25-29.
2. Выгорание как **профессиональная** проблема современного здравоохранения [Текст] // Участковый педиатр. - 2020. - **N 2**. - С. 4-5.
3. **Елфимова, Е. В.** Профилактика синдрома эмоционального **выгорания** [Текст] / Е. В. Елфимова, М. А. Елфимов, А. С. Березкин // Заместитель главного врача: Лечебная работа и медицинская экспертиза : журнал. - 2016. - **N 5**. - С. 82-91.
4. **Захаров, Р. И.** Синдром эмоционального **выгорания** и как с ним бороться [Текст] / Р. И. Захаров // Медицинская сестра : научно-практический и публицистический журнал. - 2018. - **N 1**. - С. 36-38.
5. **Профессиональное** выгорание **медицинских** работников в Российской Федерации на модели Томской области [Текст] // Профилактическая медицина : науч.-практ. журнал. - 2018. - **Том 21, N 6**. - С. 68-73.
6. **Профессиональное выгорание медицинских** сестер: особенности поколений [Текст] / О. С. Кобякова, И. А. Деев, А. Н. Левко // Менеджер здравоохранения : научно-практический журнал. - 2021. - **N 4**. - С. 21-30.
7. **Сорокин, Г. А.** Интегральная оценка психосоматических симптомов профессионального выгорания и его профилактика [Текст] / Г. А. Сорокин // Вестник Росздравнадзора : рецензируемый научно-практический журнал для специалистов в сфере здравоохранения и фармдеятельности. - 2018. - **N 1**. - С. 40-45.
8. **Спивак, И.** Профессиональное выгорание: 7 неверных стратегий медработников [Текст] / И. Спивак // Заместитель главного врача: Лечебная работа и медицинская экспертиза : журнал. - 2018. - **N 9**. - С. 96-101.

9. Спивак, И. М. Профессиональное выгорание у сотрудников. Что делать? [Текст] / И. М. Спивак // Главная медицинская сестра : Журнал для руководителя среднего медперсонала ЛПУ. - 2016. - N 6. - С. 83-90.

10. Ткаченко, Г. Как взбодрить и поддержать уставших коллег: мини-тренинг на карточках [Текст] / Г. Ткаченко // Главная медицинская сестра : Журнал для руководителя среднего медперсонала ЛПУ. - 2021. - N 1. - С. 68-73.

11. Худяков, А. В. Эмоциональное **выгорание** и качество жизни медсестер [Текст] / А. В. Худяков // Медицинская сестра : научно-практический и публицистический журнал. - 2016. - N 3.

12. Худяков, А. В. Эмоциональное **выгорание** и личностные особенности медсестер психиатрического и наркологического профиля [Текст] / А. В. Худяков, А. С. Морозова, Д. А. Шуненков // Медицинская сестра : научно-практический и публицистический журнал. - 2020. - N 4. - С. 21-23.

Подготовила  
зав. информационно-  
библиографическим отделом  
Лазовская Н.О.

