

## ТЕРРАРИУМ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ, ИЛИ ЧТО ВЛИЯЕТ НА ВЫГОРАНИЕ МЕДСЕСТЕР

**М.М. КОМАРОВА**, педагог-психолог, Гомельский государственный медицинский колледж, Республика Беларусь

Как избежать эмоционального выгорания на рабочем месте? Сегодня это самый часто задаваемый вопрос психологу на занятиях в рамках курса повышения квалификации у медработников среднего звена. Как связана психологическая атмосфера в коллективе с синдромом эмоционального выгорания (СЭВ) медсестер? Какие внутренние и внешние причины способствуют возникновению проблемы? В Гомельском госмедколледже провели исследования, которые помогли найти ответы.

### Когда перфекционизм во вред

Быстрее всех выгорает тот, кто ежедневно взаимодействует с большим количеством людей, в силу профессии обязан быть этичным, вежливым, сострадательным, кто не демонстрирует собственные проблемы, находится в повышенной профессиональной готовности, способен в экстренном порядке решать чужие вопросы и у кого за всем этим стоит высокая нравственная и правовая ответственность. Это специалисты помогающей сферы, в т.ч. медработники среднего звена.

### Медсестра отделения анестезиологии и реанимации:

*«В пятницу перед сном забыла отключить будильник. Рано утром в субботу он прозвонил, и первая мысль: пора на работу. Сердце бешено заколотилось, все внутри сжалось и закричало: «Не хочу!» А потом вспомнила, что сегодня выходной, и меня отпустило»\*.*

Так дает знать о себе высокая степень эмоционального выгорания. Рано или поздно каждый, кто работает в сфере помогающих профессий, обнаруживает у себя признаки выгорания, однако относит их к своим личным несовершенствам, замалчивает, закрывается, резко реагирует на замечания и предложения обратить на это внимание.

Выгорание одного специалиста автоматически ухудшает психологическую атмосферу в коллективе и ускоряет выгорание других его членов. Какие внешние и внутренние факторы приводят к эмоциональному выгоранию?

### Признаки СЭВ

• Участвовавшие жалобы от сотрудников других отделений, пациентов, членов семьи.

\* Цитаты, приведенные в тексте, – из высказываний медсестер учреждений здравоохранения Гомеля и Гомельской области.

- Ошибки в работе.
- Гнев, озлобленность как реакция в обычных ситуациях.
- Обвинения других, перенос ответственности за свои промахи.
- Отсутствие удовлетворенности работой, чувство ненужности и бессмысленности своего пребывания на этом месте.
- Поиск причин для неявки на работу.
- Паника при мысли о необходимости идти на работу.

### **Особенности личности, способствующие возникновению СЭВ**

**Высокий самоконтроль при волевом подавлении отрицательных эмоций и формальное подчинение при внутреннем бунте.** Это опасная ситуация, которая приводит к возникновению психосоматической патологии. Человек проглатывает обиду, сдерживает негативные чувства, в результате мишенью становятся внутренние органы.

**Склонность к повышенной тревожности, гиперконтроль по отношению к подчиненным и к самому себе.** В основе лежит неумение делегировать обязанности и ответственность за их исполнение. Склонность все перепроверять истощает.

**Перфекционизм – стремление сделать работу идеально.** В итоге все силы уходят на ограниченное количество дел, а остальные выполняются через силу, в ущерб психике и здоровью.

**Уровень психической энергии.** Психастения – быстрая психическая истощаемость – требует длительного периода восстановления после напряженного труда. При большом объеме работы этого не происходит.

**Эмпатия – осознанное сопереживание пациентам.** Понимание эмоций другого человека важно для медработника, однако чрезмерная эмпатия может вредить здоровью и профессиональной эффективности. Принятие трагедии другого как своей личной, попытка из сострадания удовлетворить запрос пациента и стать его «сестрой», «матерью» сокращают психологическую дистанцию между медработником и пациентом, специалист становится эмоционально уязвимым. Особенно это касается персонала, работающего с трудным контингентом (психиатрия, наркология, онкология, гериатрия, паллиативная помощь, интенсивная терапия).

В одной из групп отделения повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов со средним специальным образованием в Гомельском госмедколледже была исследована зависимость эмоционального выгорания от специфических условий работы. Вот что отмечают медсестры, имеющие чрезмерно развитую эмпатию.

**Медсестра неврологического отделения, блок интенсивной терапии, стаж 32 года, уровень СЭВ высокий:**

*«Самое трудное, когда ты приходишь на работу, а все пациенты в тяжелом состоянии. Ты понимаешь, что будущего у них нет, читаешь в их глазах «по-*