

Профессиональное выгорание медицинских работников:

симптомы, лечение, профилактика

ГБУЗ РК «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Симферополь 2025

Профессиональное выгорание

- Профессиональное выгорание – это истощение на физическом, эмоциональном уровне и потеря мотивации, которые приводят к снижению продуктивности на работе. Под выгоранием следует понимать не кратковременный кризис, а долгосрочную и глубокую реакцию на неуправляемый стресс. Проблема особенно актуальна для медицинских работников и сильно сказывается на качестве оказываемых услуг.

Масштабы профессионального выгорания среди медиков

От профессионального выгорания (ПВ) страдают медики по всему миру. Так, в Великобритании 41 % врачей испытывает высокий уровень тревоги, у каждого четвертого медработника диагностируется тяжелая депрессия. Из-за выгорания у 36 % медсестер снижается профессиональная эффективность, а у каждой пятой наблюдается эмоциональное истощение.

Судить о масштабе проблемы в нашей стране можно по результатам исследования в Томской области. Только у 0,5 % медицинского персонала не выявлены признаки профессионального выгорания. Высокая степень эмоционального истощения отмечается у 66–67 % медиков среднего звена и 63 % врачей. Исследование психиатра М. М. Скугаревской выявило выгорание у 78 % сотрудников психоневрологических клиник.



Причины профессионального выгорания

Высокая степень ответственности.

Врачи прекрасно понимают, что от их действий зависит здоровье и жизнь других людей. Постоянное ощущение этой ответственности сказывается на эмоциональном состоянии медработника. Вместе с полной самоотдачей, повышенными требованиями к профессиональной компетентности и напряженным рабочим графиком это приводит к выгоранию.

Условия работы.

Раздражителем является нехватка лекарственных средств и необходимого оборудования. Во многих лечебных учреждениях не хватает медиков, а потому работающие специалисты обслуживают огромное количество пациентов. Усугубляют ситуацию дополнительные часы работы, нормированное время приема и выезды на участок. Сельские врачи часто не имеют служебного автотранспорта, чтобы обслуживать больных на большой территории.



Причины профессионального выгорания

Рабочая атмосфера.

Вероятность профессионального выгорания повышается, если между сотрудниками возникают конфликты и недопонимание. Негативно влияют завышенные требования и чрезмерно жесткая политика руководства, не позволяющая проявить инициативу и самостоятельность. Отсутствие заслуженного вознаграждения и несправедливое отношение вызывают неприязнь к работе и лишают стимула развиваться в профессиональном плане.

Заработок.

Важным фактором неудовлетворения выбранной профессией является небольшая заработная плата. Чтобы поправить свое финансовое положение, врачи и медсестры устраиваются на две-три работы, а это только ускоряет физическое и эмоциональное истощение, негативно сказывается на личной жизни.

Проблемы, не связанные с профессиональной деятельностью.

При работе с пациентами врач должен проявлять терпение, наблюдательность, решительность, оптимизм и умение сопереживать. Личностные качества отходят на второй план. Такое разделение крайне сложно соблюдать, если в жизни медработника происходят серьезные негативные события. На фоне этого неприятные, но незначительные моменты в работе воспринимаются острее и стимулируют профессиональное выгорание.



Кто в группе риска

Профессиональному выгоранию наиболее подвержены люди с особым складом личности:

Педантичный тип – чрезвычайно добросовестные и аккуратные трудоголики. Они стремятся сделать всё идеально, зачастую в ущерб себе.

Демонстративный тип – медики с низким уровнем эмпатии, которым очень важно быть первыми во всем. Сильное раздражение вызывает монотонный труд.

Эмотивный тип – отзывчивые, мягкие и особенно впечатлительные медработники. Боль пациентов они воспринимают как свою, что приводит к постепенному саморазрушению и потере сил.



Проявления профессионального выгорания

Изменение чувств

- Следующие признаки помогут коллегам заподозрить профессиональное выгорание у сотрудника:
- утрата чувства юмора или мрачные шутки;
- отсутствие стремления помочь пациенту даже при всех возможностях (знания, медоборудование, благоприятный прогноз болезни);
- раздражительность, вспыльчивость по пустякам или апатия;
- циничное и часто негуманное отношение к пациентам;
- тотальное равнодушие к коллегам, обида, утрата былого доверия и чисто формальное общение;
- притупленная реакция в экстренных случаях.

Изменение мышления

- Помимо эмоциональных сдвигов, развивается несвойственное для человека отношение к работе и жизни:
- потеря мотивации, непроходящие мысли о смене профессии;
- неверие в успех, постоянное ожидание провалов и проблем на работе;
- резкая критика любых нововведений;
- обесценивание личных достижений, безразличие к работе;
- частые высказывания о предвзятом отношении начальства, пациентов.

Проявления профессионального выгорания

Проявления на физическом уровне

- Длительный нерешенный стресс приводит к ухудшению самочувствия. Профессиональное выгорание отражается на здоровье. У медика может отмечаться:
 - синдром хронической усталости;
 - бессонница и утренняя слабость;
 - постоянные головные боли;
 - стойкое снижение или набор веса;
 - ослабление иммунитета, частые простудные заболевания;
 - регулярно возникающие болезненные симптомы без видимой причины;
 - обострение хронических патологий;
 - проблемы с пищеварением и сердцем
- Медработнику, столкнувшемуся с профессиональным выгоранием, сложнее выполнять свои привычные обязанности. Он часто приходит на работу раньше или опаздывает. Заметно снижается продуктивность, даже если человек проводит на рабочем месте больше времени.

Лечение и профилактика

- Выгорание – болезнь современного мира. Медработники, в силу особенностей своей специальности, страдают от эмоционального истощения чаще других. Чтобы избежать профессионального выгорания, необходимо проявлять заботу не только о пациентах, но и о самом себе. А приобретение новых, узкоспециализированных навыков поможет повысить свою самооценку, удовлетворенность работой и доход.



БЛАГОДОРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ!