

Эмоциональное выгорание – психологическое состояние людей, находящихся в интенсивном общении с другими людьми в эмоционально нагруженной атмосфере. Это психологическая защита, когда врач «выключает» свои эмоции в ответ на то, что травмирует. У врача травмирующих психику ситуаций хватает: жалобы и боль пациентов, груз ответственности, переработки... запас жизненных сил не бесконечен.



Десять шагов для профилактики профессионального выгорания:

Постарайтесь «дистанцировать» себя от занимаемой должности.

Не драматизируйте события и не возводите свои деловые задачи в ранг мирового значения.

Устраивайте свой досуг: ходите в кино, театры и на выставки, какими бы уставшими вы не были. Это дает возможность получения новой приятной информации, отвлечения от рабочей ситуации.

Вечером старайтесь не решать рабочих проблем. Вечер – ваше время, которое вы можете потратить на себя и свою семью.

Не пренебрегайте выходными днями в угоду работе.

Больше общайтесь с людьми, которые не связаны с вами узами деловых отношений.

Занимайтесь физкультурой, это поможет снять негативное напряжение.

Пейте много воды и ешьте регулярно здоровую пищу, что обеспечит организм необходимыми нутриентами для восстановления.

Дышите правильно, используйте регулярно методики аутотренинга: глубокое дыхание и релаксационные практики – способы, которые повысят вашу стрессоустойчивость.

Всегда выделяйте время на полноценный сон.



Синдром эмоционального выгорания у врача и его профилактика

Крылатое латинское «Врач, исцели себя сам» призывает обратить внимание на себя и помочь себе.

Профессия врача – «лидер» по эмоциональному выгоранию. Разные источники указывают: 50-70% врачей страдают от этого

Признаки эмоционального выгорания:

1. Истощение: непроходящая усталость.
2. Деперсонализация: потеря интереса к своему делу, коллегам, пациентам. Восприятие людей как неодушевленных предметов – «ветеринарный» подход к пациентам. Ничто не вызывает эмоциональный отклик.
3. Обесценивание проф. результатов: ощущение утраты своей полезности, падение самооценки, неверие в свои проф. возможности. Потеря смысла.

Понятно, что «выгоревшему» Врачу сложно, иногда невозможно быть пациентоориентированным - доброжелательным, внимательным и результативно общаться с пациентами.

Стресс повышает динамику эмоционального выгорания. Стресс – длительная системная реакция организма на жизненные ситуации, которые человек считает угрожающими для своего благополучия и не видит возможности для их быстрого разрешения. Поэтому профилактика и управление стрессом – важнейшая задача в работе с эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания включен в 10-ю Международную классификацию болезней под рубрикой: переутомление – состояние истощения жизненных сил.

Синдром эмоционального выгорания включает в себя 3 стадии, каждая из которых состоит из 4-х симптомов:



Направления профилактики ЭВ:

1. Дух. Работа со своим духовным миром. Поиск ценностей и смыслов, того, что по-настоящему важно именно в моей жизни. «Если есть зачем, можно вынести любое как». Ответ себе на вопрос: Какой Смысл я нашел в своей жизни?
2. Интеллект. Развитие позитивного взгляда на мир. Уверенность, что «стакан на половину полон». Умение в любом происходящем видеть хорошее, не застревать в негативе, извлекать уроки и двигаться дальше. Ответ себе на вопрос: Какие маленькие радости усилят позитив в моей жизни?
3. Чувства. Переключение эмоций с негатива на позитив. Визуализация приятных воспоминаний своей жизни. «Личный банк» событий, ситуаций, моментов, всего, что вызывает теплоту, улыбку, радость. И даёт силы. Ответ себе на вопрос: Каковы мои приятные образы?
4. Бессознательное. Наш внутренний Ребенок тянется к удовольствиям, радости, лёгкости, игре. Невозможно всё время быть эффективным и серьезным без переключения на то, что радует и дает энергию. Ответ себе на вопрос: Какое увлечение, хобби я добавлю в свою жизнь?
5. Организм. «В здоровом теле - здоровый дух». Если не доел, не доспал, перегрузил себя работой, физ.нагрузки ноль, то автоматически конфликтность возрастает, качество работы снижается, а стресс усиливается. Ответ себе на вопрос: Какие здоровые привычки я намерен развить?