

ЛІТЕРАТУРА

1. Ісаєвич Я. Перший український доктор медицини // Медичні кадри. 07.01.1969 р.
2. Кухта В.С., Кухта С.Й. Нариси історії медицини з ілюстраціями. Електронна книга.- Львів, КОС, 2008.-270с.
3. Ступницький Р.М., Магльований А.В., Гриновець В.С., Кухта В.С. – Стоматологічному факультетові у Львові – 50 Років.-Львів, 2008.-220с.
4. Кухта С.Й., Турчин Ю.В. Львівський професор стоматології К.П. Каліга (1785-1845).-Львів, 2009.-81с.

Н.В.МАЛЯРСЬКА, Ю.М.ПАНИШКО,
А.М.БАБІРАД

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ.

Стаття присвячена проблемі емоційного вигорання.

Ключові слова: стрес, емоційне вигорання, фактори ризику, діагностика, профілактика, корекція стану особистості.

Статья посвящена проблеме эмоционального выгорания.

Ключевые слова: стресс, эмоциональное выгорание, факторы риска, диагностика, профилактика, коррекция состояния личности.

The article is sacred to the problem of the emotional burning down.

Key words: stress, emotional burning down, risk factors, diagnostics, prophylaxis, correction of the state of personality.

На Європейській конференції ВООЗ (2005) було відмічено, що стрес, пов'язаний з роботою є важливою проблемою приблизно для 1/3 працюючих в країнах Європейського Союзу, а вартість вирішення пов'язаних з цим психічних розладів складає близько 3 – 4% валового національного продукту.

Досить часто ми з вами нарікаємо на те, що виснажені: я не встигаю закінчити статтю, я відчуваюся безсилим і безпорадним у вирішенні складної життєвої ситуації, я втомлений і потребую відпочинку. Такі слова можна почути часто і від будь-кого, особливо у наш час, час прогресивних технологій та інформаційного перевантаження, час особистої відповідальності і юридичного переслідування. Зустрівшись з проблемою «сам на сам», людина не може до кінця вирішити її, не може повноцінно реалізувати нагромаджену енергію, викликану фізіологічним механізмом стресу і тоді енергія починає руйнувати цю людину зсередини. Як наслідок, зростає психічне і емоційне перевантаження, пов'язане зі стресом на робочому місці.

«Синдром емоційного вигорання» («синдром психічного вигорання», «інформаційний невроз», «синдром менеджера») – це фізичне, емоційне та мотиваційне виснаження, що характеризується зниженням продуктивності в роботі , втому, безсонням та підвищеною схильністю до соматичних захворювань. Виникає в результаті хронічного стресу на роботі. Більшість професій, для яких характерний цей синдром, це професії, які мають на меті допомогу людям (30% - 90% медичні працівники, вчителі, службовці правоохоронних органів, співробітники МНС – рятувальники, пожежники; 80% психіатрів, психологів, психотерапевтів та наркологів мають різний ступінь вираженості емоційного вигорання; 62,9% медичних сестер психіатричних закладів; 85% соціальних працівників; у 41% лікарів загальної практики мають високий ступінь тривоги).

Вперше цей феномен, описав у 1970 – ті роки, американський психолог і психіатр Н. Freudenberg, що працював в альтернативній службі медичної допомоги. Він спостерігав у себе та у своїх колег симптоми виснаження, втрату мотивації і відповідальності за свою

роботу. Він назвав його «burnout» (вигоряння). Соціальний психолог К. Maslac у 1976 році визначила синдром емоційного вигоряння як синдром фізичного і емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного відношення до роботи, втрату розуміння і співчуття до клієнта або пацієнта.

У 1986 році американські вчені С. Maslach і S. Jackson охарактеризували три основні групи проявів даного стану: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція персональних професійних досягнень. Під **емоційним виснаженням** розуміють відчуття емоційної спустошеності і втоми, зумовлене професійною діяльністю. **Деперсоналізація** – розуміється не класичне психіатричне поняття, а зниження особистісного компонента – дегуманізація відношень до об'єктів своєї професійної діяльності (формалізація контактів, черствість, цинізм). **Редукція особистих професійних досягнень** проявляється не важливістю професійних успіхів і виникненням відчуття власної некомпетентності у своїй професії. Автори підкреслюють, що вигоряння – це не втрата творчого потенціалу і не реакція на нудьгу, а швидше «емоційне виснаження, що виникло на фоні стресу, викликаного спілкуванням між колегами».

Р. Кочюнас дає визначення синдрому вигоряння як складного психофізіологічного феномену, що супроводжується емоційним, розумовим і фізичним виснаженням, через тривалу емоційну напругу. Пізніше С. Condo визначає «burnout» як стан дезадаптованості на робочому місці через надмірні робочі навантаження і неадекватні особисті відношення між співробітниками. В.В.Бойко (1999) розуміє емоційне вигоряння як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на їх відповідні психотравмуючі фактори. За Т.В. Форманюком синдром емоційного вигоряння – специфічний вид професійного захворювання осіб, що працюють з людьми (вчителі, лікарі, психологи, психіатри, медперсонал).

«Синдром емоційного вигоряння» має три основні епідеміологічні фактори ризику – це особистісний, рольовий, організаційний.

Особистісний фактор. «Вигоряючі» - співчутливі, гуманні, м'які ідеалісти, орієнтовані на людей, інтроверти, часто фанатики своєї справи.

Рольовий фактор. «Емоційне вигоряння» безпосередньо пов'язане з рольовою конфліктністю, невизначеністю рольових обов'язків. Це можна пояснити так, що коли відповідальність розподілена і кінцевий результат залежать від інтеграції та згладженості дій, тоді синдром емоційного вигоряння немає шансів для розвитку. Натомість, неналагоджені зв'язки між колегами і нечітко розподілена відповідальність за свої професійні дії призводять до того, що синдром емоційного вигоряння розвивається навіть при низькому робочому навантаженні.

Організаційний фактор. Ви працюєте як «бджілка», а заробітна платня низька, у вас немає підтримки з боку керівника, не можете впливати на прийняття рішень, невизначені вимоги до вашої роботи, постійний ризик штрафних санкцій, необхідність проявляти емоції, які не відповідають вашому емоційному стану, а також відсутність вихідних днів, відпустки і інтересів поза роботою. Окрім того ризикують ті, у кого неблагополучна психологічна атмосфера у колективі і дестабілізуюча організація діяльності.

Клінічно в «синдромі емоційного вигоряння» виділяють більше ста психосоматичних симптомів і феноменів. На сьогодні відомо що «синдрому емоційного вигоряння» передують період гіперактивності, коли людина повністю поглинута роботою та практично забуває про потреби, які не стосуються робочого питання. Пізніше настає перша ознака синдрому – виснаження, яке трактується як відчуття перенапруження і вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, відчуття втоми, що не минає після сну. Другою ознакою «синдрому емоційного вигоряння» є особиста відстороненість, яку спеціалісти що відчувають виснаження, використовують для боротьби з стресовими ситуаціями на роботі. Крайнім проявом цього, є повна відсутність інтересу до питань професійної діяльності; ні позитивні, ні негативні обставини не залишають жодного емоційного відлуння. Третьою ознакою є відчуття втрати власної ефективності або зниження самооцінки в рамках вигоряння. Особа не бачить

подальших перспектив для своєї професійної діяльності, знижується задоволеність роботою, втрачається віра у свої професійні можливості.

Виділяють п'ять основних груп симптомів, характерних для «синдрому емоційного вигоряння».

1. Фізичні: втома, виснаження, невисипання, утруднене дихання, задишка, нудота, головокружіння, надмірна пітливість, есенціальний тремор, артеріальна гіпертензія, аритмії, болі в ділянці серця.

2. Емоційні: емоційна недостатність, песимізм, цинізм, черствість, байдужість, агресивність, відчуття фрустрації, безпомічності, безнадії, агресивність, дратівливість, тривожність, нездатність концентрувати увагу, відчуття провини, втрата ідеалів і віри в професійний ріст, зростання деперсоналізації своєї і інших осіб (люди стають безликі, як ляльки), відчуття самотності.

3. Поведінкові: надто великі навантаження на роботі (тривалість робочого тижня більше 45 год) ведуть до відчуття втоми і бажання перерватися, відпочити; водночас виникає байдужість до їжі, з'являється бажання випити спиртного та палити цигарки. Присутня імпульсивна емоційна поведінка.

4. Інтелектуальний стан: зменшення цікавості до нових ідей в роботі, збільшення нудьги, апатія або недостатній інтерес до життя, перевага у використанні шаблонів у професійній діяльності, байдужість до нововведень, відмова від участі у різних експериментах, формальне виконання роботи.

5. Соціальні: відсутність часу і бажання для соціальної активності, обмеження соціальних контактів роботою, зменшення активності на вихідних, погані відносини у сім'ї, нерозуміння оточуючих і оточуючими, відчуття недостатньої підтримки з боку колег, друзів, сім'ї.

Треба згадати і про групу різноманітних психосоматичних розладів яку складають астеноневротичний і депресивний синдром, синдром тривоги, соматоформні вегетативні розлади. Окрім того, розвиток артеріальної гіпертензії, інфаркти та інсульти також супроводжують «синдром емоційного вигоряння». Е.Магер у своєму переліку вказує на різноманітні симптоми, які можна об'єднати в одну групу; адиктивна поведінка (зловживання чаєм, кавою, цигарками, алкоголем, наркотиками, а також голод або переїдання). А.Р.Назмутдинов розширює симптоми адиктивної поведінки азартними іграми, трудовоголізмом, рідше – глибокий відхід у релігійні організації.

«Емоційне вигоряння» у лікарів

Найбільшого ризику виникнення «синдрому емоційного вигоряння» піддані медичні працівники які ставлять непомірно високі вимоги до своєї роботи. Найчастіше ці особи, асоціюють лікарську роботу з місією, тому у них стирається межа між роботою і особистим життям.

Виділяють три типи лікарів, яким загрожує розвиток професійного вигоряння – це педантичний тип, тип демонстративний і тип емоційний.

Педантичний тип лікаря; характеризується добросовістністю, надмірною акуратністю, прагненням у всьому добитися зразкового порядку навіть собі у збиток («*consumor aliis inserviendo*» - лат. «згоряючи сам, освічую шлях іншим»).

Демонстративний тип лікаря; завжди хоче бути на виду, властивий високий ступінь виснаження навіть при виконанні непомітної рутинної роботи.

Емоційний тип лікаря; чуйні, схильні відчувати чужу біль як власну, межує з самознищенням.

Ознаки і симптоми «вигоряння» у лікарів: - зміна поведінки (часто дивиться на годинник, часто запізнюється, застрягає на роботі, відкладає зустрічі з хворими, втрачає творчі здібності). - зміни у почуттях (втрата відчуття гумору або «чорний гумор», відчуття образи, підвищення дратівливості, відчуття приставання до нього). - зміни в думках (частішає думка піти з роботи, поміняти місце праці, поміняти професію, не здатен до власної думки, посилення підозр і недовіри). - зміни в здоров'ї.

Складний морально-психологічний клімат в колективі, невиконання етичних і деонтологічних норм, особливо зі сторони адміністрації, ревність колег і можливо законні нарікання керівництва, заставляють лікарів багато сил тратити на стримування негативних емоцій. Все це не призводить до здоров'я, а веде до різноманітних психосоматичних розладів.

Корекція «синдрому емоційного вигоряння»

Перш за все, необхідно нейтралізувати всі стресові агенти на робочому місці: усунути робоче напруження, підвищення професійних мотивацій, встановлення балансу між затраченими зусиллями і отриманим результатом. Основна роль у боротьбі зі «синдромом емоційного вигоряння» належить перш за все пацієнту. Для профілактики професійного вигоряння пропонується:

1) використання «технічної перерви» під час роботи – так званий «відпочинок від роботи».

2) постановка короткострокових і довгострокових цілей, які повинні підсилити мотивацію до праці.

3) якнайшвидше досягнення короткострокових цілей – так підвищується рівень самооцінки.

4) навчатись шляхів управління стресом (зміна обстановки на робочому місці, забезпечення відносно автономії працівника, створення в колективі сприятливого соціально-психологічного клімату, організація спеціальних тренінгів, навчання працівників прийомів релаксації, авторегуляції і самопрограмування.

5) професійний розвиток і самовдосконалення – курси підвищення кваліфікації, конференції, симпозиуми, конгреси.

6) уникання непотрібної конкуренції – надмірне прагнення до виграшу підвищує тривогу, робить особу агресивною, що сприяє професійному вигорянню.

7) підтримка хорошої фізичної форми – збалансоване харчування, обмеження вживання алкоголю, відмова від цигарок, корекція маси тіла.

Пам'ятайте, що вигоряння краще попередити, аніж воно виникне. Навчіться розпізнавати реакції втоми, виснаження і роздратування, як можливі передвісники вигоряння. Завжди концентруйтеся на нинішньому моменті, не розмірковуюйте над минулим і не робіть спроби заглянути в майбутнє. Прислухайтесь до порад предків: порахуйте до десяти. Не забувайте про щирі молитви перед тим, як прийняти рішення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. С.А.Бабанов Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания// Здоровья Украины.- 2010.-№7(236).-С.54-55.
2. Я.В.Чаплак, Н.С.Кошовчук Симптомы эмоционального выгорания// Физиология.- 2009.- №15.-С.12-16.
3. Н.Ю.Максимова, С.Д.Максименко Синдром эмоционального та професійного вигоряння лікарів// Медицинская газета.- 2007.- №23/1.-С.68-69.
4. П.Сидоров Синдром эмоционального выгорания// Новости медицины и фармации .- 2009.-№3.-С.7-8.

Ю.М. ОХРИМЕНКО, Н.В.КОСМОЛІНСЬКА НА ДЕРЕВ'ЯНИМ ЛЬВІВСЬКИМ БРУЦІ

*Стаття присвячена історії львівської дерев'яної бруківки
Ключові слова: шумове забруднення, дерев'яна бруківка.*

*Статья посвящена истории львовской деревянной мостовой
Ключевые слова: шумовое загрязнение, деревянная мостовая.*