

# «Стресс, как фактор риска профессионального выгорания медицинских работников»

Подготовила:  
Студентка 293 группы  
Губайдуллина Элина



- ▶ Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.



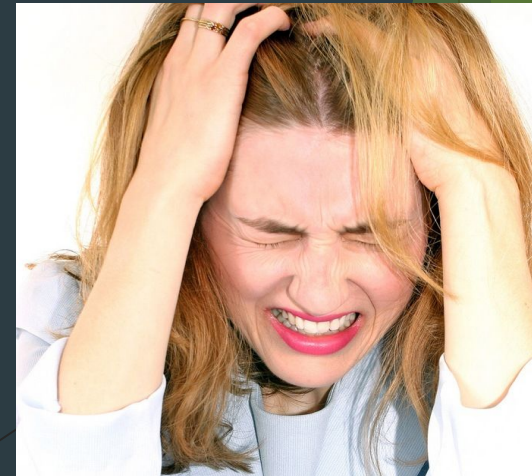
# Причины профессионального стресса

Установлено, что одним из факторов синдрома «выгорания» является продолжительность стрессовой ситуации, ее хронический характер. На развитие хронического стресса у представителей коммуникативных профессий влияют:

- ▶ 1. ограничение свободы действий и использования имеющегося потенциала;
- ▶ 2. монотонность работы;
- ▶ 3. высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы;
- ▶ 4. неудовлетворенность социальным статусом.

# Таким образом, к профессиональным факторам риска выгорания относятся:

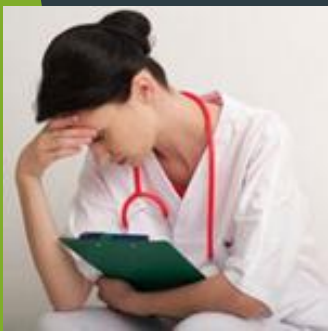
- эмоционально-насыщенное деловое общение;
- высокие требования к постоянному саморазвитию и повышению профессиональной компетентности;
- высокая ответственность за дело и за других людей;
- высокая динамичность
- необходимость быстрой адаптации к новым людям и быстро меняющимся профессиональным ситуациям;
- высокие требования к самоконтролю - нереализованные жизненные и профессиональные ожидания;
- неудовлетворенность самоактуализацией;
- неудовлетворенность достигнутыми результатами;
- разочарование в других людях или в избранном деле;
- обесценивание или потеря смысла своих усилий;
- переживание одиночества;
- ощущение бессмысленности активной деятельности и жизни.



# Симптомы профессионального выгорания:



- ▶ 1) усталость, утомление, истощение после активной профессиональной деятельности;
- ▶ 2) психосоматические проблемы (колебания артериального давления, головные боли, заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, неврологические расстройства, бессонница);
- ▶ 3) появление негативного отношения к пациентам
- ▶ 4) отрицательная настроенность к выполняемой деятельности;
- ▶ 5) агрессивные тенденции (гнев и раздражительность по отношению к коллегам и пациентам);
- ▶ 6) функциональное, негативное отношение к себе;
- ▶ 7) тревожные состояния, пессимистическая настроенность, депрессия.



# Профилактика выгорания:

- ▶ Отдых, что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия;
- ▶ определение целей
- ▶ овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);



- ▶ Общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным), кроме этого важно иметь друзей из других профессиональных сфер, чтобы иметь возможность отвлекаться от своей работы ;



- ▶ Здоровый образ жизни (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком усугубляют проявления синдрома выгорания).





Отдых!





Отдых!!!