

**Учреждение образования
«Белорусский государственный
медицинский колледж»**

Лекция

**Синдром хронической усталости.
Синдром эмоционального
выгорания.**

Т.С. Тагай

Цели:

- Познакомить с понятием «Синдром хронической усталости», влиянием стресса и дистресса на организм и психику человека;
- Показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях.
- Овладеть отдельными приемами саморегуляции; развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний.



Синдром хронической усталости. Синдром эмоционального выгорания

- Синдром хронической усталости.
- Признаки.
- Гипотезы о причинах возникновения.
- Профилактика, лечение.
- Синдром эмоционального выгорания (СЭВ).
- Факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания.
- Этапы развития СЭВ, основные симптомы.
- Профилактика и лечение СЭВ у медицинских работников.

Вопросы
программы

Синдром хронической усталости





Если уже в 10 часов утра
Вы смертельно устали, то,
возможно, что это он —
*синдром хронической
усталости*

Синдром хронической усталости

Разновидностей стресса можно назвать синдром хронической усталости (СХУ).

- В США страдают от 3 млн до 10 млн человек,
- по данным немецких ученых 3 % населения страдают данным заболеванием,
- потенциальными носителями являются 90% жителей.

- Диагноз «Синдром хронической усталости» в Беларуси поставлен только одному пациенту

Определение СХУ

- Впервые синдром хронической усталости описан в 1984 году американским доктором Поль Чейни.

СХУ - это болезнь дезадаптации, которой подвержена значительная часть населения земли.

- Пациенты, страдающие сильной утомляемостью, сохраняющейся на протяжении полугода и более (в Международной классификации болезней диагноз отсутствует)

Симптомы СХУ

- **общая слабость, быстрая утомляемость,**
- **раздражительность, апатия,**
- **головные боли,**
- **боли в мышцах, суставах,**
- **воспаление верхних дыхательных путей,**
- **нарушения памяти и/или**
ухудшение концентрации внимания,
- **бессонница,**
- **болезненное состояние лимфатических узлов**



Причины

**Причины развития СХУ до сих пор не ясны,
но выделяют гипотезы**



Израильские ученые пришли к выводу, что невкусная и однообразная пища может способствовать нервным заболеваниям и психическим расстройствам.

Безвкусная пища снижает эмоциональность, вызывает апатию и способствует хронической усталости.

Вирус XMRV

**«Вирусная» гипотеза:
вирус XMRV, подавляя
иммунную систему,
вызывает синдром
хронической усталости.**



Установлено, что у людей, страдающих хронической усталостью, в крови находится вирус, известный как XMRV.

Вирус имеет животное происхождение, но обладает способностью жить в человеческом организме.

У 67% пациентов, жалующихся на постоянную физическую и психическую усталость, в крови имеется данный вирус.

Выявлено, что XMRV ослабляет и изнуряет иммунную систему.

Психологические причины

Ускорившийся темп жизни

Постоянные стрессы

Завышенные притязания

Чрезмерная ответственность

Стремление быть незаменимыми

Многие живут по принципу

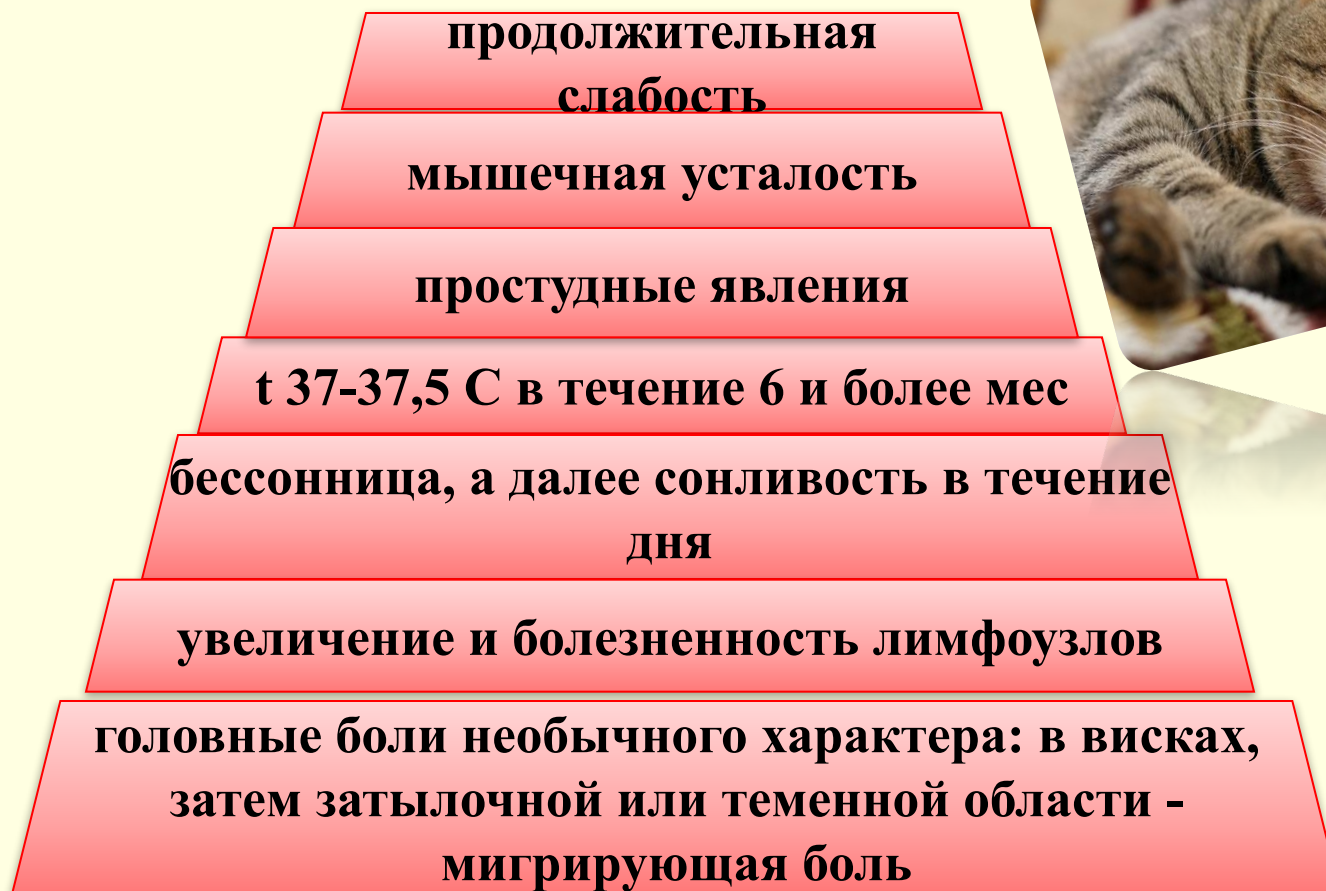
- «Работать дольше, лучше и усерднее!».
- Самый «страшный страх» - лишиться работы.

Все это ведет к возникновению
синдрома хронической усталости

Факторы риска

- частые и длительные стрессы;
- условия жизни в современном обществе,
- продолжительная работа с компьютером;
- неблагоприятные эколого-гигиенические условия проживания;
- дефицит или отсутствие физической нагрузки;
- несбалансированное питание;
- наследственная предрасположенность.

Физические ощущения при СХУ



Нейропсихические расстройства

Чувство непреодолимой
усталости

Повышенная

Чувствительность к свету

Колебание настроения

Депрессия

Снижение мыслительной
активности

Забывчивость и рассеянность

Неспособность
сконцентрировать внимание

- Колебание настроения от раздражительности до апатии.
- Паническое состояние, состояние, когда нет сил и желания чем-либо заниматься.

Дополнительные последствия СХУ

Могут появиться:

- **повышенная чувствительность к жаре или холоду;**
- **сухость во рту;**
- **желудочные расстройства;**
- **тошнота;**
- **выпадение волос;**
- **заторможенность.**



Потенциальные источники СХУ

Все, что выбивает из гармоничного ритма жизни

сильные продолжительные стрессы, требующие мобилизации психических и физических сил;

период межсезонья - глубокая осень или ранняя весна, когда биологические часы начинают заметно «отставать»;

нарушение сна: недосыпание и тревожный прерывистый сон;

ночные дежурства, работа в 2-3 смены;

смена часовых поясов: частые командировки и перелеты;

нарушение гормонального фона - эндокринные заболевания, ПМС, менопауза и др.;

недостаток витаминов и микроэлементов

Дифференциация хронической с физической усталостью

Проверить:

☐ клинический анализ крови

наличие или отсутствии анемии, инфекции, побочных реакций на лекарственные средства;

☐ анализ функции надпочечников

наличие болезни Аддисона;

☐ анализ функции щитовидной железы;

☐ рентгеноскопия грудной клетки;

☐ анализ мочи и стула

не должны показывать никаких отклонений.

ВЫХОДНОЙ:

**ПРОСНУЛСЯ, ПОЗАВТРАКАЛ,
СТЕМНЕЛО.**

Смех и только смех

Лечение и профилактика

Пр

Обязательна
нагрузка - пл
и велосипедн
танц

Гидротерапия
усталости. С
Утром - кон
ванна с лав
Если нет пр
Практическ

Ароматерапия! Применение эфирных масел в терапевтических целях практиковалось тысячелетиями. Для предупреждения бессонницы и депрессии используйте ароматы лаванды, ромашки, чабреца, левзеи, пихты, базилика, мелиссы, майрапа, иланг-иланга.

тсся ко сну

Любое недосыпание приводит к снижению активности иммунной системы.

Профилактикой любых *нарушений сна* станет режим: ложитесь и просыпайтесь в одно и то же время.

Обязательно создайте свой ритуал отхода ко сну.

Принять хвойную ванну, прочесть несколько страниц книги, выпить стакан травяного чая с ложечкой меда и пр. Важно помнить: оптимальная температура для здорового сна - не выше 17С.

Обязательно - удобная постель, пижама или ночная сорочка из легких натуральных тканей

**Купила мелок
от тараканов...
Теперь в голове
спокойно
и тихо...
Сидят,
рисуют...**



сч

Выводы

1. СХУ подвержена

значительная часть населения.

2. Гипотезы возникновения СХУ:

а. психологическая

б. вирусная (вирус ХМРВ)

с. патология иммунной системы

3. В целях избегания возникновения СХУ

необходимо вести **здоровый образ жизни.**



Находите время
отдыхать, так как
работа есть всегда,
а жизнь имеет тенденцию
заканчиваться





ВЕДУ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ,
А ОН ЗА МНОЙ
ИДТИ НЕ ХОЧЕТ.



Синдром эмоционального выгорания



Если у Вас:

- Чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (не можете отдаваться работе как прежде);
- дегуманизация (негативное отношение к коллегам, пациентам);
- негативное самовосприятие в профессиональном плане (ощущение недостатка профессионального мастерства).

★ Вы срочно нуждаетесь в помощи!



Синдром эмоционального выгорания

реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

Европейская конференция ВОЗ (2005 г.) отметила, что стресс, связанный с работой, является важной проблемой примерно для **одной трети** трудящихся стран Европейского союза

Стоимость решения проблем с психическим здоровьем составляет в среднем 3-4% валового национального дохода

СЭВ наиболее часто встречается

от 30 до 90% работающих:

- медицинских работников,
- учителей,
- психологов,
- социальных работников,
- спасателей, работников
- правоохранительных органов.



Почти 80% врачей психиатров, психотерапевтов, психиатров-наркологов имеют различной степени выраженности признаки синдрома выгорания.

Этиология

□ психологическое (душевное) переутомление



Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у человека нарушается состояние равновесия, что неизбежно приводит к СЭВ.

Выделяют 5 групп симптомов

I. Физические симптомы

- усталость, физическое утомление, истощение;**
- изменение веса;**
- недостаточный сон, бессонница;**
- плохое общее состояние здоровья;**
- затрудненное дыхание, одышка;**
- тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь;**
- повышение артериального давления;**
- воспалительные заболевания кожи, язвы;**
- заболевания сердечно-сосудистой системы**

II. Эмоциональные симптомы

- ❑ недостаток эмоций;
- ❑ пессимизм, цинизм и черствость, безразличие;
- ❑ ощущение беспомощности и безнадежности;
- ❑ агрессивность, раздражительность;
- ❑ беспокойство, тревога, неспособность сосредоточиться;
- ❑ депрессия, чувство вины;
- ❑ потеря идеалов, профессиональных перспектив;
- ❑ увеличение деперсонализации /становится безликим, как манекен/;
- ❑ чувство одиночества

III. Поведенческие симптомы

- ❑ рабочее время более 45 часов в неделю;
- ❑ во время работы появляется усталость и желание отдохнуть;
- ❑ безразличие к еде;
- ❑ малая физическая нагрузка;
- ❑ оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств;
- ❑ несчастные случаи - падения, травмы, аварии и пр.;
- ❑ импульсивное эмоциональное поведение



IV. Интеллектуальное состояние

- ❑ падение интереса к новым теориям и идеям, альтернативным подходам;
- ❑ скука, тоска, апатия, падение интереса к жизни;
- ❑ предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу;
- ❑ цинизм или безразличие;
- ❑ малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании, самообразовании;
- ❑ формальное выполнение работы



V. Социальные симптомы



Доброе утро, ведьма! Как спалось?

- **низкая социальная активность;**
- **падение интереса к досугу, увлечениям;**
- **социальные контакты ограничиваются работой;**
- **скудные отношения на работе и дома;**
- **ощущение изоляции, непонимания других и другими;**
- **ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег**

Среди производственных стресс-факторов можно выделить:

- **физические** /вибрация, шум, загрязненная атмосфера/;
- **физиологические** /сменный график, отсутствие режима питания/;
- **социально-психологические** /конфликт ролей и ролевая неопределенность, перегрузка или недогрузка работников, неотлаженность информационных потоков, конфликты, высокая ответственность, дефицит времени/;
- **структурно-организационные** /"организационный стресс»/.

Стадии эмоционального выгорания

Дж. Гринберг

Первая стадия («медовый месяц»).

Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом.



Однако по мере продолжения стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия, становится менее энергичным

Стадии эмоционального выгорания

Вторая стадия («недостаток топлива»)

- Появляются усталость, апатия, проблемы со сном.
- Теряется интерес к труду, исчезает привлекательность работы и продуктивность.
- Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность (дистанцирование) от профессиональных обязанностей.
- В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью.

Стадии эмоционального выгорания

Третья стадия (хронические симптомы)

- **Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к физическим явлениям: измождение и подверженность заболеваниям,**
- **психологические переживания: хроническая раздражительность, обостренной злоба или чувство подавленности, «загнанность в угол».**
- **Постоянное переживание нехватки времени (синдром менеджера).**

Стадии эмоционального выгорания

Четвертая стадия (кризис)

- Развиваются хронические заболевания, в результате чего частично или полностью теряется работоспособность.
- Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.

Стадии эмоционального выгорания

Пятая стадия «пробивание стены».

- **Физические и психологические проблемы переходят в острую форму.**
- **Могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека.**
- **Появляется столько проблем, что карьера находится под угрозой**

Лечение и профилактика СЭВ

определение краткосрочных и долгосрочных целей

(обеспечивает обратную связь, повышает долгосрочную мотивацию;

достижение краткосрочных целей –
успех, который повышает степень
самовоспитания);

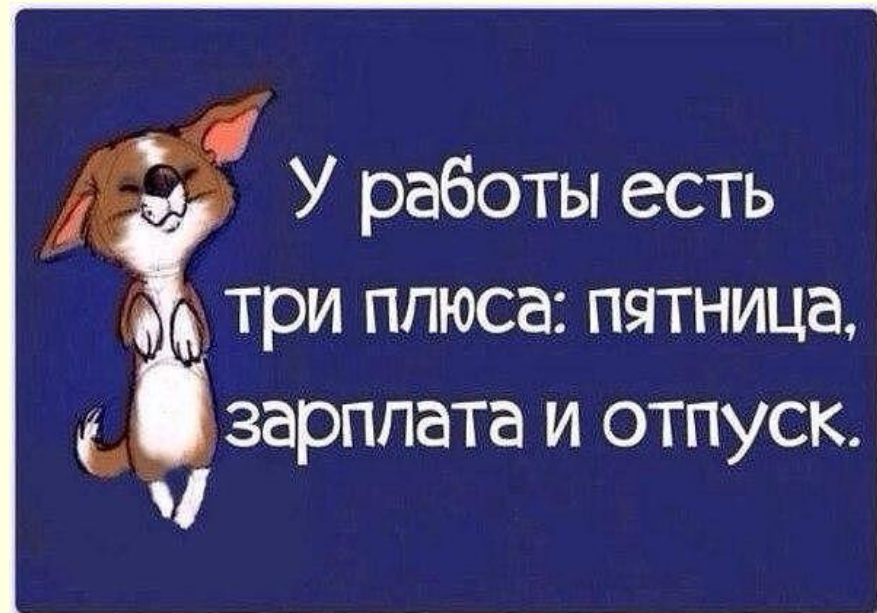


Лечение и профилактика СЭВ

**использование "тайм-аутов",
для обеспечения психического
и**

**физического
благополучия**

(отдых от работы)



Лечение и профилактика СЭВ

овладение умениями и навыками саморегуляции

релаксация, определение целей и
положительная внутренняя речь
способствуют снижению уровня стресса,
ведущего к выгоранию;



Лечение и профилактика СЭВ

уход от ненужной конкуренции



бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, способствует возникновению СЭВ;

Лечение и профилактика СЭВ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ общение



анализируя свои чувства и делась ими с другими, вероятность выгорания снижается, оказывается не столь выраженной

Лечение и профилактика СЭВ

поддержание хорошей физической формы

между состоянием тела и разумом
существует тесная связь:

неправильное питание,

злоупотребление спиртными напитками,
табаком, уменьшение веса или ожирение
усугубляют проявления СЭВ.



Лечение и профилактика СЭВ

профессиональное развитие и самосовершенствование

один из способов предотвращения СЭВ

Существуют различные способы:
курсы повышения квалификации,
конференции и пр.;

Использование цвета

- Если Вы ощущаете недостаток жизненной энергии - используйте **красный цвет**;
- Если Вам не хватает свободы, умения приспособливаться к внешним обстоятельствам - работайте с **оранжевым цветом**;
- Если Вы чувствуете упадок сил, находитесь в конфликте с собой поможет **желтый цвет**.

Использование цвета

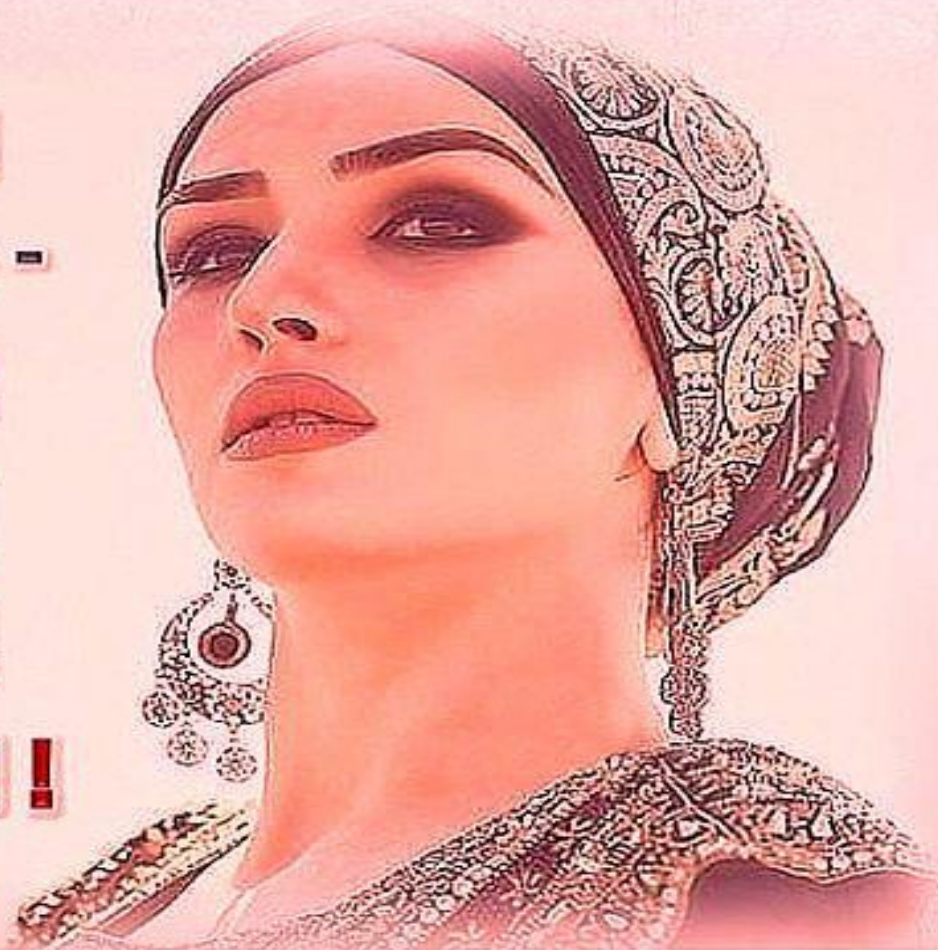
- При равнодушии, апатии, желании быть более открытым и спокойным поможет **зеленый цвет**;
- Если Вас тяготят обязанности, действуете, не задумываясь о последствиях своих поступков, используйте **голубой цвет**;

Использование цвета

- Если Вы проявляете излишнюю эмоциональность, не контролируете свои реакции, используйте **синий цвет**;
- **Фиолетовый цвет** используйте если испытываете горечь, чувствуете себя обманутым, мучают сомнения, впадаете в состояние депрессии.

Игры-формулы

Что бы ни
случилось -
Встала!
Подняла
голову!
И-пошла!



Игры-формулы

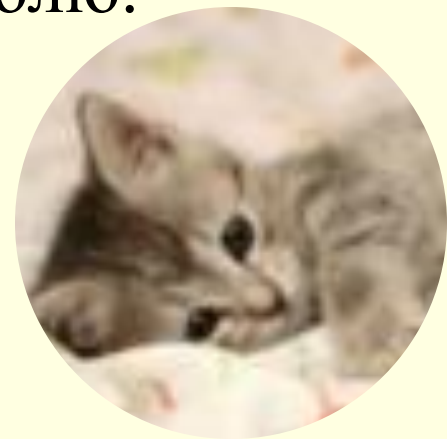
используются для вербального (словесного) самовнушения.

Формулы произносятся про себя или вслух перед трудной ситуацией, необязательно произносить точно по тексту.

Важно найти свой язык, наиболее эффективно воздействующий.

Правила для игр-формул

- Иметь короткий текст из нескольких фраз.
- Начало формулы имеет большое значение.
- Необходимо повторять несколько раз (до семи).
- Непокоробимо верить в "магические свойства" произносимых слов.
- Проговаривать формулы в состоянии сосредоточенности, сконцентрировав волю.



Примеры

Уверенность в себе.

- "Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу".

Спокойствие, стабильность.

- "Я спокоен, стабилен уверен в себе"
- "Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию".

Снятие усталости и восстановление работоспособности.

- "Я могу легко и быстро восстанавливаться после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всем теле".

Релаксация

- Примите удобную позу. Закройте глаза. Оставьте любые суждения. Расслабьте мышцы лица, тела, отрегулируйте дыхание: дышите ровно, спокойно.
- Представьте себе шар белого цвета, приближающийся к Вам из бесконечного туннеля и зависший над Вашей головой.
- В нем объединились все цвета радуги. Почувствуйте присущую им мудрость.
- Вообразите, что Вам необходима энергия желтого цвета, и представьте ее в форме золотого луча, проливающегося на вас из белого шара. "Втяните" желтый цвет в себя и представьте, как он быстро распространяется по телу.

Релаксация

- Желтый цвет наполняет Вас жизнью, ощущением свободы. Рождает чувство гармонии, укрепляет уверенность в себе.
- Пройдя через тело, желтый цвет наполняет Вас энергией и радостью, делает оптимистичнее, общительнее.
- Задержитесь в волнах желтого цвета, почувствуйте полное единение с силой духа, поблагодарите внутренний источник, подаривший Вам это ощущение.
- Постепенно вернитесь к своему обычному состоянию.

Осознайте свое тело, окружающее пространство, откройте глаза. Вы чувствуете в себе энергию желтого цвета и находитесь в состоянии гармонии с жизнью.

Профилактика СЭВ



- рассчитывайте и обдуманно распределяйте свои нагрузки;
- учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относитесь к конфликтам на работе;
- не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.

Синдром эмоционального выгорания

Итак,

- Синдром эмоционального выгорания возможен у представителей всех профессий.*
- Негативные последствия стрессов испытывают все люди.*

□ Помните:

***если человек выгорел однажды,
восстановить ресурс
психического, физического
здоровья очень сложно!***



Помним о самопсихотерапии!

- По необходимости - постельный режим.
- Находясь в состоянии покоя, организм занимается самолечением, в этот процесс включается и разум.



Литература:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - М., Инф-издат. дом 'Филинь', 1996.
2. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Статья. 1978. Интернет.
3. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя. М., издат. Флинта", 2001 г.
1. Орел В.Е. Феномен выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования. Ж-л практ. психол. и психоанализа. 2001г. сентябрь.
2. Трунов Д.Г. Синдром сгорания": позитивный подход к проблеме. Ж-л практ. психолога. 1998 г.,
3. Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания" как показатель профессиональной дезадаптации учителя. Ж. Вопросы психологии", 1994г.

Задание на дом:

- А.А. Кирпиченко и др. Основы медицинской психологии.
- Материал лекции.

Нет, я конечно,
найду выход из
любой ситуации...
но удивляет
другое: как я,
зараза,
нахожу туда вход ?!



От всей души желаю Вам удачи
и успехов в умении управлять
своим состоянием!

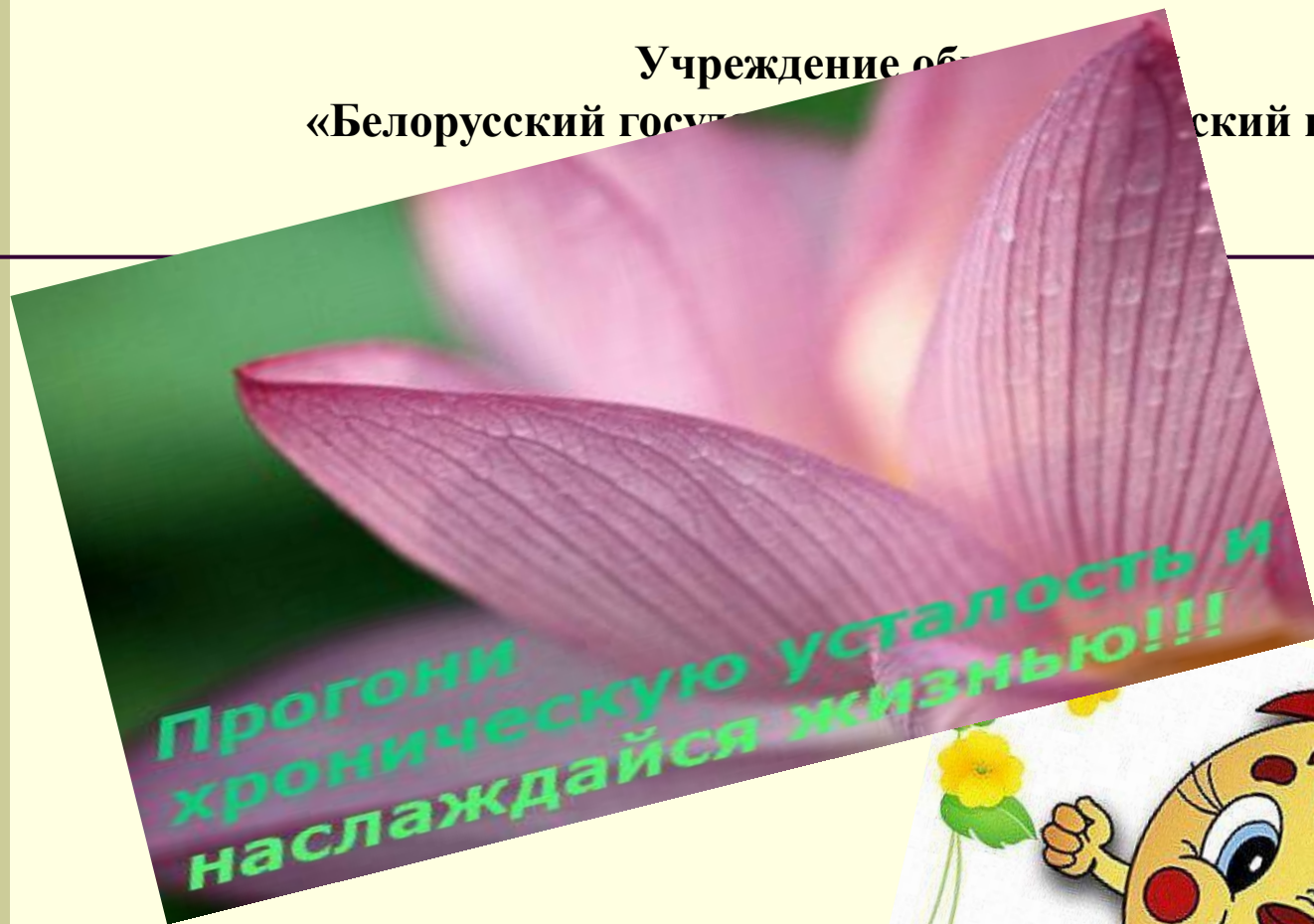
Спасибо за внимание!

Спасибо за внимание!

Спасибо за внимание!



Учреждение об
«Белорусский госу...ский колледж»



Презентацию подготовила:

*Тагай Татьяна
Сергеевна*

