

Башкирский государственный медицинский университет

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Распространенность синдрома эмоционального выгорания

- Среди профессий, в которых СЭВ встречается наиболее часто (от 30 до 90% работающих), следует отметить **врачей**, учителей, психологов, социальных работников, спасателей, работников правоохранительных органов.

- Почти 80% врачей психиатров, психотерапевтов, психиатров-наркологов имеют различной степени выраженности признаки синдрома выгорания; 8% - резко выраженный синдром, ведущий к психосоматическим и психовегетативным нарушениям.
- СЭВ различной степени выраженности выявляются в 73% случаев врачей различных специализаций и в 5% определяется выраженная фаза истощения, которая проявляется эмоциональным истощением, психосоматическими и психовегетативными нарушениями. У 26% терапевтов отмечен высокий уровень тревожности, а у 37% - субклиническая депрессия. Признаки СЭВ выявляются у 61,8% стоматологов, причем у 8,1% - синдром в фазе "истощения".

- По данным английских исследователей, среди врачей общей практики обнаруживается высокий уровень тревоги в 41% случаев, клинически выраженная депрессия - в 26% случаев. Треть врачей использует медикаментозные средства для коррекции эмоционального напряжения, количество употребляемого алкоголя превышает средний уровень.

- Среди медицинских сестер психиатрических отделений признаки СЭВ обнаруживаются у 62,9% опрошенных. Фаза резистенции доминирует в картине синдрома у 55,9%; выраженная фаза "истощения" определяется у 8,8% респондентов в возрасте 51-60 лет и со стажем работы в психиатрии более 10 лет.
- Те или иные симптомы выгорания имеют 85% социальных работников. Сложившийся синдром отмечается у 19% респондентов, в фазе формирования - у 66%.
- СЭВ обнаруживается у трети сотрудников уголовно-исполнительной системы, непосредственно общающихся с осужденными, и у трети сотрудников правоохранительных органов.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек**

Т.И. Ронгинская

Герберт Фрейденбергер

- «Каждый работник осознает, что стресс может стать огнем радости от работы, которая выполняется. Но если у работника не хватает ресурсов для управления и контроля над этим огнем он может „сгореть“ ...»

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



- В начале 70-х гг. Герберт Фрейдбергер впервые употребил словосочетание «психологическое выгорание» (англ. **burnout** – выгорание).
- 1974 г. - книга *Burnout: The High Cost of High Achievement* («Выгорание: высокая цена высоких достижений»).

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Г. Фрейденбергер, американский психиатр, описывает феномен, который наблюдал у себя и своих коллег
- деморализации, разочарования и крайней усталости, истощение, потеря мотивации и ответственности и называет его запоминающейся метафорой – выгорание.

- Герберт Фрейденбергер применил первоначально этот термин к людям, которые работали в сфере социальной помощи: врачи, медицинские сестры, учителя, социальные работники.
- *«..Профессиональное выгорание не что иное как истощение энергии у работников социальной сферы, которое наступает вследствие того, что они за время своей работы накапливают в себе проблемы своих пациентов или клиентов. В результате у них появляется циничная установка, которая является своеобразным способом защиты: «зачем беспокоиться, это не имеет никакого значения»..».*

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- 1981 г. Кристина Маслач, одна из ведущих специалистов по изучению СЭВ, детализировала этот феномен как особое состояние, включающее чувство эмоционального истощения, изнеможения; симптомы дегуманизации, деперсонализации; негативное самовосприятие, а в профессиональном плане — утрату профессионального мастерства.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Кристина Маслач – выделяет синдром физического и эмоционального истощения, включающий развитие
 1. отрицательной самооценки,
 2. отрицательного отношения к работе,
 3. утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- В МВИ (К. Маслач)
- синдром психического выгорания рассматривается как трехмерная конструкция, включающая в себя:
- эмоциональное истощение,
- деперсонализацию
- и редуцирование личных достижений.

Эмоциональное истощение

- **Эмоциональное истощение** выступает, как основная составляющая «профессионального выгорания» и проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему или эмоциональном перенасыщении, в агрессивных реакциях, вспышках гнева, появлении симптомов депрессии. Эмоциональной опустошенности и усталости, вызванной собственной работой.

Деперсонализация

- проявляется в деформации (обезличивании) отношений с другими людьми: повышении зависимости от других или, напротив, негативизма, циничности установок и чувств по отношению к коллегам (пациентам, подчиненным, ученикам). В частности, в медицинской сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к пациентам, приходящим для лечения, консультации.

Редуцирование личных достижений

- Редуцирование личных достижений проявляется в тенденции к негативному оцениванию себя, снижении значимости собственных достижений, в ограничении своих возможностей.
- При редуцировании личных достижений у человека наблюдается занижение самооценки, собственного достоинства, уменьшению профессиональной мотивации и как следствие снятия с себя ответственности или отстранении («уходе») от обязанностей по отношению к другим. У медицинских работников часто возникает чувство некомпетентности и осознание себя как неудачника.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Наибольшая вероятность развития профессионального выгорания существует у медицинского персонала работающего в отделениях с высоким уровнем постоянного стресса, таких как реанимация, ожоговое и хирургические отделения

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Симптомы профессионального выгорания указывают на характерные черты длительного стресса и психической перегрузки, которые приводят или могут приводить к полной дезинтеграции различных психических сфер и прежде всего - эмоциональной.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Развитие синдрома носит стадийный характер.**
- Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие экстремально высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности.**

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- **Генезис синдрома носит индивидуальный характер, определяемый различиями в эмоционально - мотивационной сфере, а также условиями, в которых протекает профессиональная деятельность человека.**

F92 Смешанные расстройства поведения и эмоций

F41 Другие тревожные расстройства

В Международной классификации болезней (МКБ-Х) СЭВ отнесен к рубрике Z73 - "Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни".

Павел Иванович Сидоров, Ректор Северного государственного медицинского университета, академик РАМН.

- Симптомы заболевания могут включать в себя явления психического автоматизма (чувство отчужденности, неестественности, «сделанности» собственных движений, поступков и мышления); (вплоть до описаний «живу как в аквариуме или под стеклянным колпаком, жизнь проходит мимо меня, я её не чувствую»); болезненно переживаемое больным ощущение собственной отличности от себя прежнего, себя настоящего; ощущение непринадлежности самому себе, неспособности управлять своим телом, своей жизнью, своими чувствами и эмоциями;
- Чаще всего деперсонализационное расстройство вызывается сильными стрессами,

Классификация по МКБ-10

Класс: Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения

Блок: Обращение в учреждения здравоохранения в связи с другими обстоятельствами

Код: Z73.0

Название: Переутомление

Фазы развития синдрома профессионального выгорания По М. Буришу (Burisch, 1994)

1
Предупреждающая
фаза

А) Чрезмерное участие

- **Чрезмерная активность, чувство незаменимости**
- **Отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение неудачи разочарований**
- **Ограничение социальных контактов**

Б) Истощение

- **Чувство усталости, бессонница, угроза несчастных случаев**

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

<p>2 <u>Снижение уровня</u> <u>собственного</u> <u>участия</u></p>	<p>А) <u>По отношению к</u> <u>сотрудникам</u> <u>ученикам</u> <u>пациентам</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Потеря положительного восприятия коллег• Переход от помощи к надзору и контролю• Приписывание вины за собственные неудачи другим людям
---	---

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

2

Снижение уровня
собственного
участия

- **Доминирование стереотипов в поведении по отношению к сотрудникам, ученикам, пациентам – проявление негуманного подхода к людям**

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

<p>2 <u>Снижение уровня</u> <u>собственного</u> <u>участия</u></p>	<p>Б) <u>По отношению к</u> <u>остальным окружающим</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Отсутствие эмпатии, безразличие, циничные оценки
--	---

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

<p>2 <u>Снижение уровня</u> <u>собственного</u> <u>участия</u></p>	<p>В) <u>По отношению к</u> <u>профессиональной деятельности</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Нежелание выполнять свои обязанности• Искусственное продление перерывов в работе, опоздание уход с работы раньше времени• Акцент на материальный аспект при одновременной неудовлетворенности работой
--	---

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

2
Снижение уровня
собственного участия

Г)
требований

Возрастание

- Потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях
- Чувство переживания того, что другие используют тебя; зависть

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

3.

Эмоциональные
реакции

А) Агрессия

- **Защитные установки, обвинения других, игнорирование своего участия в неудачах**
- **Отсутствие толерантности и способности к компромиссу**
- **Подозрительность, конфликты с окружением**

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

<p>3. <u>Эмоциональные</u> <u>реакции</u></p>	<p>Б) <u>Депрессия</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Постоянное чувство вины, снижение самооценки• Безосновательные страхи, лабильность настроения, апатия
--	---

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

4.
Фаза
деструктивного
поведения

А) Сфера интеллекта

- **Снижение концентрации внимания, отсутствие к выполнению сложных заданий**
- **Ригидность мышления, отсутствие воображения**

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

4.
Фаза

деструктивного
поведения

Б) Мотивационная сфера

• Отсутствие собственной инициативы, снижение эффективности деятельности, выполнение заданий строго по инструкциям

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

4. Фаза

деструктивного поведения

В) Эмоционально- социальная сфера

- **Безразличие, избегание неформальных контактов**
- **Отсутствие участия в жизни других людей либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу**

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

4. Фаза

деструктивного
поведения

В) Эмоционально-социальная сфера

- Избегание тем, связанных с работой
- Самодостаточность, одиночество, отказ от хобби, скука

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

<p>5. <u>Психосоматические реакции</u></p>	<ul style="list-style-type: none">• <u>Снижение иммунитета</u>• <u>Неспособность к релаксации в свободное время</u>• <u>Бессонница, сексуальные расстройства</u>• <u>Повышенное давление, тахикардия, головные боли</u>• <u>Боли в позвоночнике, расстройства пищеварения</u>• <u>Зависимость от никотина, кофеина, алкоголя</u>
--	---

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

6. Разочарование

- **Отрицательная
жизненная установка**
- **Чувство беспомощности
и бессмысленности в
жизни**
- **Отчаяние**

- На Европейской конференции ВОЗ (2005 г.) отмечено, что стресс, связанный с работой, является важной проблемой примерно для одной трети трудящихся стран Европейского союза и стоимость решения проблем с психическим здоровьем в связи с этим составляет в среднем 3-4% валового национального дохода.

- СЭВ - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Это приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения.

- "Выгорание" - отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать его дисфункциональные следствия, когда "выгорание" отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

1 - тревоги, 2 - резистентности (устойчивости) и 3 – истощения

Сопrotивляемость организма по отношению к повреждающим факторам



Ганс Селье

В жизни мы сталкиваемся с различными стрессорами.

Одни из них относятся к

- окружающей среде
(токсины, жара, холод),
- другие имеют психологическую природу
(снижение самооценки, депрессия),
- третьи — социологическую
(безработица, смерть любимого человека)
- остальные — философского характера
(использование времени, цели жизни).

- Г.Селье отмечал: "...Стресс возникает не только от вредных воздействий на организм. Тут я должен с полным чистосердечием признаться: я виноват в том, что на всех языках мира слово "стресс" имеет отрицательный смысл, связывается с чем-то нехорошим, вредным, чего следует избегать. Дело в том, что я сам долгое время предполагал, что стресс всегда отрицателен, что вызывают его только негативные факторы. Недаром мое первое сообщение называлось "Об одном синдроме, вызываемом различными вредными факторами"... Механизм стресса может быть включен и ударом хлыста, и страстным поцелуем.
- Когда мать получает сообщение, что ее сын погиб в бою, она переживает страшный стресс. Но вот через какое-то время сын приходит в добром здравии домой: сообщение о его смерти оказалось ошибкой. И мгновенно мать снова переживает сильнейшую стрессовую реакцию... Вот почему в современной формулировке, принятой на международном конгрессе, этот феномен уже определяется как неспецифическая реакция организма на любое воздействие, оказываемое на него.
- **Термин "стресс" следует считать родовым понятием для понятий двух подвидов: дистресс - плохой стресс и эустресс - хороший стресс..."**

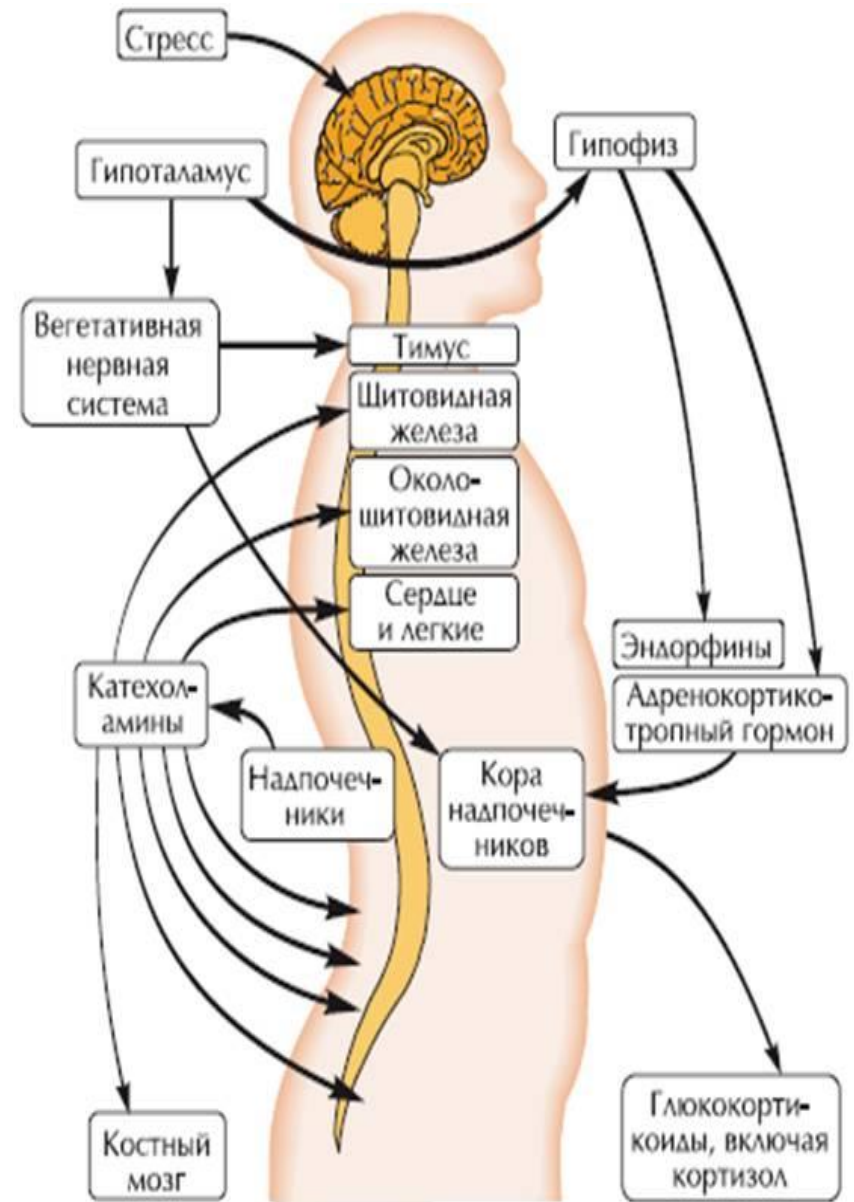
- Стрессоры - под этим термином понимают все факторы внешней и внутренней среды, которые вызывают стресс-реакцию. К ним относятся:
 1. Вредные стимулы окружающей среды (физические и химические факторы).
 2. Нарушения физиологических процессов в организме при различных заболеваниях, в том числе - инфекционных.
 3. Работа в условиях дефицита времени, необходимость ускоренной обработки информации.
 4. Работа или ситуации в условиях риска для собственной жизни или жизни других людей.
 5. Осознаваемая угроза жизни.
 6. Изоляция, лишение привычного образа жизни.
 7. Групповое давление на личность, остракизм, изгнание, гонение.
 8. Отсутствие возможности контролировать события.
 9. Отсутствие цели в жизни.
 10. Деприvação - отсутствие сенсорных раздражителей.

- Активация парасимпатического отдела вегетативной нервной системы во время стресс-реакции представляет собой важнейший механизм защиты от побочных эффектов участников стресс-реакции. Активировать парасимпатическую систему можно умеренными физическими нагрузками с последующим отдыхом, либо мышечной и психической релаксацией или дыхательными упражнениями. Это может быть целенаправленным методом профилактики отрицательного влияния стрессоров на организм.

Чрезмерные стрессовые факторы могут явиться причиной различного рода заболеваний. Так, снижается продукция тестостерона, что в свою очередь снижает половое влечение и потенцию.

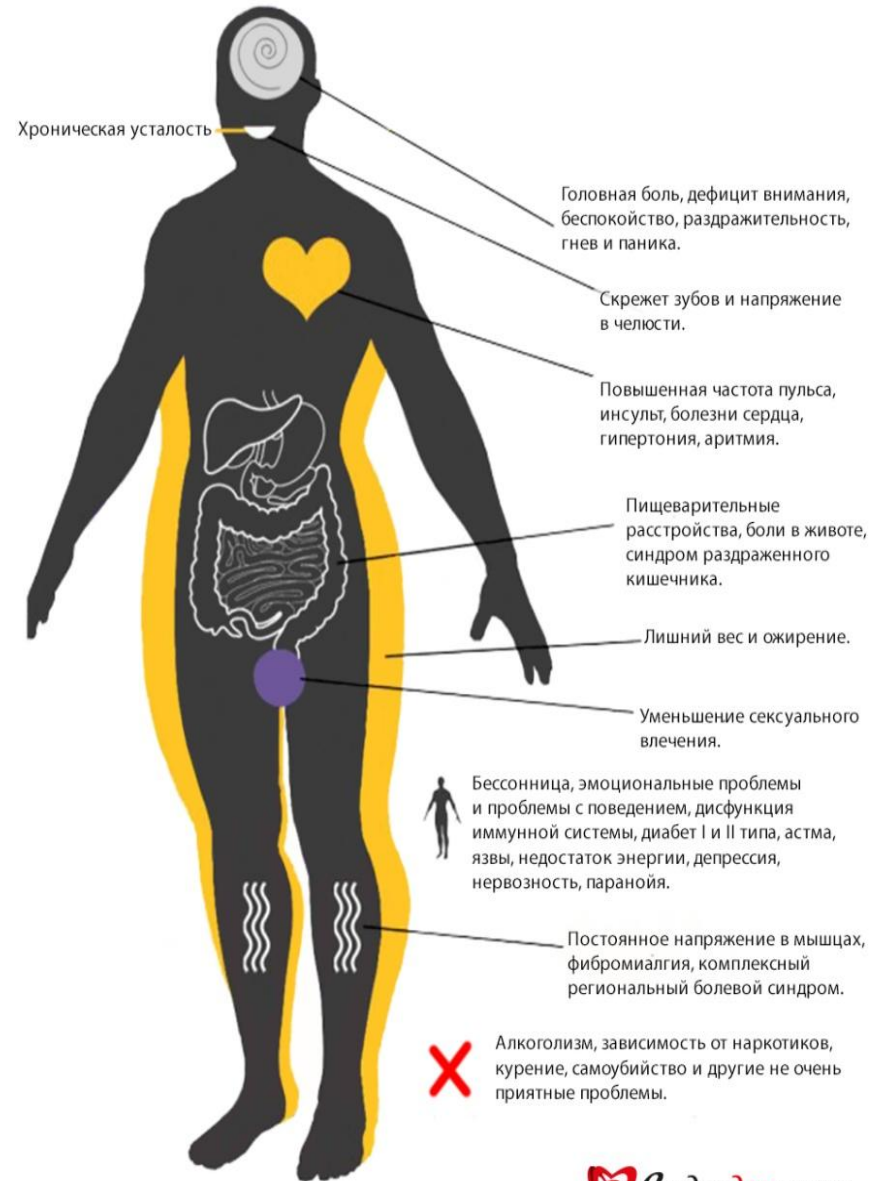
- Возможно развитие различного рода соматических заболеваний: язвы желудка и кишечника, неспецифического язвенного колита, гипертонической болезни, аритмии, болезни Рейно (резкий спазм сосудов конечностей), мигрени, бронхиальной астмы, угрей, экземы. Инфекционные болезни приобретают тяжелое затяжное течение, за счет иммунодепрессии могут возникать опухоли. Немалая роль стресса и в развитии психических нарушений: неврозов, депрессивных и психосоматических состояний.

Диагностика выраженных стрессовых состояний строится либо на основе биохимического анализа - определения в крови уровня глюкокортикоидов или их метаболитов, а так же адреналина и норадреналина. Чем выше уровень этих гормонов, тем выраженнее степень стрессовой реакции. Информативно так же определение в динамике артериального давления. Применяется и электромиография мышц лба - чем выше интенсивность стресса, тем выше активность этих мышц.



Физиологические механизмы стресса

Стресс. Влияние на организм человека



- семь классических **психосоматических болезней**:
- гипертония;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- ревматоидный артрит;
- гипертиреоз (тиреотоксикоз);
- бронхиальная астма;
- язвенный колит;
- нейродермит.

ПСИХОСОМАТИКА

- В условиях сильной и продолжительной стрессовой ситуации тело человека, чтобы защитить психику, принимает удар на себя — так возникают **психосоматические заболевания** — болезни. Если медицинское обследование не может обнаружить органическую причину заболевания, или если заболевание является результатом таких эмоциональных состояний как гнев, тревога, депрессия, чувство вины, тогда болезнь может быть классифицирована как **психосоматическая**.
- Термин **психосоматика** складывается из двух греческих слов: psyche — "душа" и soma — "тело", что очень точно отражает суть **психосоматической медицины**, рассматривающей человеческие болезни как защитную реакцию системы человеческого организма на эмоциональные переживания. Наиболее частым является определение **психосоматики**, как направления в медицине и психологии, изучающего влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний.

Спасибо за внимание

