

Синдром эмоционального выгорания как проблема человечества





Эмоциональное выгорание (burn-out) — это симптом нашего времени. Это состояние истощения, которое приводит к параличу наших сил, чувств и сопровождается утратой радости по отношению к жизни. В наше время случаи синдрома выгорания учащаются. Это касается не только социальных профессий, для которых синдром выгорания был характерен ранее, но и других профессий, а также личной жизни человека. Распространению синдрома выгорания способствует наша эпоха — время достижений, потребления, нового материализма, развлечений и получения удовольствия от жизни. Это время, когда мы эксплуатируем сами и позволяем себя эксплуатировать...

Эмоциональное выгорание

-это физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе и усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям.

МКБ-10 Z73- Переутомление



Проявление выгорания

- Эмоциональное истощение-чувство эмоциональной опустошенности и усталости, обусловленное профессиональной деятельностью
- Дегуманизация отношений (личностная отстранённость) у объектам своей деятельности (пациентам, клиентам)-холодность, формализация контактов, черствость, цинизм
- Редукция личных профессиональных достижений-занижение профессиональных успехов, возникновение чувства собственной некомпетентности в своей профессиональной сфере



Эпидемиология СЭВ

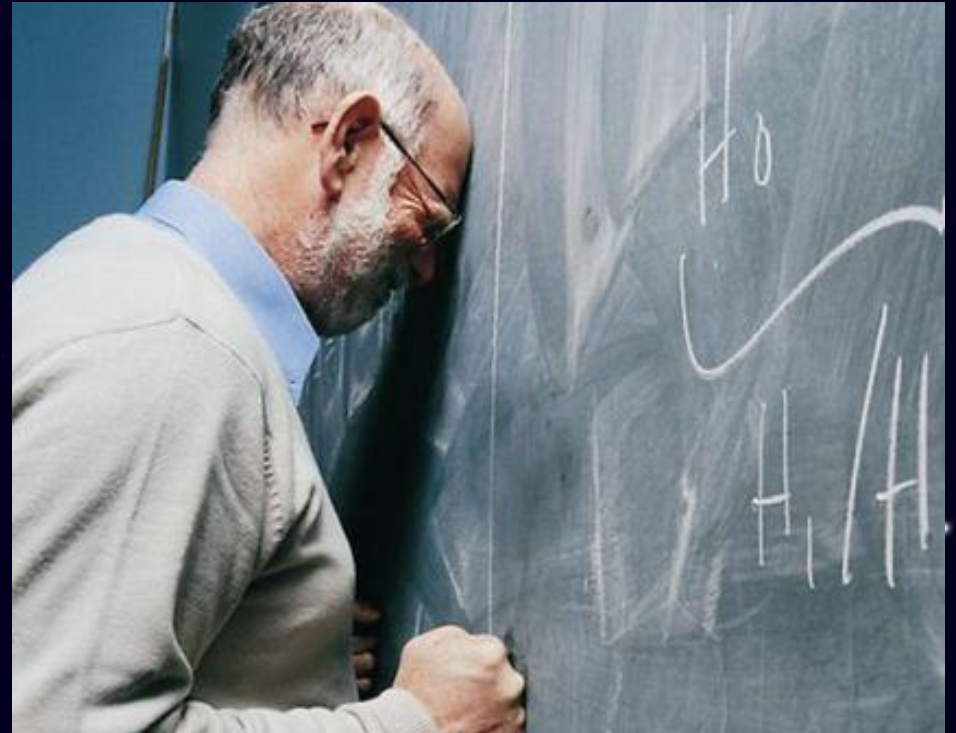
- 13% случаев в популяции
- Наиболее высокие показатели отмечались в группе женщин 35-44 лет -30-80% медицинских работников
-
- Европейское исследование встречаемости СЭВ среди семейных врачей -12%.



Внешние факторы выгорания

(условия работы и социально-психологические условия деятельности)

- высокая рабочая нагрузка
- повышенная ответственность за работу
- социальная незащищенность
- отсутствие или недостаток социальной поддержки
- недостаточное вознаграждение за работу
- невозможность влиять на принятие решений
- монотонная и бесперспективная деятельность
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным
- нечеткая организация и планирование труда



Внутренние факторы

1 ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ

- высокий уровень эмоциональной лабильности
- интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности

2 ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ

- большая эмоциональная сдержанность
- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности



ПЕРФЕКЦИОНИЗМ



-стремление к совершенству, (всегда и во всем быть лучше всех)

ЧЕСТОЛЮБЦЫ



-успех любой ценой...здоровья

ХЕЛПЕРЫ



-светя другим

БЕЗОТКАЗНЫЕ



-выполнить, чтобы не конфликтовать

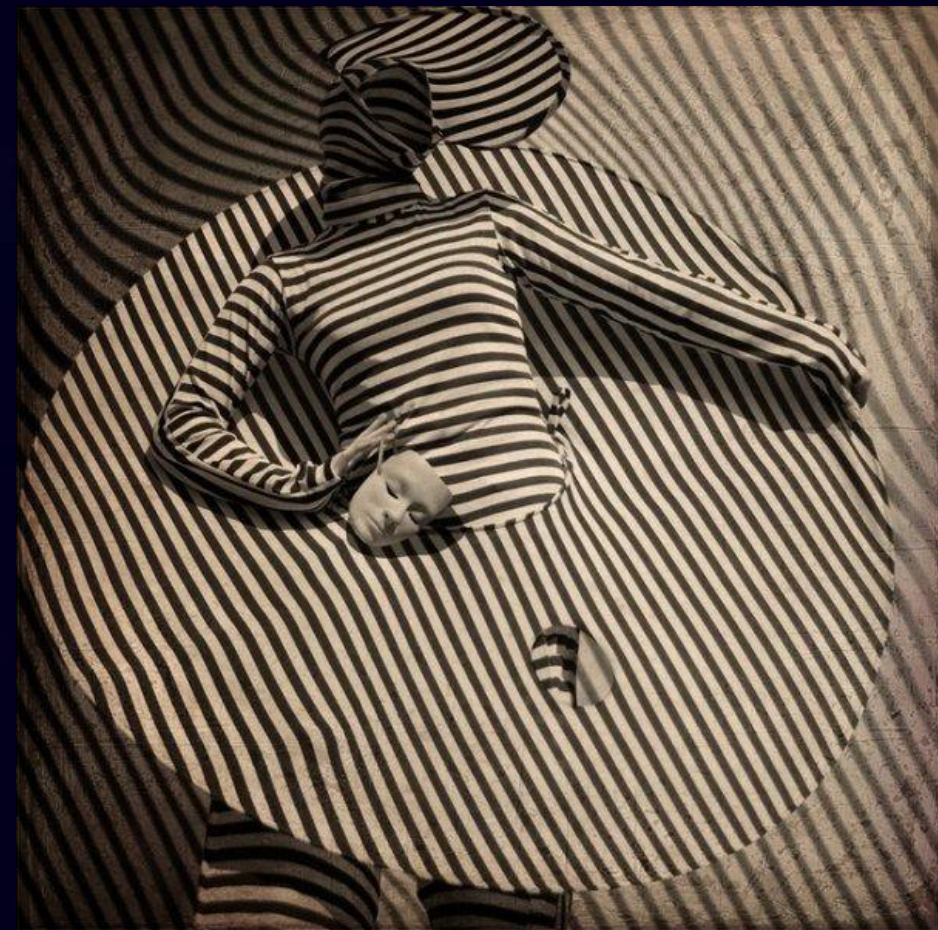
ТРУДОГОЛИКИ



-С установкой -работа для меня-это все

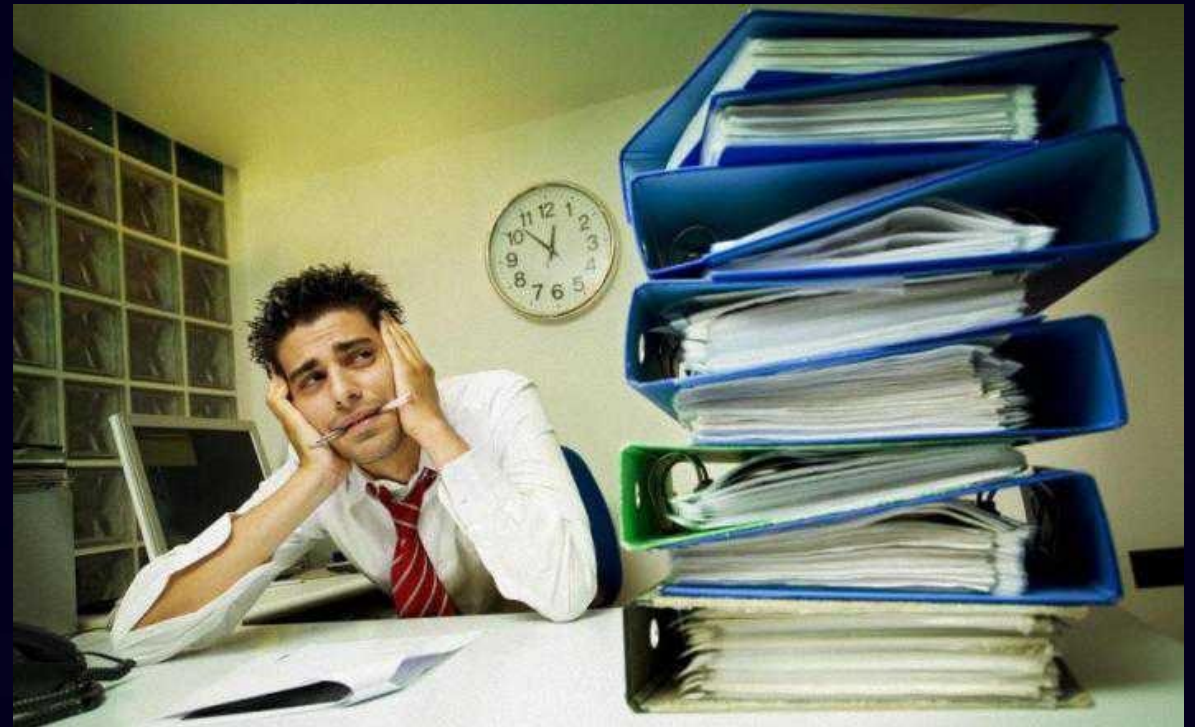
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ВАКУУМ

- Главной причиной выгорания является неудачный поиск смысла жизни в профессиональной среде
- Термин «экзистенциальный вакуум» используется для описания состояния, в котором люди жалуются на внутреннюю пустоту. Они страдают от ощущения бессмысленности, пустоты и тщетности.



ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ СЭВ

1. Эмоциональное напряжение, тревога
2. Сопротивление-человек пытается оградить себя от неприятных эмоций
3. Истощение ресурсов, вследствие неэффективности сопротивления



КЛИНИЧЕСКИЕ СИНДРОМЫ В СТРУКТУРЕ СЭВ

АСТЕНИЧЕСКИЙ



ТРЕВОЖНО-ФОБИЧЕСКИЙ



ПСИХОВЕГЕТАТИВНЫЙ



ЦЕФАЛГИЧЕСКИЙ



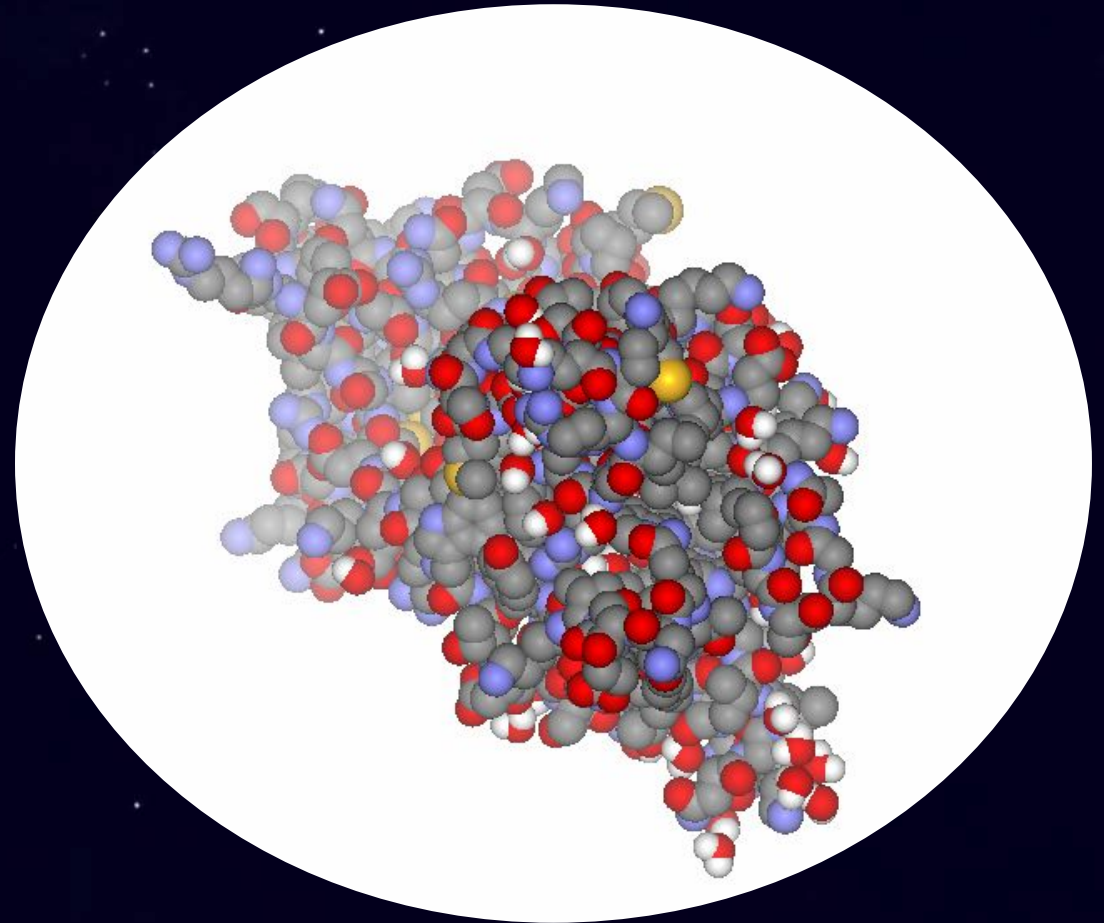
СЭВ ассоциируется с значительными когнитивными нарушениями и снижением уровня BDNF

BDNF

- Это специфический нейротрофический фактор мозга, который участвует в механизмах памяти , в развитиях депрессии и в ответах на стрессовые воздействия
- При депрессиях его количество снижается
- Он официально признан как генетический маркер депрессии

НЕЙРОНАЛЬНАЯ ПЛАСТИЧНОСТЬ

- Это способность нервной системы изменять свою структуру и функционирование, вызванное в ответ на действие окружающей среды





ПЕРВИЧНАЯ ДИАГНОСТИКА СТРЕССА

1. Вы часто испытываете тревогу без видимых причин?
2. Вы часто испытываете страх?
3. Вы часто обеспокоены длительное время?
4. Вам трудно сосредоточиться?
5. Вы раздражительны?
6. У вас возникают приступы учащенного сердцебиения?
7. Вам тяжело уснуть или Вы беспокойно спите?
8. Утром вы просыпаетесь с ощущением усталости?

- Генерализованный неспецифический ответ организма на воздействие различных факторов необычных характера, силы или длительности.
- Стресс характеризуется стадийной неспецифической активацией защитных процессов и повышением общей резистентности организма с возможным последующим снижением её и развитием патологических процессов и реакций.



СТАТИСТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

1. **Болезни сердечно-сосудистой системы 45%**

- Приступы учащенного сердцебиения -14,5%
- Инфаркт миокарда- 10%
- Гипертония -9.5%
- Атеросклероз-8.5%
- Гипотония -2,5%

2. **Болезни ЖКТ -20%**

- Язвенная болезнь желудка и 12-типерстной кишки- 15,5%
- Синдром раздраженного кишечника -4,5%

3. Снижение иммунитета- 15%

4. Остеопороз -3%

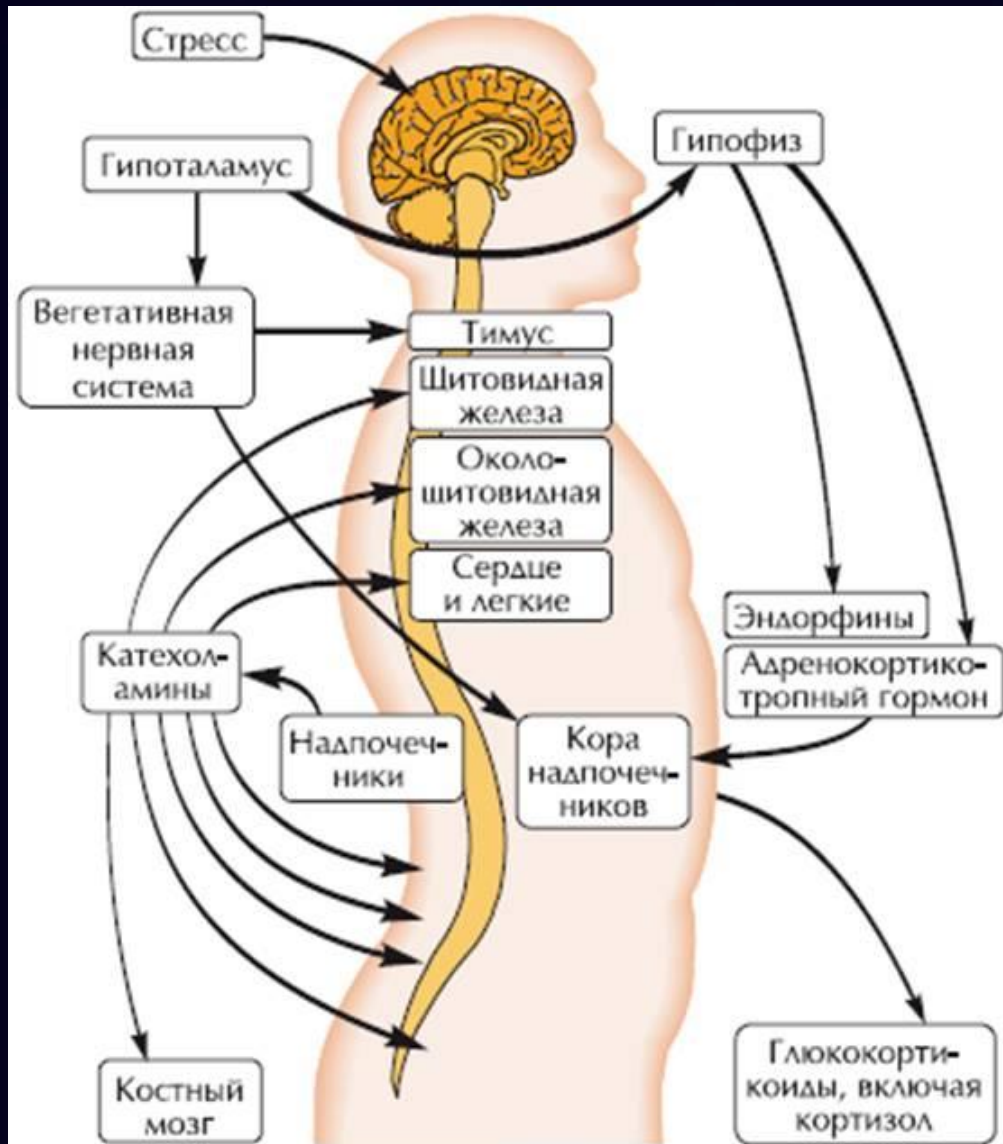
5. Сахарный диабет (2 типа) -10%

6. Импотенция- 4,5%

7. Бронхиальная астма -2,5%



ФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССА



- Нарушение внутреннего баланса организма – гомеостаза, является центральной концепцией стресса.
- Причины, вызывающие слишком далекое смещение биологических процессов от центральной гомеостатической точки, приводят к стрессу.
- Компенсаторные силы организма, находясь в постоянной борьбе с причинами, расходуют большое количество энергии и ресурсов, что, сильнее всего, проявляется именно на **нервной, иммунной и эндокринной системах**.
- Важнейшую роль в регулировании гомеостаза и стремлению к выходу из стрессового состояния играет **центральная нервная система**.
- С помощью симпатического и парасимпатического стволов, в совокупности с эндокринной системой, происходят физиологические реакции, направленные на «спасение» организма и его адаптацию к изменившимся условиям существования.

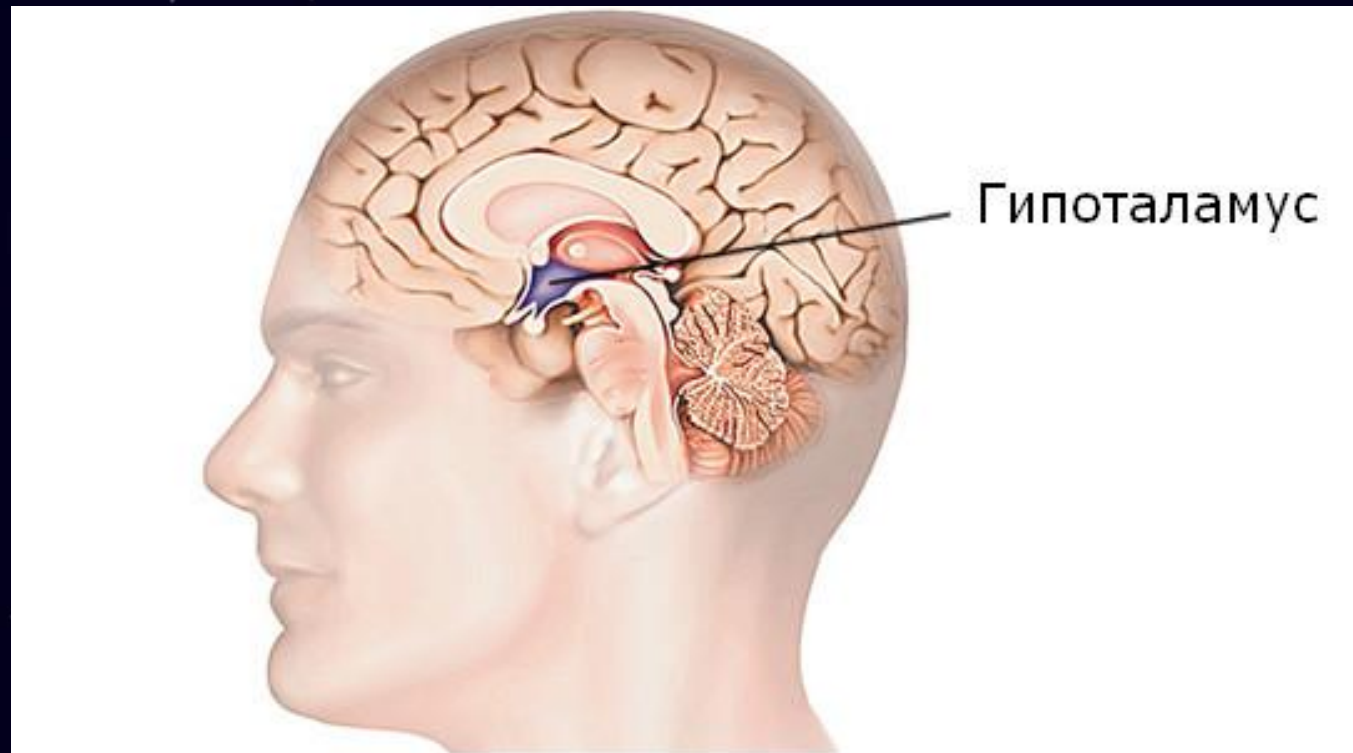
ГОЛОВНОЙ МОЗГ



- Основной инструмент регуляции гомеостаза.
- Отдельные его участки отвечают за тот или иной вид деятельности в стрессовой ситуации.

ГИПОТАЛАМУС

- Небольшой участок головного мозга, расположенный между таламусом и стволом мозга.
- Гипоталамус – связующее звено между центральной нервной и эндокринной системами
- Выделяет кортиколиберин, инициирующий ответные реакции организма на стресс-факторы.

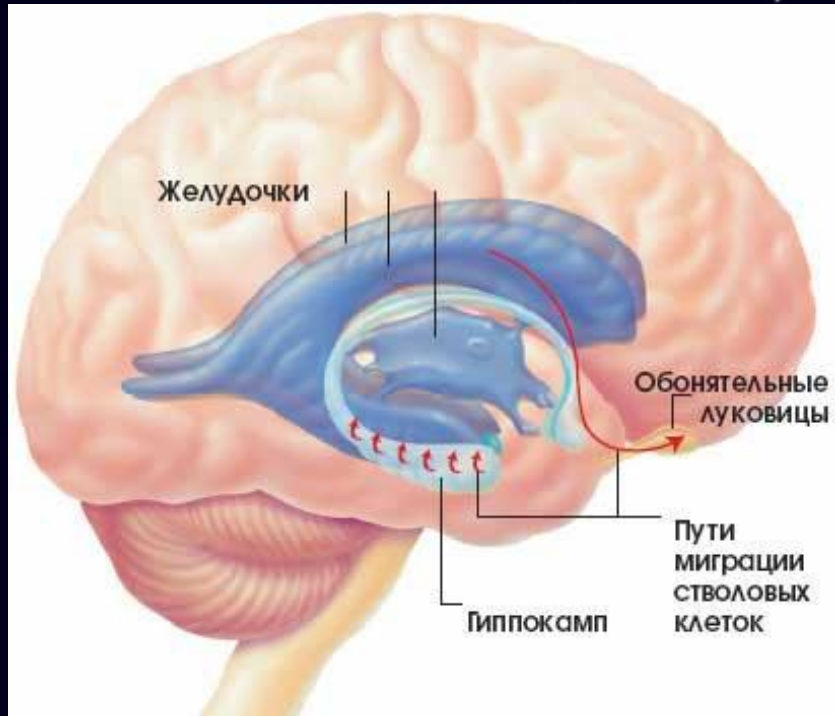


МОЗЖЕЧКОВЫЕ МИНДАЛИНЫ



- Парные образования, расположенные в глубине медиальных височных долей головного мозга, являются частью лимбической системы.
- Роль -организация ответных чувств тревоги и страха, возникающих в момент стрессового состояния.

ГИППОКАМП



- Парный орган, расположенный рядом с мозжечковыми миндалинами, немного ниже каждой из них.
- Роль - хранение информации, поступающей, практически со всех областей головного мозга.
-
- Во время стресса происходит осмысление стресс-факторов и восприятие их как стимулов для развития последующего стрессового состояния.
- Память из гиппокампа генерирует субъективную реакцию человека на определенные стресс-факторы.
- Гиппокамп-самый слабый участок, который более всего подвержен патологическим изменениям под действием хронического стресса.

ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ КОРА БОЛЬШИХ ПОЛУШАРИЙ



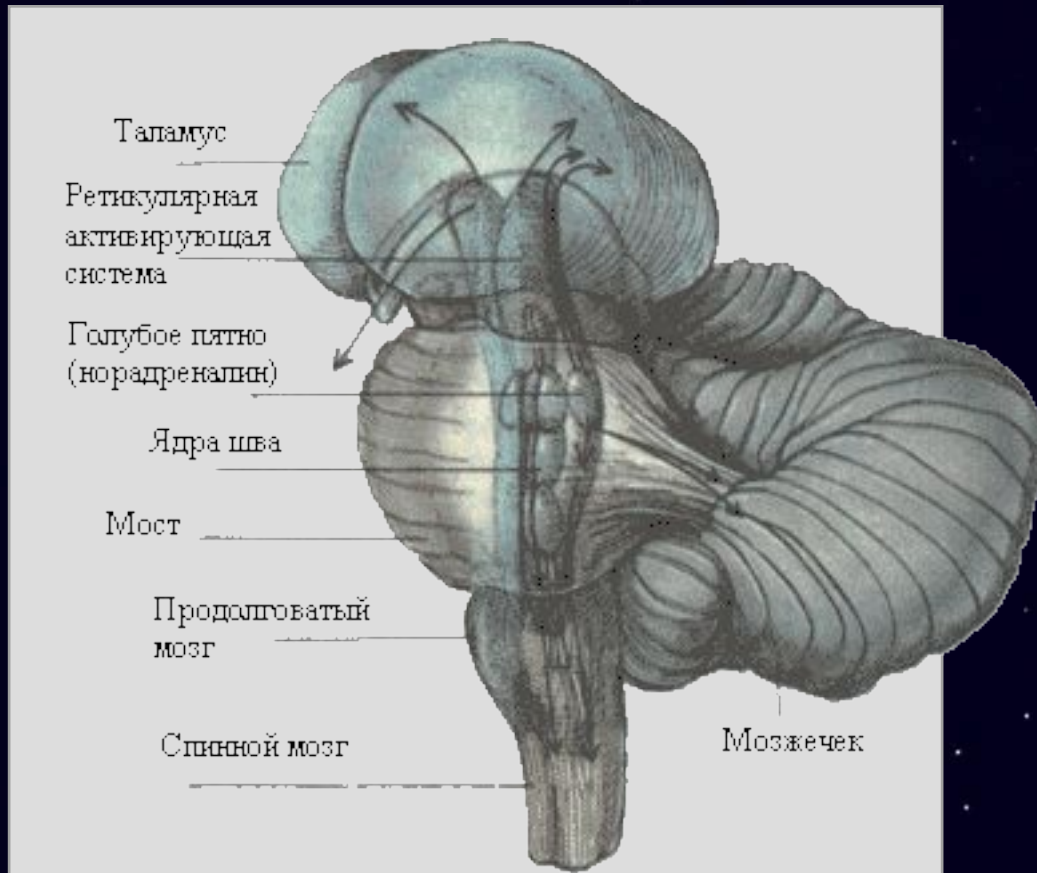
- Область серого вещества головного мозга, располагающаяся в его лобной части.
- Функция- генерация мыслительных процессов, благодаря которым происходит осмысление текущей стрессовой ситуации, включая планирование и концентрацию внимания на проблеме.
- Основным источником исходных данных является гиппокамп.

ГОЛУБОЕ ПЯТНО

- Район в мосте продолговатого мозга, является основным синтезатором нейромедиатора норадреналина – первичного стимулятора симпатической нервной системы при возникновении стрессовой ситуации.
- Выработка норадреналина начинается по сигналу гипоталамуса с дальнейшим вовлечением в процесс миндалевидных тел и спинного мозга.



ЯДРА ШВА



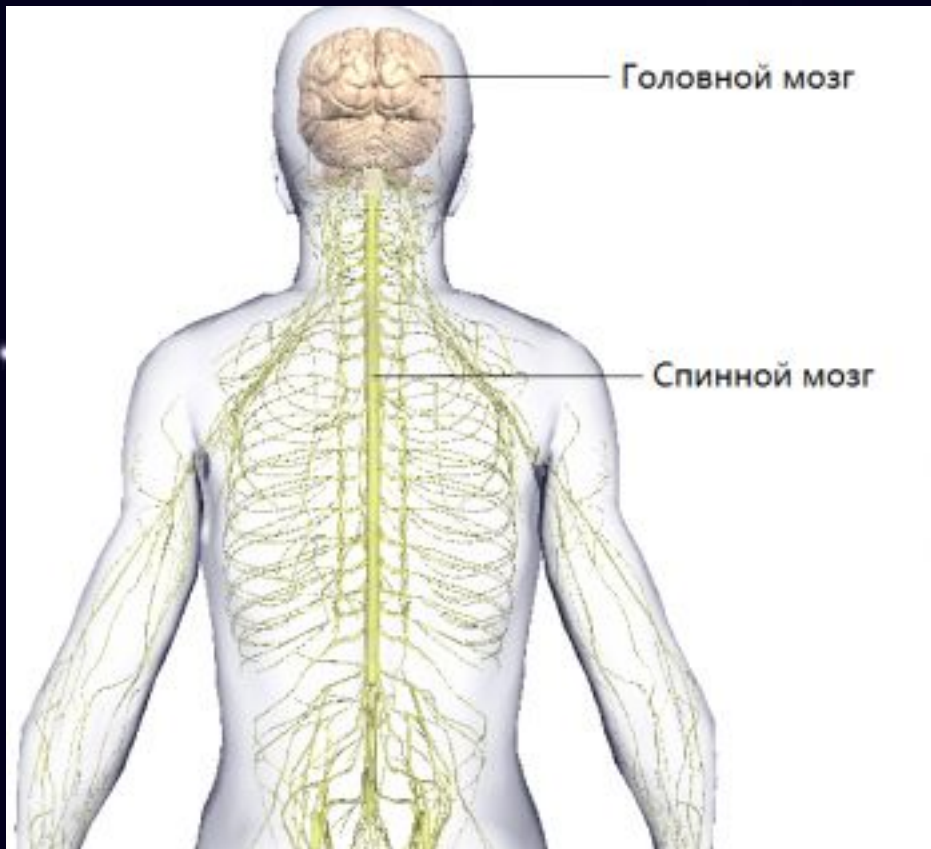
- Область скопления нейронов, расположенная по линии продолговатого мозга, которая вырабатывает **серотонин**, играющий основную роль в формировании настроения и мыслительных реакций в момент стресса.

ГИПОФИЗ

- Небольшой орган, расположенный у основания мозга, непосредственно под гипоталамусом.
- Является эндокринной железой, вырабатывающей ряд гормонов, непосредственно участвующих в ответных реакциях организма на стресс, в частности – **АКТГ**.

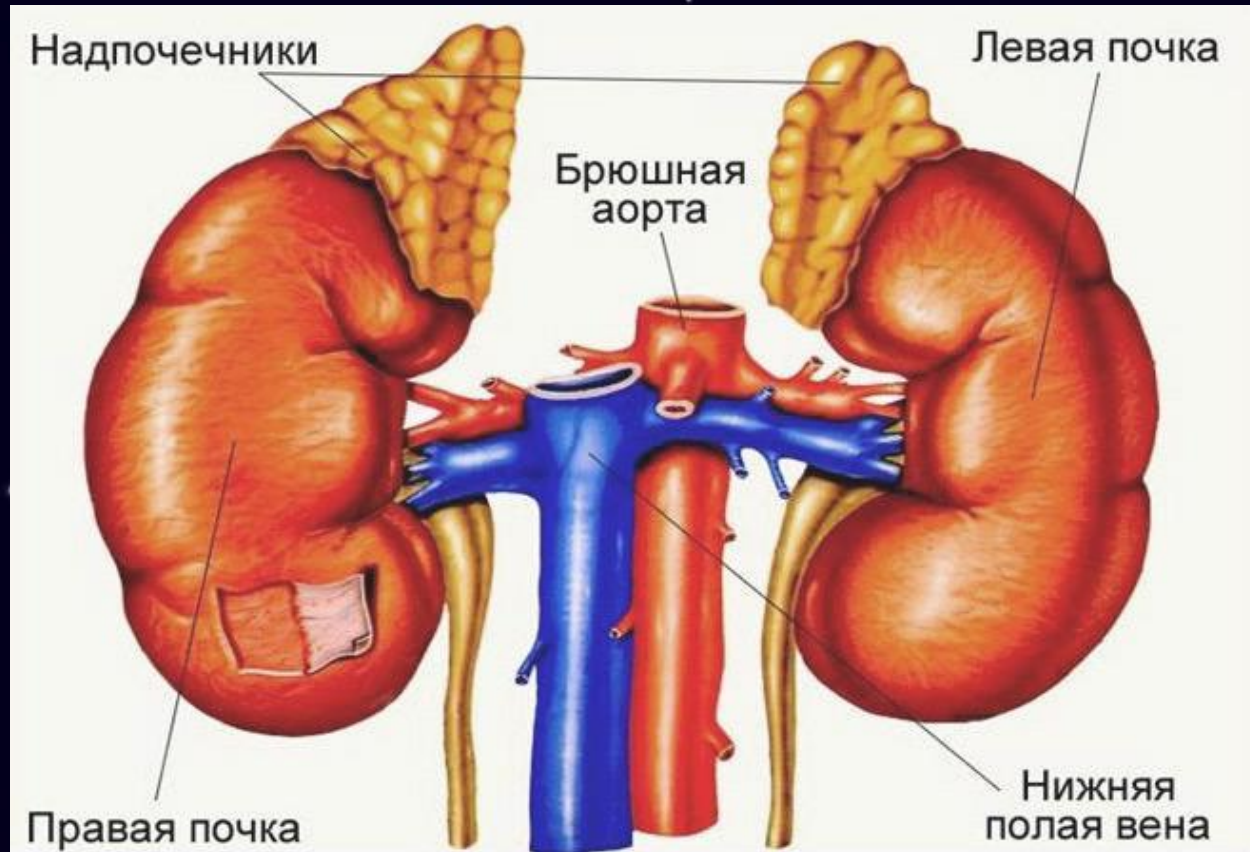


СПИННОЙ МОЗГ



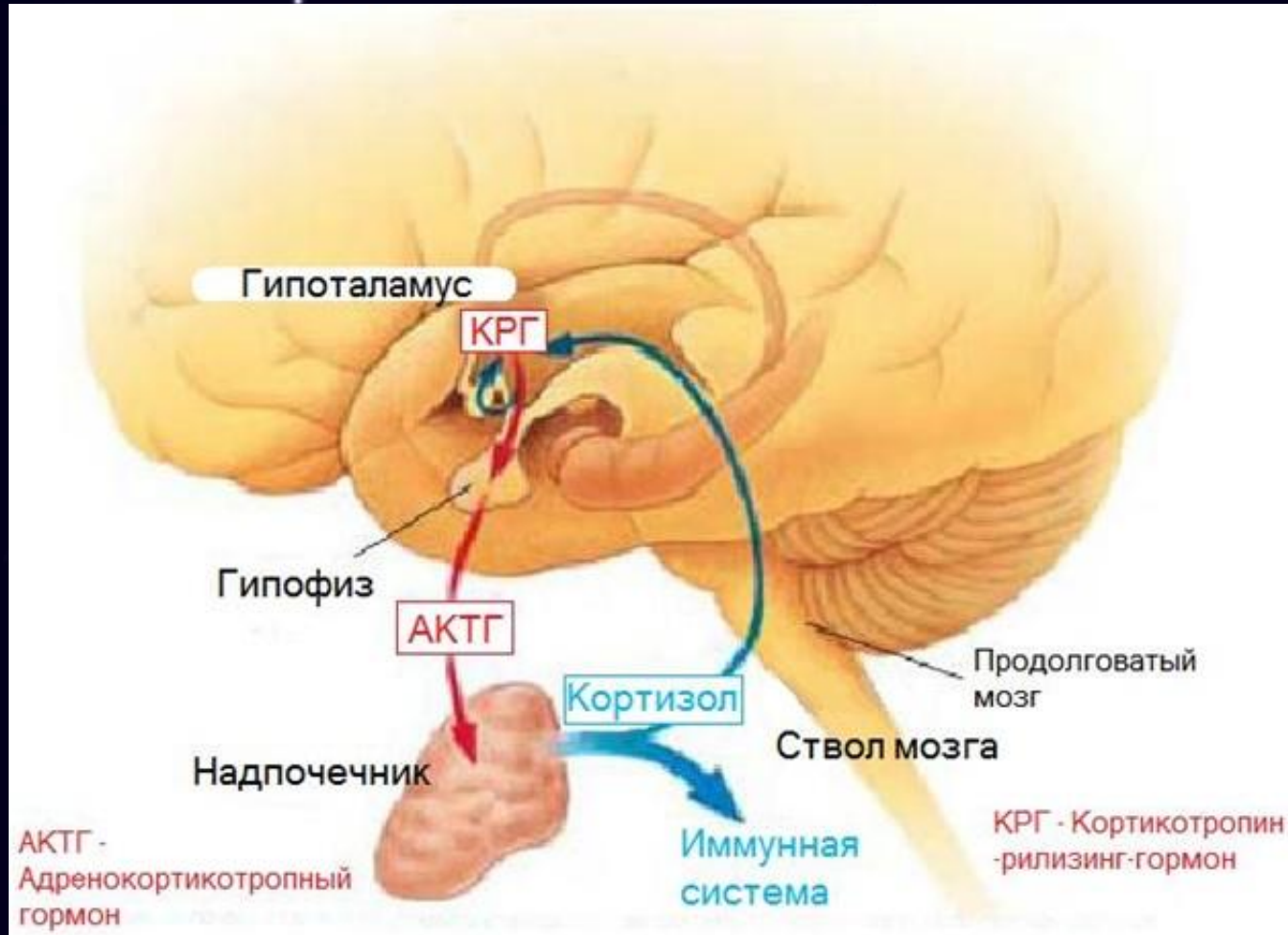
- Является посредником в передаче стрессовых реакций от головного мозга к остальным частям тела с помощью волокон периферической и вегетативной (симпатической и парасимпатической) нервной систем.

КОРА НАДПОЧЕЧНИКОВ



- Один из основных эндокринных органов, принимающих участие в стрессовых реакциях организма.
- Надпочечники продуцируют гормон стресса – **кортизол**, высвобождаемый под действием **норадреналина** – стероидного продукта голубого пятна головного мозга.

ПАТОГЕНЕЗ СТРЕССА



- **Кортизол**, принадлежащий к классу глюкокортикоидов, выделяется только во время стрессовых ситуаций.
- Функция-перераспределение энергии (глюкозы) по тем частям тела, которые нуждаются в этом больше всего – нейроны центральной нервной системы, эндокринные органы и клетки скелетной мускулатуры, задействованные в ответных реакциях на стресс.
- **Аденокортикотропный гормон (АКТГ)** – стероид передней доли гипофиза, основная роль – стимуляция коры надпочечников с целью выработки **кортизола**.
- **Нейропептид Y** – химическая структура белковой природы, синтезируется в гипоталамусе и выполняет угнетающую роль в отношении тревожного состояния и стресса.
- Нейропептид Y часто называют гормоном **стресс-устойчивости**.

Упрощенно реакция организма на стресс выглядит так

В момент стресса:

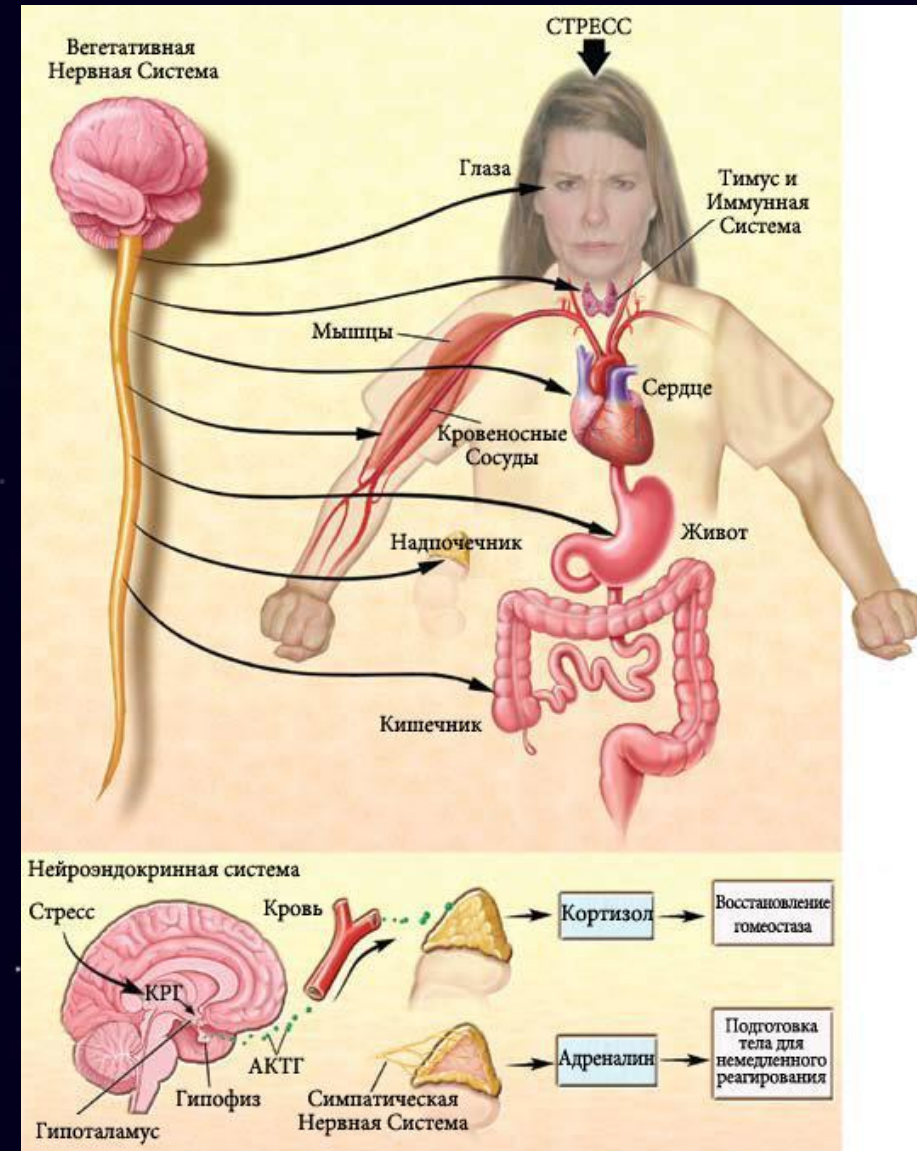
гипоталамус активизирует молекулы гормон – посредника, который стимулирует деятельность гипофиза —> гипофиз вырабатывает АКТГ, СТГ и др.-> происходит экскреция из коры надпочечников гормонов стресса — адреналина и кортизола (глюкокортикоидов и минералокортикоидов).

Завершение стресса:

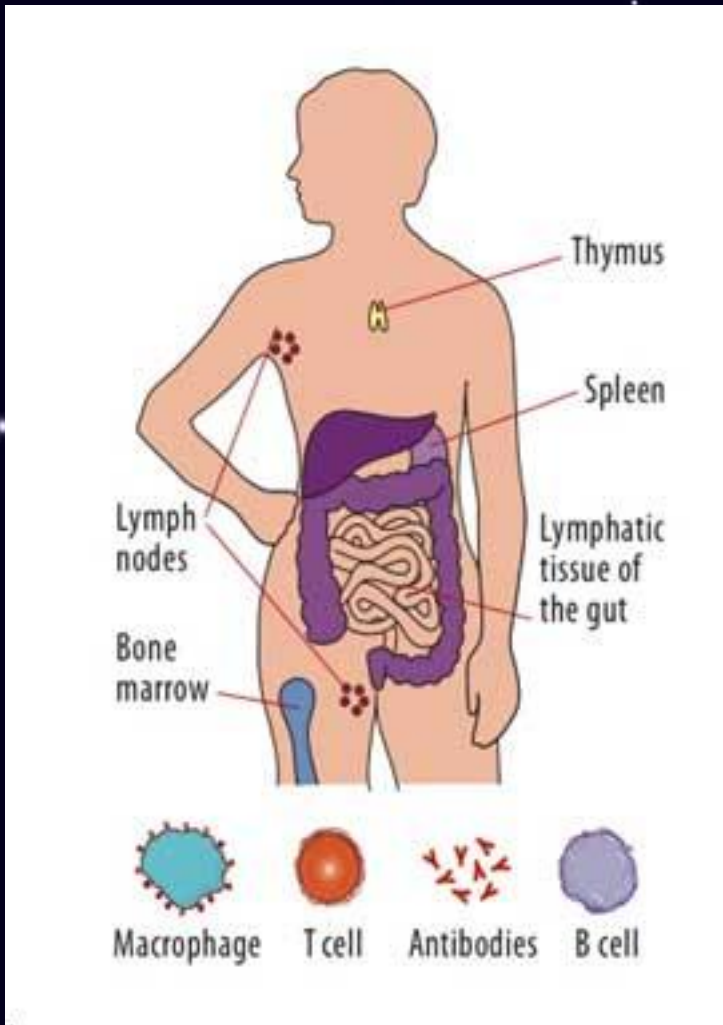
гипоталамус подает сигнал к прекращению выработки гормона-посредника -> равновесие (гомеостаз) восстанавливается, таким образом, наступает дополнительная мобилизация функциональных резервов организма.

При нормальной работе механизма стресса гормональная «цепочка» прерывается, когда фактор стресса исчезает.

Но **хронический стресс** нарушает работу этого механизма. Гипоталамус становится менее чувствительным к сигналам, приказывающим прекратить выработку гормона-посредника (кортикотропинвысвобождающего гормона).



Влияние стресса на иммунную систему



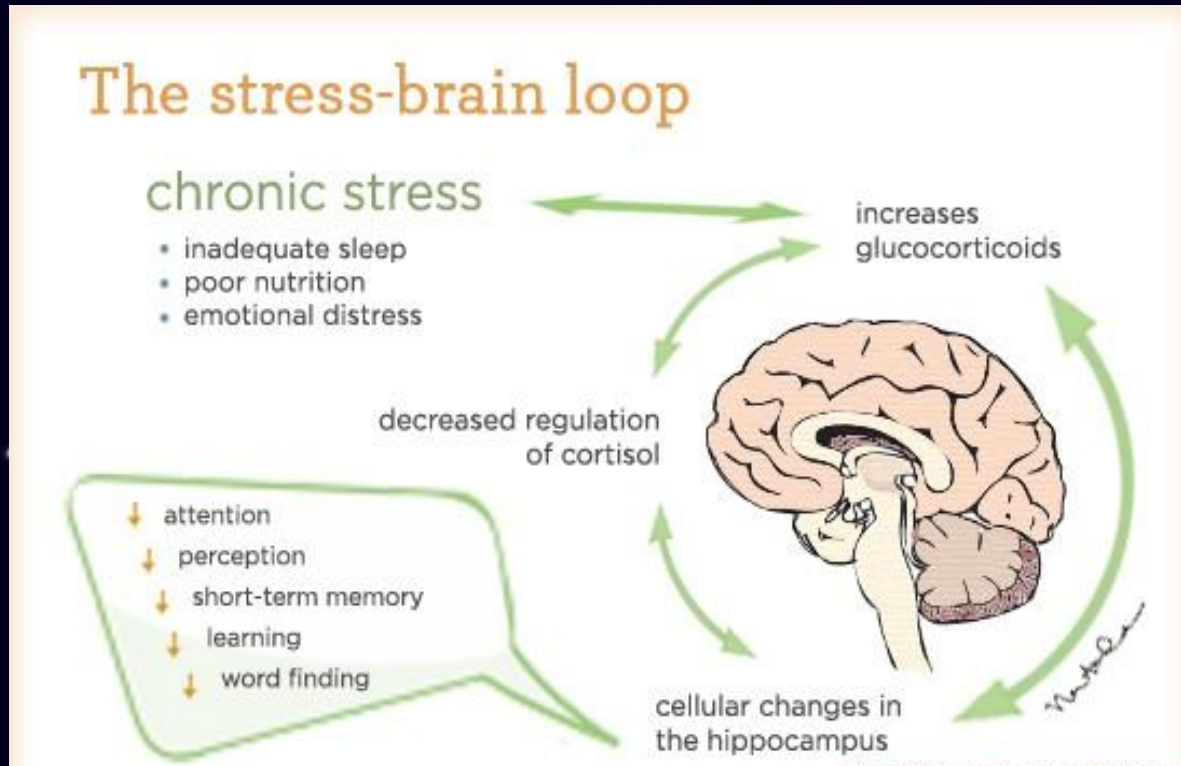
- Снижение иммунитета под действием хронического отрицательного стрессового напряжения
- Основу такой реакции составляет высокая концентрация **кортизола** в крови.
- Во время стресса количество лейкоцитов возрастает, а значит, растет и концентрация цитокинов, что способствует появлению ложных клинических признаков и симптомов болезни.
- Подавляющая иммунную систему роль кортизола направлена на уменьшение в крови цитокинов.

Влияние стресса на рост и развитие



- Хронический стресс снижает показатели роста и развития у детей младшего и среднего возраста
- Это связано с угнетением выработки **СТГ** (гормона роста) передней долей гипофиза.

Влияние стресса на память



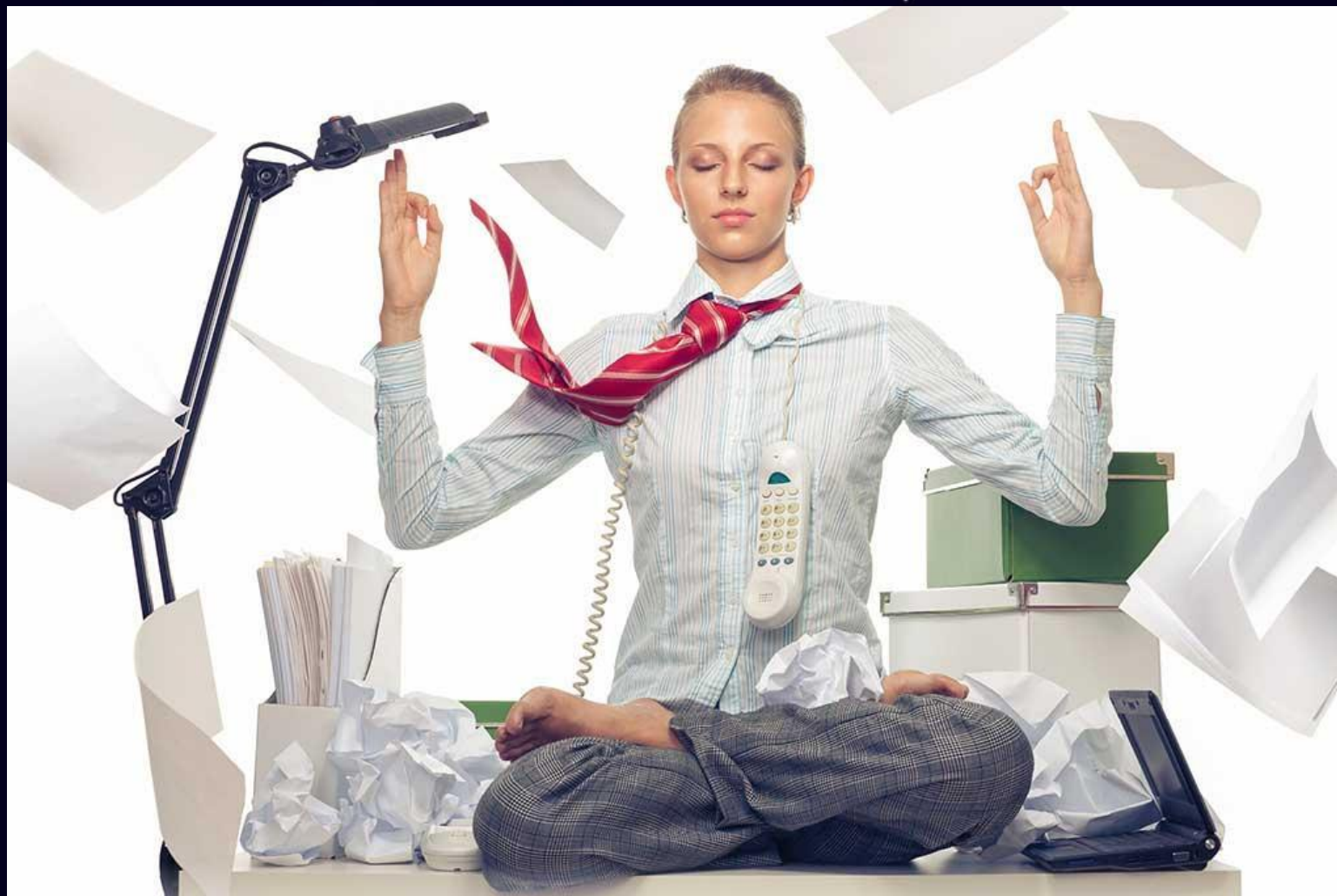
- Длительная выработка **кортизола** и других стероидных гормонов, под воздействием стресса стимулирует метаболическую нейронов, которые очень чувствительны к долгим нагрузкам.
- Также повышена активность и в гиппокампе – основной области головного мозга, связанной с хранением памяти
- При длительном воздействии- вызывает разрушение нервных клеток в этой области. Такое явление носит необратимый характер и проявляется, прежде всего, в нарушениях кратковременной памяти.
- Длительная память, как правило, не страдает.

Клинические проявления стресса- психовегетативный механизм

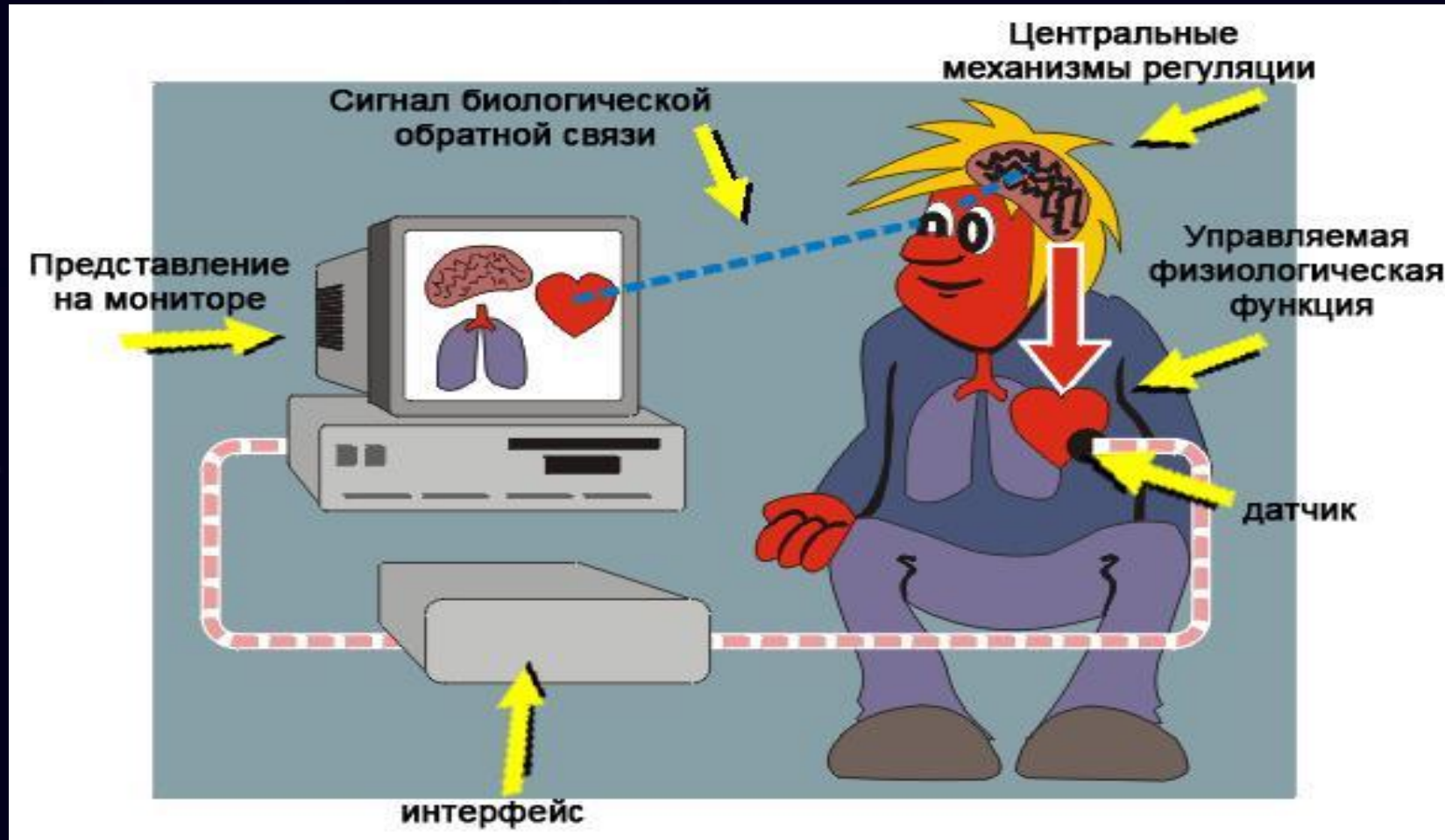
1. Напряженность, невозможность расслабиться
2. Беспокойные мысли
3. Плохие предчувствия и опасения
4. Трудности концентрации внимания
5. Нарушения сна
6. Суетливость, ускоренная речь, потирание пальцев, покусывание губ, ногтей
7. Приливы жара или холода, потливость
8. Приступы сердцебиения
9. Головокружение и головная боль
10. Нарушение работы ЖКТ
11. Нарушение мочеиспускания
12. Сексуальные нарушения



МЕТОДИКИ БОРЬБЫ С СЭВ



БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



-процесс, при котором человеку в режиме реального времени предоставляется точная, динамически меняющаяся информация о том, как происходят основные физиологические реакции, что позволяет проводить ауторегуляцию

ТЕХНОЛОГИЯ АДАПТИВНОГО БИОУПРАВЛЕНИЯ



-достоверное увеличение объема регионального серого вещества в правой орбитофронтальной коре, ответственной за реакцию на стресс

НОРМАЛИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НЕРВНОЙ, ЭНДОКРИННОЙ И ИММУННОЙ СИСТЕМ

БОС

Со стороны иммунной системы

1. Более мощное влияние на качественные характеристики, чем на количественные!
2. Повышаются противовоспалительные механизмы
 - Снижение тревожности
 - Снижение напряжения
 - Приобретение копинг-стратегий
 - Повышение самооценки
 - Повышение мотивации
 - Снятие ипохондрии
 - Снижение агрессивности
 - Стимуляция веры в свои возможности

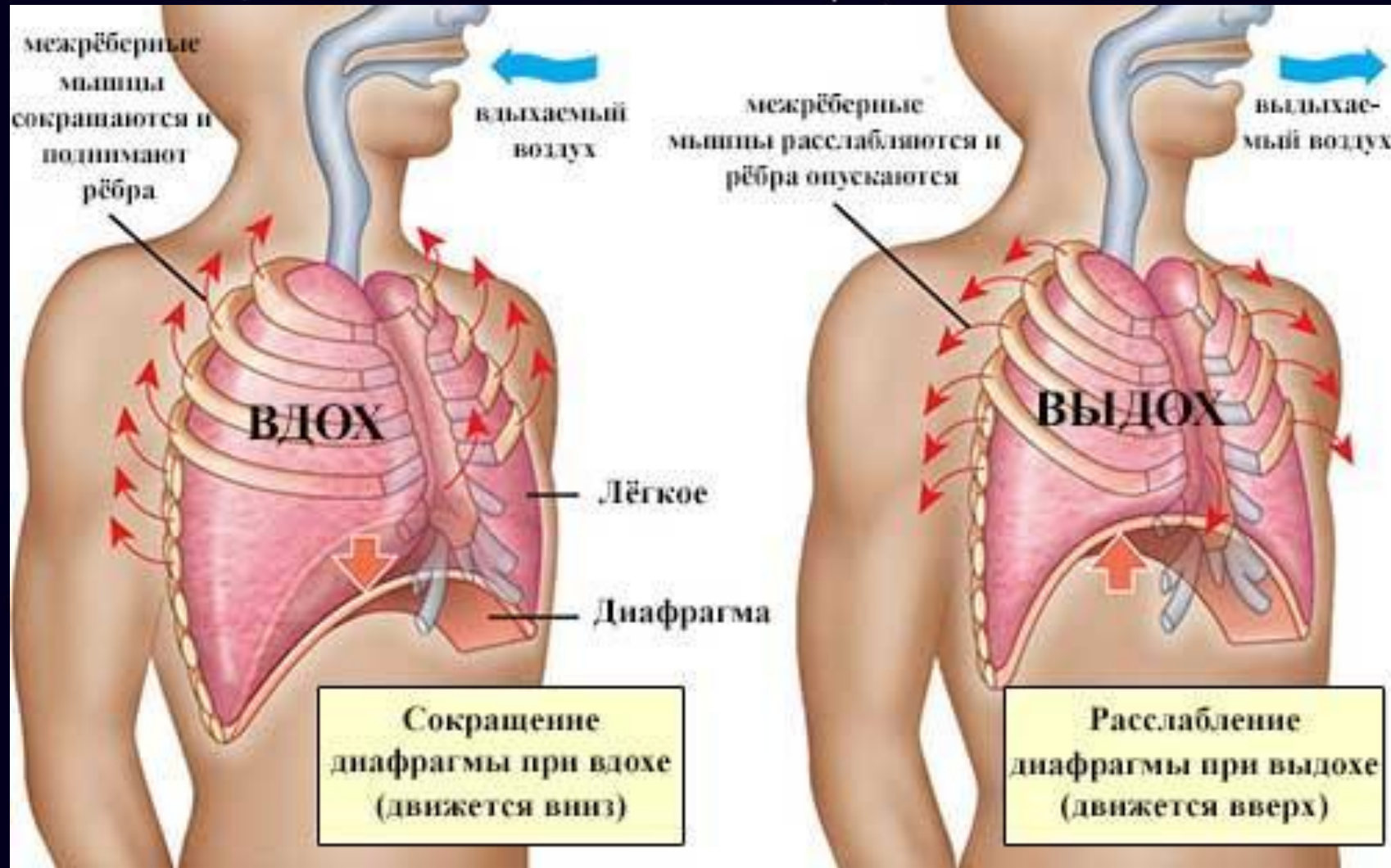
Со стороны нервной системы

1. Снижается симпатикотония - релаксационный рефлекс
2. Активация парасимпатической вегетативной нервной системы

Со стороны эндокринной системы

1. КА снижается

МЕТОД ГЛУБОКОГО МЕДЛЕННОГО ДЫХАНИЯ (ДИАФРАГМАЛЬНОЕ)



НОРМАЛИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НЕРВНОЙ, ЭНДОКРИННОЙ И ИММУННОЙ СИСТЕМ

Диафрагмальное дыхание

Со стороны нервной системы

- Активация парасимпатической ВНС
- Активация ГАМКергической системы

Со стороны иммунной системы

- Снижение Продукции и активности противовоспалительных цитокинов
- Активация NK-клеток
- Стимуляции нейтрофилов и их способности к адгезии

Со стороны эндокринной системы

- Нормализация уровня ТТГ и Т4
- Глюкозы и холестерина в крови
- Повышение СТГ

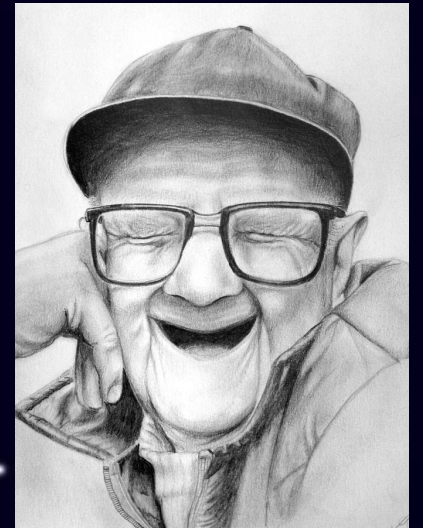
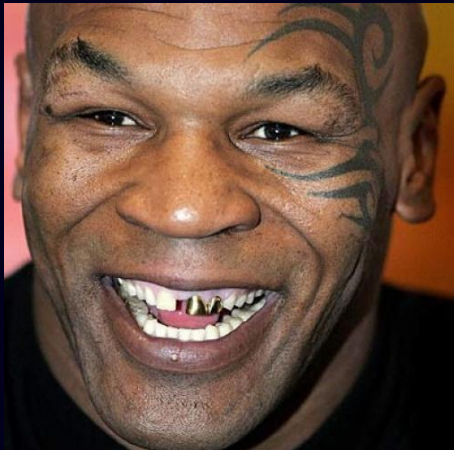
ОСОЗНАННОСТЬ МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ (СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ)



УЛЫБКА-УМЕНЬШАЕТ СТРЕСС



- Улыбка в контексте болевого поражения означает (я могу терпеть боль)
- Улыбка служит позитивной копинг-стратегией, помогающей преодолеть стресс и дистанцироваться от проблем



ИЗМЕНИТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ



УПРАЖНЕНИЕ НА ВИЗУАЛИЗАЦИЮ

- Представьте себе свою проблему
 - Модифицируйте образ
- Почувствуйте, как уходит напряжение
 - Зафиксируйте это состояние



ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ





Кошелев Антон Николаевич





Книга будет полезна ученым и психологам-практикам, студентам и всем, кто интересуется проблемами организации профессиональной деятельности, руководителям всех уровней, организаторам трудовой деятельности и просто интересующимся психологией людям.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Юдина, Л. Г. Педсовет "Факторы риска профессиональной деформации личности педагога. Профилактика и коррекция синдрома выгорания" / Л. Г. Юдина // Научно-методический журнал заместителя директора школы по воспитательной работ. – 2010 .- N 5. - С. 74-96.
2. Теперкина М. В Способы предупреждения синдрома "эмоционального выгорания" // Вестник Московского университета. Сер.6. Психология. - 2006. - №6. - С.35-55.
3. Сидоров, П. И. Феномен профессиональной деформации личности в современных условиях / П. И. Сидоров, Ю. К. Родыгина // Медицина труда и промышленная экология. – 2010 .- N 9.- С. 20-23.

КЛЮЧ К САМООПРОСНИКУ ДЕПРЕССИИ

Если пациент набирает 19 и более баллов, то с очень высокой достоверностью можно говорить о наличии у него депрессивного расстройства.

от **19 до 26** –легкая депрессия

от **27 до 36** – умеренная депрессия

37 и более баллов- тяжелая депрессия

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!



tanyabergelson@gmail.com