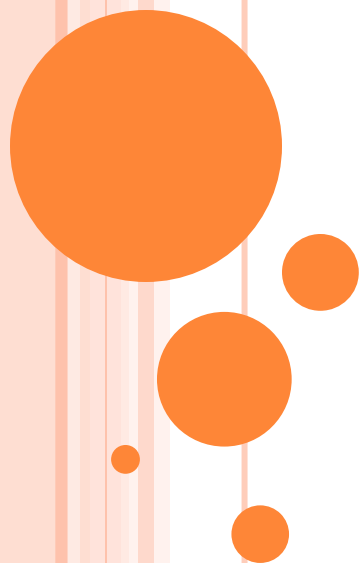


ПРЕЗЕНТАЦИЯ

НА ТЕМУ:

«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У МЕДСЕСТЕР»



РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ СИНДРОМА

- 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; 7,8% - резко выраженный синдром, ведущий к психосоматическим и психо-вегетативным нарушениям. По другим данным, среди психологов-консультантов и психотерапевтов признаки СЭВ различной степени выраженности выявляются в 73% случаев; в 5% определяется выраженная фаза истощения, которая проявляется эмоциональным истощением, психосоматическими и психо-вегетативными нарушениями.
- 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

▣ **СЭВ включает в себя три основные составляющие:**

Во-первых, **эмоциональную истощенность**, чувство усталости, вызванное собственной работой, которое не проходит даже после отдыха в выходные дни.

Во-вторых, **деперсонализацию** (цинизм) – утрату понимания и сочувствия по отношению к своим клиентам, формальное отношение к собственным обязанностям.

В-третьих, **редукцию профессиональных достижений** – возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней, чувство разочарования.

По мере развития синдрома «эмоционального выгорания» появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

- ▣ **Невротическая реакция.** Меняется в первую очередь физическое и эмоциональное самочувствие человека. Изменения представляют собой классические черты одной из форм невроза – так называемой неврастении, или синдрома раздражительной слабости.
- ▣ **Невротическое развитие.** Меняется отношение человека к работе, вплоть до появления отвращения к ней, результатом становится формальное выполнение профессиональных обязанностей. возникает ощущение, что он находится как будто за стеклом.
- ▣ **Стойкое изменение личности.** Эти изменения укладываются в русло так называемой профессиональной деформации личности. Обычно они проявляются в форме душевной черствости, циничности, а также подчеркнутой агрессивности (от раздражительности до неприкрытого хамства).



ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СИНДРОМА

Во-первых, профессиональному выгоранию больше подвержены сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности.

Во-вторых, синдрому профессионального выгорания больше подвержены медицинские сестры, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой. Чаще всего это женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей.

В-третьих, профессиональному выгоранию больше подвержены медицинские сестры, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места (к этой группе относятся прежде всего люди старше 45 лет).

В-четвертых, на фоне перманентного стресса синдром выгорания проявляется в тех условиях, когда человек попадает в новую, непривычную обстановку, в которой он должен проявить высокую эффективность.

В-пятых, синдрому выгорания больше подвержены жители крупных мегаполисов, которые живут в условиях взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах.

РЕКОМЕНДАЦИИ

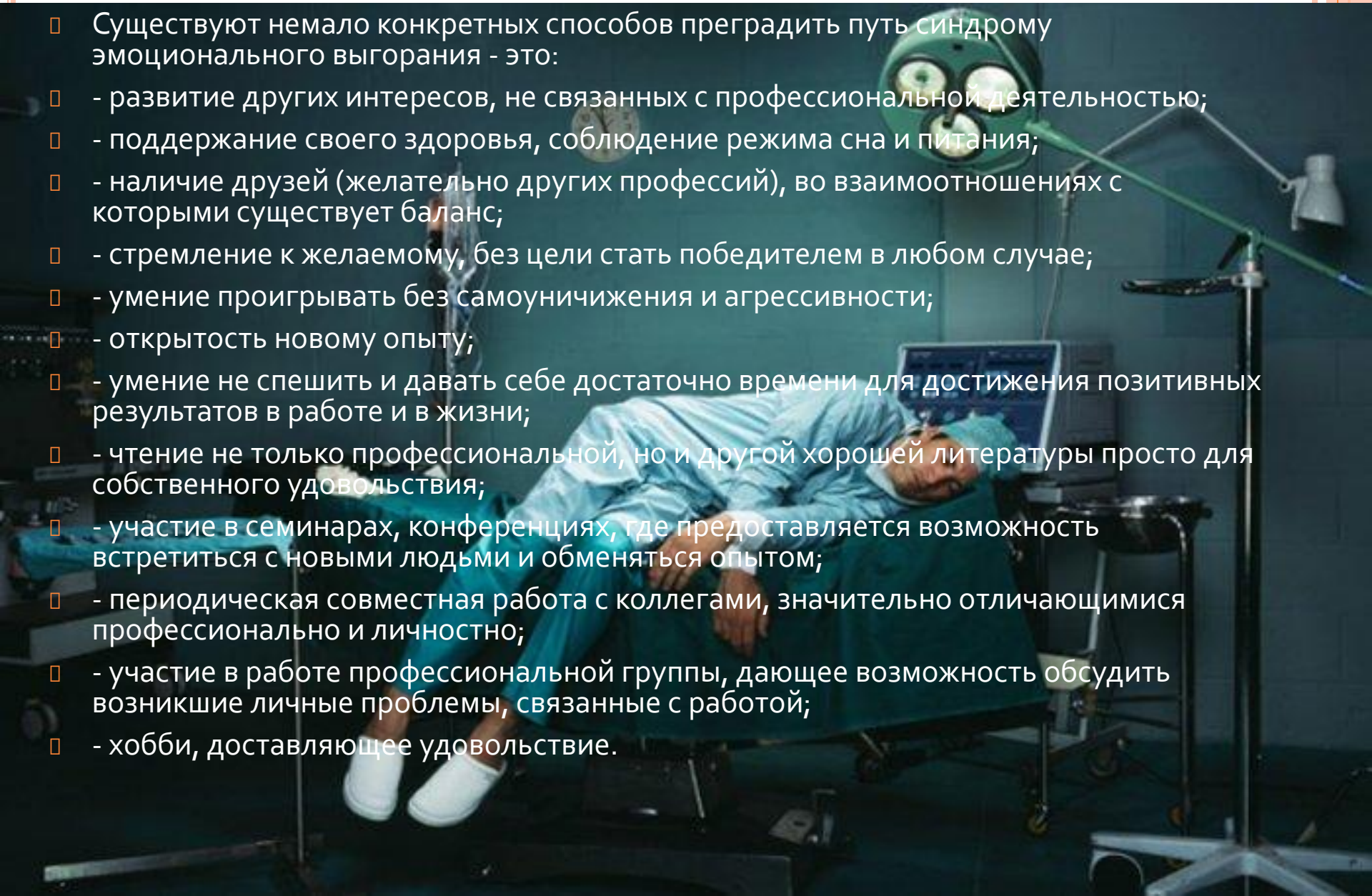


- Для предупреждения и устранения профессионального стресса у медицинских сестер необходимы: благоприятный климат внутри коллектива, чувство достаточной эмоциональной поддержки от коллег и администрации.
- При первых проявлениях выгорания необходимо обратить внимание на улучшение условий труда медицинской сестры, личностные реакции и состояние соматического здоровья.
- Медицинским сестрам необходимо разделять частную и профессиональную жизнь, чтобы не распространять рабочие проблемы на семью.
- Медицинским сестрам необходимо поддерживать свое здоровье, соблюдать режим сна и питания, овладеть техниками эмоциональной саморегуляции.



ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА

- Существуют немало конкретных способов преградить путь синдрому эмоционального выгорания - это:
- - развитие других интересов, не связанных с профессиональной деятельностью;
- - поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания;
- - наличие друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми существует баланс;
- - стремление к желаемому, без цели стать победителем в любом случае;
- - умение проигрывать без самоуничтожения и агрессивности;
- - открытость новому опыту;
- - умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и в жизни;
- - чтение не только профессиональной, но и другой хорошей литературы просто для собственного удовольствия;
- - участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;
- - периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;
- - участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с работой;
- - хобби, доставляющее удовольствие.



Вывод

- Профессиональная деятельность работников сферы психического здоровья несет потенциальную угрозу развития синдрома эмоционального выгорания (более 70% респондентов имеют различной степени выраженности признаки синдрома выгорания).
- Личностные черты эмоциональной неустойчивости, комфортности, робости, подозрительности, склонности к чувству вины, консерватизма, импульсивности, напряженности, интроверсии, а также локус контроля имеют значение в формировании синдрома эмоционального выгорания.
- Психопатологические структуры синдрома эмоционального выгорания у работников сферы психического здоровья во многом основываются на личностной тревожности.
- Наиболее тесная связь определяется между личностными чертами и тревожно-депрессивным компонентом выгорания, психосоматическими и психо-вегетативными нарушениями.
- Малой выраженности синдрома эмоционального выгорания сопутствует отчетливо выраженный характерологический стержень.
- Развитие синдрома эмоционального выгорания связано со снижением показателей психической адаптации.

