



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ПРОЦЕСС-ОРИЕНТИРОВАННОЙ
ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТРАВМАТОЛОГИИ

«Светить другим НЕ сгорая самому» – осознанность и забота о себе в преодолении эмоционального выгорания врача

Абросимов Илья Николаевич – к.пс.н., доцент,
преподаватель Международного института процесс-ориентированной психологии и
психотерапии, доцент кафедры клинической психологии МГМСУ им. А.И. Евдокимова.



Феномен эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Критерии проявления ЭВ:

1. собственное **эмоциональное истощение** специалиста;
2. эмоциональное дистанцирование в рамках коммуникаций в профессиональной сфере (**деперсонализация**);
3. субъективная **редукция профессиональных достижений** с формированием негативного отношения к работе.

Эмпатический дистресс - собственные, личные чувства человека в ответ на негативные переживания другого в результате длительного или ранящего эмпатического сопереживания («усталость от сострадания»).



Худова И.Ю., Улумбекова Г.Э.
«Выгорание» у медицинских работников:
диагностика, лечение, особенности в эпоху
COVID-19, 2021

Характеристики типов профессионального выгорания

(по Montero-Marín J. et al, 2009)

Фанатичный	Равнодушный	Изнуренный
<ul style="list-style-type: none">активная вовлеченность в работу	<ul style="list-style-type: none">безразличное и поверхностное выполнение задач	<ul style="list-style-type: none">пренебрежение рабочими обязанностями
<ul style="list-style-type: none">амбициозность и стремление к достижениям	<ul style="list-style-type: none">недостаток мотивации на личностное развитие	<ul style="list-style-type: none">отсутствие контроля за результатами работы
<ul style="list-style-type: none">неспособность признать поражение	<ul style="list-style-type: none">желание сменить работу	<ul style="list-style-type: none">отсутствие признания и поощрения
<ul style="list-style-type: none">пренебрежение собственными нуждами	<ul style="list-style-type: none">однообразие и скука	<ul style="list-style-type: none">сложности с постановкой задач
<ul style="list-style-type: none">тревожность, раздражительность, бессонница	<ul style="list-style-type: none">отсутствие интереса к работе и энтузиазма	<ul style="list-style-type: none">депрессивная симптоматика

Стрессогенные факторы, повышающие риск психологической травматизации среди участников лечебного процесса



ПАЦИЕНТ:

- Угроза жизни
- Длительные боль или дискомфорт
- Социальная значимость болезни
- Ограничение привычных социальных ролей и функций
- Изоляция от близких контактов
- Неподконтрольность ситуации
- Неопределенность будущего
- Травматическое лечение

РОДСТВЕННИК:

- Невозможность оказать помощь
- Недоверие лечению
- Страх потери близкого
- Затраты ресурсов на поддержку и совладание
- Неопределенность будущего
- Чувство вины



ВРАЧ:

- Соблюдение рабочего плана и таймменеджмента
- Ведение большого объема документации
- Невозможность реализации творческого потенциала
- Интенсивные эмоции пациентов
- Ответственность за жизнь и здоровье пациента
- Изнуряющий режим работы
- Конфликтность рабочей среды



РУКОВОДИТЕЛЬ УЧРЕЖДЕНИЯ:

- Ответственность за показатели выполнения нормативных планов
- Решение вопросов, связанных со всеми этапами оказания помощи пациенту
- Ненормированность графика и рабочей нагрузки
- Перекалывание ответственности за ошибки от других участников лечебного процесса

Депривация потребностей как «травма развития»

Психологическая потребность медицинского работника	Меры коррекции в медицинской организации
Быть услышанным	Создать условия для получения руководством обратной связи от врачей и специальные методы данной связи: почтовый ящик, собрания с руководством, горячая линия и др.
Быть защищенным	Обеспечить медицинских работников средствами индивидуальной защиты, представить им возможность пройти диагностическое тестирование, получить необходимую профессиональную информацию, организовать помещения для отдыха
Быть подготовленным	Обеспечить обучение, консультации экспертов. Создать обстановку четкого и позитивного общения в команде
Быть поддержанным	Оказывать всестороннюю поддержку по обеспечению физических, профессиональных и психологических потребностей медицинских работников. Например, помогать добираться до дома или обеспечивать гостиницами врачей после дежурств, помогать в покупке еды и товаров первой необходимости для семей врачей, организовать помощь по присмотру за детьми

Худова И.Ю., Улумбекова Г.Э.

Выгорание» у медицинских работников: диагностика, лечение, особенности в эпоху COVID-19, 2021

Этапы психологической коррекции СЭВ

Профилактика

- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания;
- умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни;
- создание благоприятной атмосферы, сплоченности в коллективе.
- развитие интересов, не связанных с профессиональной деятельностью – хобби, доставляющее удовольствие;

Самопомощь в купировании некоторых СИМПТОМОВ

- **Немотивированное раздражение**
- **Повышение уровня тревоги**
- **Истощение, мгновенная потеря интереса к происходящему**
- Релаксационные техники
- мини-практики тренировки осознанного внимания
- Письменные практики
- Разотождествление с мыслью/чувством
- Смена тактильных ощущений

Профессиональная психотерапевтическая помощь

Основным и доказано эффективным способом преодоления синдрома эмоционального выгорания является психологическая коррекция направленная на изменение (смягчение, компенсирование) личностных причин, приведших к патологическому состоянию.

Что делает ум в стрессовых/травмирующих обстоятельствах? (46,9% от общего времени)

В основном это похоже на экскурсии в прошлое и будущее, попытки решить проблемы, как реальные, так и воображаемые. Эти экскурсии хороши для целей выживания, но они менее полезны для счастья, поскольку коррелируют с тревогой и депрессией.



Mindfulness (осознанность, внимательность, внимательная осознанность) – это тренируемая способность произвольно сосредотачивать внимание на текущих событиях и ощущениях, произвольно переключать внимание с одних аспектов на другие, ощущая при этом подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им.

Универсальные навыки осознанности, которые могут быть приобретены

Наблюдать

за событиями, эмоциями и поведенческими реакциями и обращать на них внимание, не пытаясь их остановить, даже если они болезненны, или пытаться продлить их, когда они приятны.

Описывать

и маркировать события и личные реакции («я испытываю злость») и, как следствие, разотождествляться с эмоциями и мыслями вместо того, чтобы сливаться с ними.

Участвовать

в жизненном процессе без застревающей фокусировки на самом себе и не теряя спонтанности.

Безоценочность –

не формировать мнение о том, что вы наблюдаете или описываете, или о том, в чем вы участвуете.

Фокус внимания на объекте –

сосредоточиться на этом и замечать отвлечения на мысли или образы из прошлого, беспокойство о будущем или наличие негативных настроений.

Действовать эффективно –

стремиться к тому, что работает, помнить о целях, ценностях, мотивах и не действовать вопреки своим интересам.

Что мы хорошо умеем в стрессе?

Среди людей принято инстинктивно приходить на помощь к другим людям, но при этом считается ненормальным и порицается как форма эгоизма помощь самому себе.

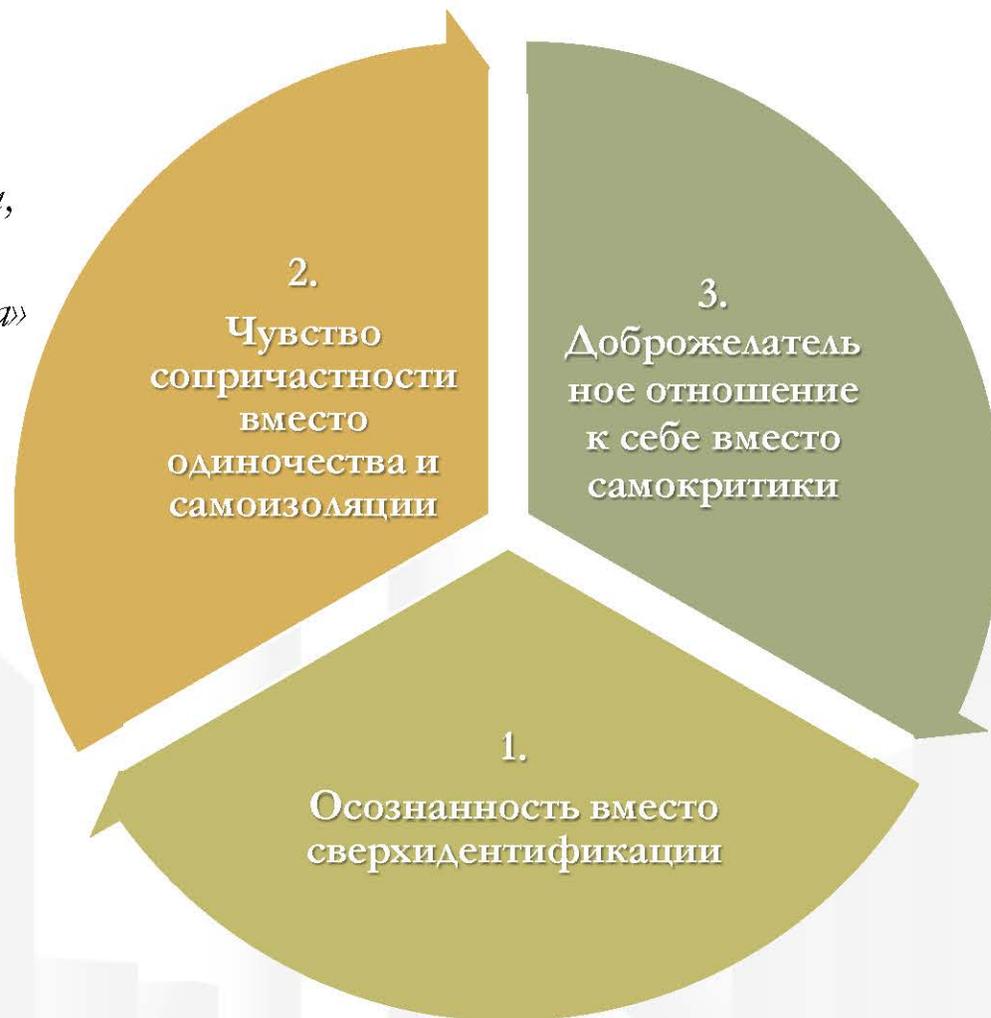


О чем мы забываем в стрессе?

Пол Гилберт,
Системы управления эмоциями

Самосострадание включает три основных компонента:

*«Это нормально —
быть не идеальным,
это часть общего
человеческого опыта»*



*«Мне жаль, что у
тебя это не
получилось. Но я
с тобой и готов
помочь тебе»*

*«Я переживаю грусть, из-за того, что не
получилось уложиться в сроки, я
чувствую это как тяжесть в груди»*

К. Нефф, 2021

Возможные меры преодоления уровня СЭВ среди медицинского персонала

Разработка и реализация курсов повышения квалификации врачей по психологическим аспектам коммуникации и стратегиям профилактики СЭВ в профессиональной среде.



Возможные меры преодоления уровня СЭВ среди медицинского персонала

Организация работы «Балинтовских групп» на базе учреждения для участия в них сотрудников.

Формат – группа систематических встреч с ведущим и планом работы.

Задачами балинтовских групп являются:

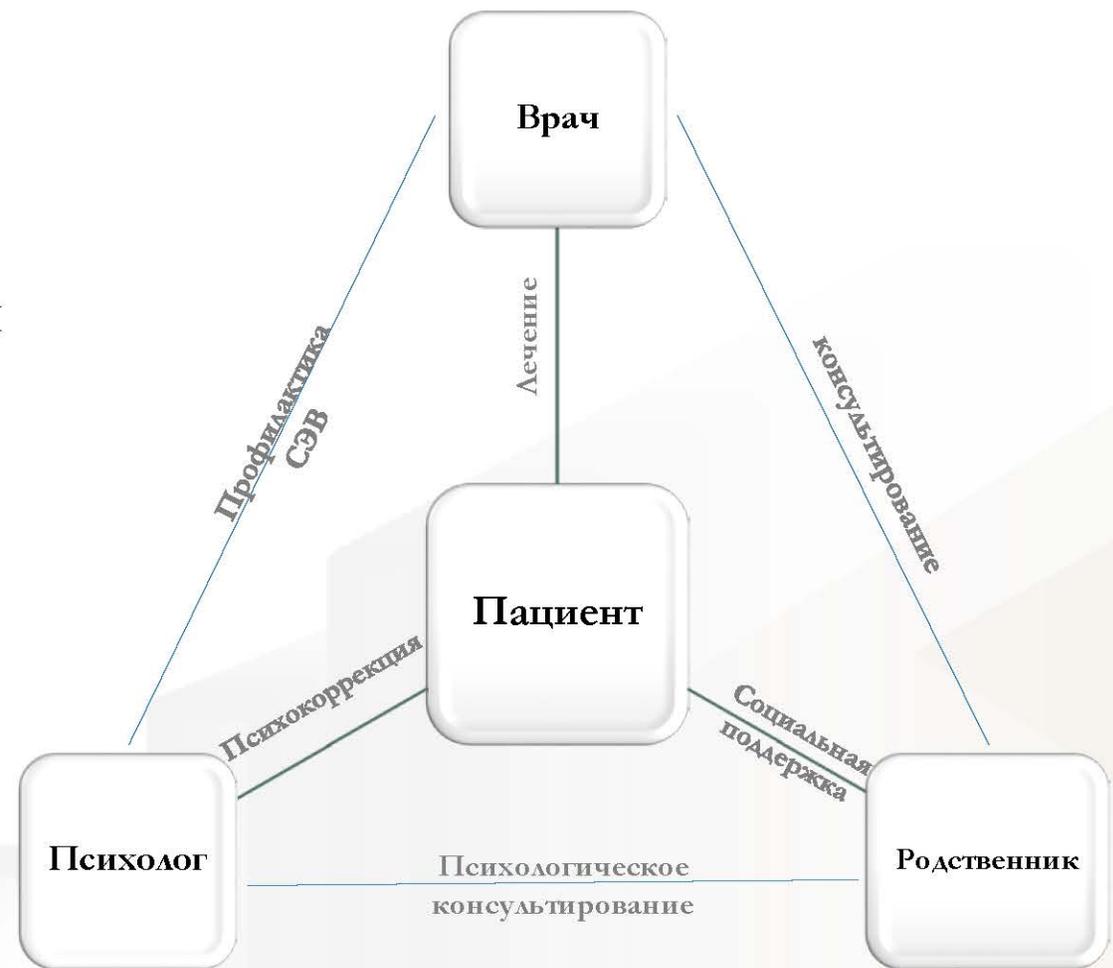
- повышение компетентности в профессиональном межличностном общении;
- осознание личностных «слепых пятен», блокирующих профессиональные отношения с пациентом;
- расширение реалистичных представлений о пациенте, в противовес догматичным установкам;
- психопрофилактика «синдрома выгорания» участников группы, основанная на возможности проработки «сложных случаев» в ситуации коллегиальной поддержки.



Возможные меры преодоления уровня СЭВ среди медицинского персонала

Создание психологической службы (увеличение ставок психологов) на базе учреждения для оказания квалифицированной помощи как пациентам, так и сотрудникам, родственникам пациентов.

Внедрение мультидисциплинарного подхода, включающих совместную работу различных специалистов-экспертов по оптимизации лечебного процесса.



Спасибо за внимание!



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ПРОЦЕСС-ОРИЕНТИРОВАННОЙ
ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТРАВМАТОЛОГИИ

www.moropp.com



Психология для жизни, профессии, бизнеса