

когнитивные функции, замедляет старение, улучшает качество жизни.

Ключевые слова: *Актовегин, бузина черная (Sambucus nigra), пожилые пациенты, хронический необструктивный бронхит, сопутствующая полиорганная патология*

I.M. Gayova

Pathogenetic Bases of Actovegin's and Sambucus Nigra's Administration at the Complex Treatment of the Elderly Patients with Non-obstructive Chronic Bronchitis and the Concomitant Multisystemic Diseases

Ivano-Frankivsk National Medical University, Ivano-Frankivsk, Ukraine

Abstract. The elderly patients usually have the multisystemic dis-

eases. Combination of Actovegin (which increases the quantity of synapses) and Sambucus nigra (which is rich in choline, the source of acetylcholine), levels the vegetative imbalance, treats the patients with chronic bronchitis exacerbation (diaphoretic, mucolytic, expectorant, antiinflammatory effects) and the concomitant diseases, stimulates the cognitive functions, delays ageing, improves the quality of life.

Keywords: *Actovegin, Sambucus nigra, the elderly patients, non-obstructive chronic bronchitis, concomitant multisystemic diseases.*

Надійшла 06.04.2015 року.

УДК 616.393+614.253.1

Геник С.М.

Синдром емоційного вигорання

Кафедра загальної хірургії (зав.каф., - проф. Гудз І.М.) Івано-Франківського національного медичного університету

Резюме. Психологічна і душевна перевтома приводить до синдрому емоційного виснаження через надмірне навантаження і неадекватні міжособисті відношення. Перша ознака синдрому емоційного вигорання проявляється як перенапруження і вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, а також відчуття втоми, що не проходить після нічного сну. Вигорання приводить до зниження професійної мотивації: напружена робота поступово перетворюється у беззмістовне заняття, появляється апатія і навіть негативізм до своїх обов'язків.

Ключові слова: *емоційне вигорання, виснаження, перенапруження, зниження активності, негативізм.*

Його називають ще станом розумового виснаження, емоційного виснаження, фізичної втоми, інформаційного неврозу, психічним вигоранням чи синдромом менеджера. Він виникає у медичних працівників, педагогів, працівників правоохоронних органів і т.д.

Перші роботи з цієї проблеми появились в 1970 році в США. Пізніше в 1981 р. С. Maslach синдром емоційного вигорання (СЕВ) визначила, як синдром фізичного і емоційного виснаження, включаючи розвиток від'ємної самооцінки, негативного відношення до роботи, утрату розуміння та співчуття по відношенню до пацієнтів або клієнтів /1/. Пізніше цей стан почали інтерпретувати, як дезадаптацію до робочого місця через надмірне навантаження і неадекватні міжособисті відношення. Його пояснювали, як механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їхньої енергетики) у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи /1, 6/.

Основною причиною СЕВ вважається психологічна і душевна перевтома. Професійні фактори ризику стосуються перш за все представників альтруїстичних професій, таких як лікарі, що надають ургентну, паліативну або психіатричну допомогу, працюючи з важкими, агресивними або суїцидальними хворими, пацієнтами з наркотичною або алкогольною залежністю, педагогів, психологів, священників, соціальних працівників, пожежників і т.д.

Серед медичних працівників СЕВ найбільш характерний у тих спеціальностей, де підвищене відчуття відповідальності, готовність завжди прийти на допомогу хворим, прагнення бути потрібним, бажання надати психологічну підтримку, висока ступінь моральної відповідальності перед пацієнтом і бажання відповідати певним етико-деонтологічним вимогам, переживання з приводу своєї професійної компетентності і ін. /1, 9/.

За даними Хохлова Р.А. (2009) і Бабанова С.А. (2014) СЕВ виявляється в 13,1%, а висока ступінь емоційного вигорання – в 49,7% лікарів первинної ланки. Прояви субоптимальної медичної практики 1 раз на місяць або частіше спостерігається в 24,2% лікарів первинної ланки і найчастіше (в 17,7% випадків). Це проявляється у вигляді недостатнього або поганого відношення до пацієнтів та їх проблем, пов'язаних із захворюванням /2, 10/.

Виділяють три основні фактори, що відіграють суттєву роль в розвитку СЕВ: особистий, ролевий і організаційний.

Особистий фактор. Таких працівників описують, як співчутливих, гуманних, м'яких, захоплюючих ідеалістів, зорієнтованих на людей і одночасно нестійких, інтровертованих, одержимих нав'язливими ідеями (фанатичні), полум'яних і легко солідеруючих.

Рольовий фактор. Встановлений зв'язок між рольовою конфліктністю, рольовою невизначеністю і емоційним вигоранням. Робота в розподілі відповідальності обмежує розвиток СЕВ, а при нечіткій або нерівномірно розподіленій відповідальності за свої професійні дії, значення цього фактора різко зростає навіть при більш низькому навантаженні. Сприяють розвитку емоційного вигорання ті професійні ситуації, при яких спільні зусилля не узгоджені, відсутня інтеграція, виражена конкуренція, в той час як успішний результат залежить від злагоджених дій.

Організаційний фактор. До основних організаційних факторів, які сприяють вигоранню, відносяться: високе робоче навантаження, відсутність або недостатня соціальна підтримка з боку колег або керівництва; недостатне винагородження за роботу; висока ступінь невизначеності в оцінці роботи, яка виконується; неможливість впливати на прийняття рішень; неоднозначні вимоги до роботи; постійний ризик штрафних санкцій; одноманітна, монотонна і безперспективна діяльність; необхідність зовнішньо проявляти емоції, що не відповідають реаліям; відсутність вихідних, відпусток і зацікавлень, крім роботи.

Факторами професійного стресу, пов'язаного з працею, може бути надмірна завантаженість або недовантаженість. При недовантаженості працівник не відчуває свою цінність. До професійного стресу приводить підвищення температури приміщення, погане освітлення, надмірний шум, дефіцит часу, коли постійно щось не встигаєш /2,4/.

Важливе значення має рольова невизначеність, недостатня інформованість про професійні обов'язки, низька відпові-

дальність або дуже мала участь в прийнятті рішень. Професійний стрес, що може бути причиною емоційного вигорання, приводить до боязні ранньої відставки, невідповідне, повільне або дуже швидке просування до «межі» своєї кар'єри, відсутність гарантованої роботи, нестабільність, обмеження свободи поведінки, інтриги.

Психосоматичний статус. В даний час виділяють біля 100 психосоматичних симптомів і феноменів, пов'язаних з СЕВ. Часто умови професійної діяльності є причиною синдрому хронічної втоми, яка є супутньою СЕВ. Відомо, що розвитку СЕВ передують період підвищеної активності, коли людина повністю заглиблена роботою, забуває про власні потреби і нестатки, з нею не пов'язані. Потім помітна перша ознака СЕВ – виснаження, що проявляється, як перенапруження і вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, відчуття втоми, що не проходить після нічного сну /5, 7/.

Друга ознака – особиста відстороненість, яку професіонали, що відчувають вигорання, використовують, як спробу справитись з емоційними стресовими агентами на роботі. При крайніх проявах СЕВ працююча людина майже ніщо, пов'язане з професійною діяльністю, не хвилює – ні позитивні, ні негативні обставини. Втрачається зацікавленість до професійних контактів, до хворих, студентів, учнів. Вони сприймаються як бездушні предмети, сама присутність яких інколи неприємна.

Третя ознака СЕВ – відчуття втрати власної ефективності або падіння самооцінки. Люди не бачать подальших перспектив своєї професійної діяльності, зменшується задоволеність роботою, втрачається віра у свої професійні можливості.

Виділяють п'ять ключових груп симптомів, характерних для синдрому вигорання:

1. Фізичні: втома, виснаження, недостатній сон, безсоння, затруднене дихання, задишка, нудота, головокружіння, надмірна пітливість, дрижання.

2. Емоційні: недостача емоцій, цинізм, песимізм, черствість в роботі і в особистому житті, байдужість, втома, безпомічність, безнадійність, роздратованість, агресивність, тривожність, нездатність сконцентруватися, депресія, почуття вини, втрата ідеалів, надії або професійних перспектив, поява деперсоналізації, перевага почуттів самотності.

3. Поводження: робочий час – більше 45 год/тиждень, під час робочого дня появляється втома, бажання перерватися, відпочити, байдужість до їди, мале фізичне навантаження, куріння, випивання, вживання ліків, імпульсивна емоційна поведінка.

4. Інтелектуальний стан: зменшення зацікавленості до нових теорій і ідей, що мають відношення до роботи, поява нудьги, жалю, апатії, недостатнє зацікавлення життям, байдужість до новин, нововведень, відмова від участі в експериментах (тренінги, освітні семінари), формальне виконання роботи.

5. Соціальні симптоми: відсутність часу або енергії для соціальної активності, зменшення зацікавленості до дозволя, обмеження соціальних контактів роботою, дуже обмежене відношення з іншими людьми, відчуття ізоляції, нерозуміння інших й іншими, недостатня підтримка з боку сім'ї, друзів, колег.

Вигорання приводить до зниження професійної мотивації: напружена робота поступово перетворюється у беззмістовне заняття, появляється апатія і навіть негативізм по відношенню до своїх обов'язків, які зводяться до мінімуму /5, 8/.

Виникненню СЕВ сприяє молодий вік, відсутність життєвого і практичного досвіду. Провокувати синдром вигорання можуть хвороби, ослабленість після хвороби, перенесення важкого стресу, психологічні травми (розлучення, смерть близької людини).

Найбільшому ризику виникненню професійного вигорання підозрюються медичні працівники, що ставлять високі

вимоги до себе. Так, справжній медичний працівник в їхній уяві – це взірць професійної досконалості. Вони асоціюють свою працю з високим призначенням, місією, тому в них стирається грань між роботою і приватним життям. Складний морально-психологічний клімат в колективі, недотримання етичних і деонтологічних норм, особливо з боку адміністрації, а також ревнивість колег і навіть справедливий і законний нарікання керівництва заставляють спеціаліста витрачати багато сил на стримання негативних емоцій /3, 4, 6/.

Виділяють три типи медичних працівників, яким загрожує розвиток професійного вигорання:

1. Педантичний, що характеризується добросовісністю, відведеною в абсолют, надмірною хворобливою акуратністю, прагнення в будь-якій справі добитися взірцевого порядку (навіть на шкоду собі).

2. Демонстративний, що прагне бути першим в усьому, завжди бути на видноті. Цьому типу властива висока ступінь виснажливості при виконанні навіть незначної, рутинної роботи.

3. Емоційний, до якої відносяться вразливі і чутливі особи. Їхня чутливість, схильність сприймати чужу біль, як власну межу із саморуйнуванням.

Дослідження стану здоров'я і психологічного статусу працівників швидкої допомоги показало, що 83,7% респондентів мали ненормований робочий день. Через значні виробничі перевантаження 66% із 100% оптимальних кожного року зверталися за медичною допомогою з приводу загострень захворювань. Виявлено, що 40% обстежених мали симптом переживання психотравмуючих обставин, 37% відчували себе «загнаними в клітку», а 11% відчували тривогу і депресію /2/.

Сазонов В.Я. і Клименко В.Н. (2012) виявили значний рівень вираженості СЕВ у лікарів –онкологів. За шкалою емоційного виснаження високі показники продемонстрували 31,3% опитаних, середнє – 40,6%, низькі 38,1%. Тільки в незначній кількості респондентів (20%) були низькі показники емоційного виснаження /9/.

У формуванні професійного вигорання мають певне значення особистості риси емоційної нестійкості: боязкість, підозрілість, схильність до відчуття вини, консерватизм, імпульсивність, напруженість. Тому і виникає емоційне реагування на пацієнтів, відсутність емоційної захопленості і контакту з клієнтами, втрати здатності до співпереживання пацієнтам, втома, що призводить до редукції професійних обов'язків і негативів /1, 3, 5, 8/.

Також підлягають професійному вигоранню педагоги, бо їх професійна праця відрізняється дуже високою емоційною напруженістю. Емоційні фактори приводять до відчуття незадоволеності, нагромадження втоми, що приводить до кризи в роботі, виснаження і вигорання. Супутні цьому фізичні симптоми: асенізація, частий біль голови, безсоння. Крім цього виникають психологічні і поведінкові симптоми: почуття нудьги і образи, зниження ентузіазму, невпевненість, роздратованість, нездатність приймати рішення. Тому знижується ефективність професійної діяльності педагога. Зростання почуття незадоволення професією приводить до зниження рівня кваліфікації і обумовлює розвиток процесу емоційного і психологічного вигорання /2, 5/.

З метою профілактики виникнення синдрому вигорання у лікарів і педагогів бажано:

- підвищити їх матеріальне благополуччя, як один з основних стимулів професійної діяльності і її мотивації;
- навчити співробітників обдуманно перерозподілити навантаження, переключатися на інші види діяльності, знижувати емоційне напруження;
- в штатну структуру лікувально-профілактичних і освітніх закладів ввести психолога для профілактики виникнення синдрому вигорання;
- в медичних і освітніх вузах студентам випускних курсів для правильного вибору своєї спеціалізації розповідати про

реалії професії, важливість уміння справлятися з соціальними, психологічними та правовими проблемами.

Література

1. Алакіна Н.Г. Синдром вигорання медичних працівників / Н.Г.Алакіна, А.А.Баулін, І.В.Степкина/ Матеріали 15-го съезду ендоскопічних хірургів Росії. Альманах інститута хірургії ім.А.В.Вишневського.- М.-2012.-вып.7, №1.- С.87-88.
2. Бабанов С.А. Професійний стрес або професійні поразки емоційної сфери /С.А.Бабанов/ Новини медицини і формування в світі.- 2014.- №9-10.- С.12-15.
3. Баулін А.А. Професійне «вигорання» у лікарів хірургічного профілю /А.А.Баулін, Н.Г.Алакіна, І.В.Степкина, В.А.Баулін/ Хірургія.- 2013.- №7.- С.43-49.
4. Геник С.М. Синдром вигорання у лікарів хірургічного профілю / С.М.Геник/ Галицький лікарський вісник.- 2014.- №1.- С.94-96.
5. Гарданова Ж.Р. Психологічні особливості емоційного вигорання у лікарів неврологів і нейрохірургів / Ж.Р.Гарданова, Д.Ф.Критинин, Р.В.Хобта/ Весник неврології, психіатрії і нейрохірургії.- 2012.-№4.-С.18-20.
6. Дубовик П.Л. Синдром емоційного вигорання у анестезіології-реаніматології /П.Л.Дубовик, В.Я.Вартанов, Б.А.Хлебников/ Тольятинський медичний консилиум.-2011.-С.3-4.
7. Косарев В.В. Професійні захворювання медичних працівників /В.В.Косарев, С.А.Бабанов/ Самара: Офорт.-2009.-232с.
8. Метаболічне посібник «Синдром професійного вигорання».-Мінск.-2005.-С.9.
9. Сазонов В.Я. К вопросу об исследовании эмоционального выгорания у врачей-онкологов /В.Я.Сазонов, В.Н.Клименко/ Вестник неврологии. Психиатрии и нейрохирургии.- 2012.- №6.- С.62-71.
10. Хохлов Р.А. Влияние синдрома эмоционального выгорания на стереотипы врачебной практики и клиническую инертность / Р.А.Хохлов, Э.В.Минаков, Г.И.Фурменко/ Рациональная фармакотерапия в кардиологии.- 2009.-№1.- С.12-22.
11. Maslach С. The measurement of experienced burnout / С.Маслач, С.Е.Джасон / Journal of Occupational Behaviour.- 1981.-

Vol.2.- P.99-113.

Геник С.Н.

Синдром эмоционального выгорания

Кафедра общей хирургии (зав.каф. - проф. Гудз И.М.) Ивано-Франковского национального медицинского университета

Резюме. Психологическое и душевное переутомление приводит к синдрому эмоционального истощения из-за чрезмерной нагрузки и неадекватных межличностных отношений. Первый признак синдрома эмоционального выгорания проявляется как перенапряжение и истощение эмоциональных и физических ресурсов, а также ощущение усталости, не проходит после ночного сна. Выгорание приводит к снижению профессиональной мотивации: напряженная работа постепенно превращается в бесполезное занятие, появляется апатия и даже негативизм к своим обязанностям.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, истощение, перенапряжение, снижение активности, негативизм.

S.M. Genyk

The Syndrome of Emotional Exhaustion

Department of General Surgery (Head of the Department –Prof. I.M. Gudzy)

Ivano-Frankivsk National Medical University, Ivano-Frankivsk, Ukraine

Abstract. Psychological and emotional anxiety leads to the syndrome of emotional exhaustion because of the extra amount of work and non-adequate personal relations. The first symptom of emotional burnout displays as overwork and exhaustion of moral and physical resources, the feeling of tiredness, which does not disappear after the night sleep. It leads to the reducing of professional motivation: the working process gradually turns out to the senseless occupation, apathy and negative attitude to the duties.

Keywords: emotional burnout, exhausting, overwork, reducing of activity, negativism.

Надійшла 20.04.2015 року.