



Европейский Центр  
Долгосрочной Опек



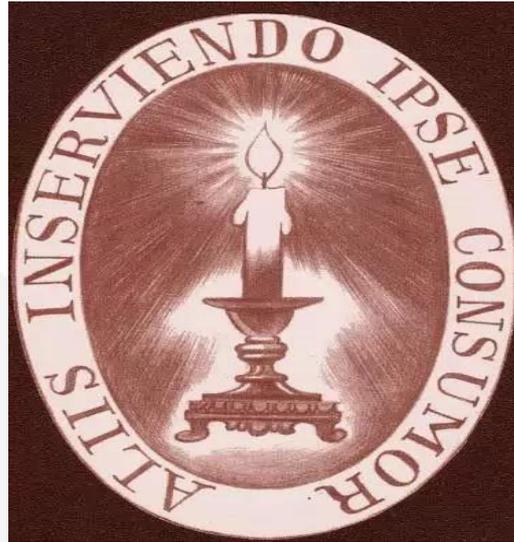
# Профилактика синдрома эмоционального выгорания медицинских сестер

*Докладчик: Елена Коняева, медицинская сестра, педагог-психолог, эксперт  
Европейского Центра Долгосрочной Опек*



Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

## «Светя другим, сгораю сам»



В 17 веке голландским врачом Ван Туль-Пси была предложена символическая эмблема медицинской деятельности – «горящая свеча».

Этот девиз предполагает высокое служение, самоотверженную отдачу всего себя профессии и другим людям, приложение всех своих физических и нравственных сил.



# Эмоциональное выгорание

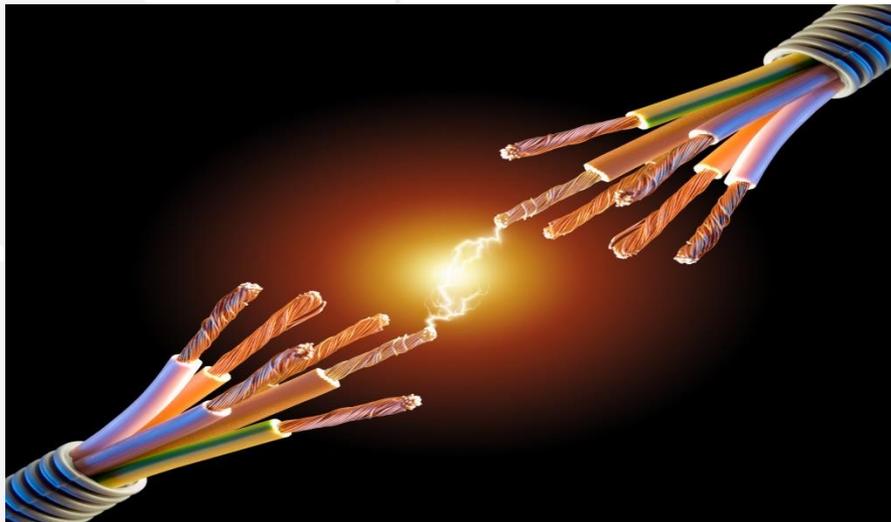
- Термин «эмоциональное выгорание» введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи.
- Первоначально этот термин определялся как состояние истощения с ощущением собственной бесполезности, потеря мотиваций и ответственности.
- По мнению известного психолога Виктора Бойко, «**эмоциональное выгорание** — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия». Другими словами, выгорание позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Выгорание — это своеобразный уход, если хотите, психологическая размолвка человека с работой в ответ на продолжительный стресс, фрустрацию или разочарование (речь может идти не только о работе). При этом у человека возникает ощущение, что он больше не может жить так, как раньше.



Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

# «Запах горячей психологической проводки»

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:



Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.



Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

# Группа риска

В “группе риска” СЭВ, прежде всего, находятся те специалисты, которые по роду своей деятельности имеют широкий круг контактов с людьми (медработники, учителя, социальные работники).

Дело в том, что нервная система человека имеет некоторый “лимит общения”, то есть за день человек может уделить полноценное внимание лишь ограниченному количеству людей. Если их число больше, неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание.





Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

# Факторы, способствующие возникновению синдрома:

Особенности профессиональной  
деятельности

- Внешний блок

Индивидуальные характеристики  
самих людей

- Внутренний блок



Европейский Центр  
Долгосрочной Опек



## Группа внешних факторов:

- ✓ **Хроническая напряженность психоэмоциональной деятельности** ( активно ставить и решать проблемы, усиленно запоминать и быстро интерпретировать информацию);
- ✓ **Дестабилизирующая организация деятельности** (нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, завышенные требования);
- ✓ **Повышенная ответственность за исполняемые функции** (самоотдача и самоконтроль столь высоки, что к следующему рабочему дню психические ресурсы не восстанавливаются)
- ✓ **Неблагополучная психологическая атмосфера** (конфликтность по вертикали «руководитель-подчинённый», и по горизонтали «коллега- коллега»);
- ✓ **Психологически трудный контингент пациентов** (паллиативные отделения, реанимация, гериатрия и т.д.)



Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

# Группа внутренних факторов

- ✓ **Склонность к эмоциональной ригидности** (эмоциональная сдержанность);
- ✓ **Интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности** (повышенная ответственность за порученное дело, «отдаётся делу без остатка»)
- ✓ **Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности** (человек не привык и не умеет поощрять себя за проделанную работу)
- ✓ **Нравственные дефекты и дезориентация личности.** (включенность при работе таких моральных аспектов, как совесть, честность, уважение прав и достоинств других, добросовестность)



Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

# Симптомы эмоционального выгорания



- Физические
- Поведенческие
- Психологические



Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

## К физическим относят:

- ✓ Усталость
- ✓ Чувство истощения
- ✓ Восприимчивость к изменениям внешней среды
- ✓ Частые головные боли
- ✓ Расстройство желудочно-кишечного тракта
- ✓ Избыток или недостаток веса
- ✓ Одышка
- ✓ Бессоница



Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

# К поведенческим и психологическим:

- ✓ Работа становится все тяжелее, а способности выполнять её – всё меньше;
- ✓ Рано приходит на работу и остается надолго;
- ✓ Поздно появляется на работе и рано уходит;
- ✓ Берёт работу на дом;
- ✓ Чувство неосознанного беспокойства, скуки;
- ✓ Раздражительность, подозрительность;
- ✓ Неспособность принимать решение;
- ✓ Дистанционирование от коллег;
- ✓ Повышенное чувство ответственности за пациентов;
- ✓ Общая негативная установка на жизненные перспективы;
- ✓ Легко возникающее чувство гнева;
- ✓ Чувство вины, не востребованности.



Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

# Три стадии синдрома ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

## Нервное (тревожное) напряжение:

- его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента

## Резистенция (сопротивление):

- человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;

## Истощение:

- оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным



Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

# Экспресс-опросник выгорания

Ответьте на вопросы «да» или «нет». За каждый положительный ответ начислите себе 1 балл.

1. Когда в воскресенье я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток дня уже испорчен.
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию, я сделал бы это без промедления.
3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия пациенты.
5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях.
6. Придя с работы я чувствую себя, как выжатый лимон.
7. С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям.
10. За последние 3 месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое.



Европейский Центр  
Долгосрочной Опеки

## Оценка результатов:

**0 – 1 балл.** Синдром выгорания вам не грозит.

**2 –6 баллов.** Вам необходимо освоить навыки саморегуляции (аутотренинг, дыхательная гимнастика, визуализация, распорядок дня)

**7 –9 баллов.** Пришло время решать пойти в отпуск, либо поменять стиль жизни.

**10 баллов.** Налицо синдром эмоционального выгорания.



Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

## Упражнение

### *«Баланс реальный и желательный»*

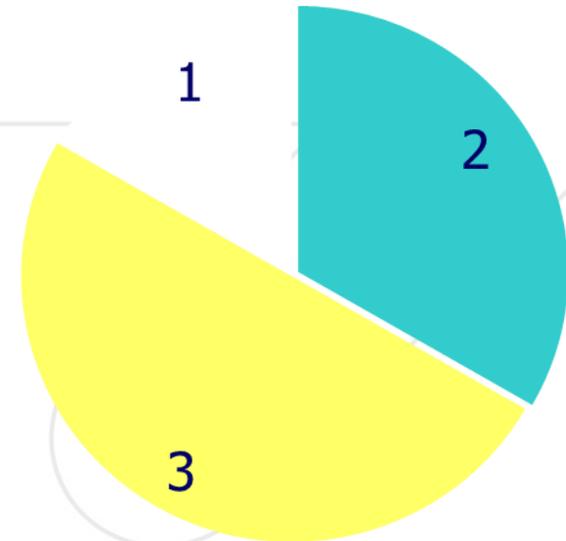
Нарисуйте, пожалуйста, круг. В нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметьте, в каком соотношении в настоящее время они находятся:

1. работа (профессиональная жизнь),
2. работа по дому
3. личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

Рядом нарисуйте второй круг. В другом круге – их идеальное соотношение.

#### **Интерпретация:**

- Есть ли различия? В чем они заключаются?
- Почему так получилось?
- Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?
- От кого или от чего это зависит?





Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

# Как восстановить эмоционально- психологический баланс ?

## Навыки саморегуляции





Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

## «Себя надо любить и хвалить.... Не поручать же такое важное дело чужим людям»

Известно, что «слово может убить, слово может спасти».  
В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:  
**«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»**  
– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.





Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

## Дыхательные техники

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит мыльный пузырек. Дышите только носом и так плавно, чтобы пузыречек не колыхался.





Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

# Визуализация (расслабление через образ)

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные** ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).





Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

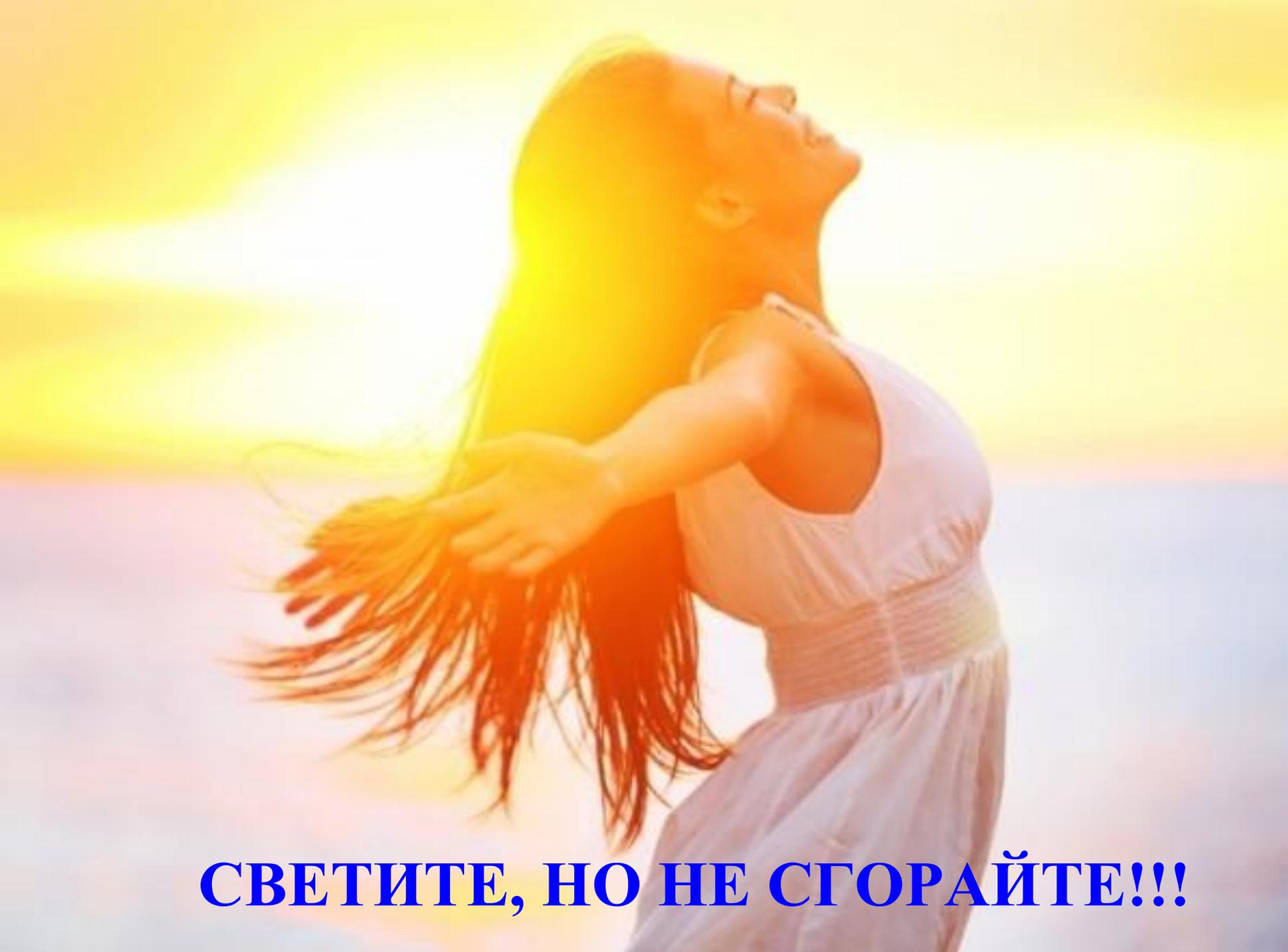
# Упражнение «Улыбка»

Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается».

Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. Улыбнитесь (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 секунд.

Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.



A woman with long, dark hair is shown in profile, looking upwards and to the right. She is wearing a white, sleeveless dress with a gathered waist. Her hair is blowing in the wind. The background is a bright, golden sunset over a body of water, with the sun low on the horizon, creating a strong lens flare effect. The overall mood is serene and joyful.

**СВЕТИТЕ, НО НЕ СГОРАЙТЕ!!!**



Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

# ЕВРОПЕЙСКАЯ ШКОЛА ЦЕНТРА ДОЛГОСРОЧНОЙ ОПЕКИ





# ПРОГРАММА ШКОЛЫ





Европейский Центр  
Долгосрочной Опек

# Итоги обучения



более  
**200** специалистов



более **30** учреждений



Европейский Центр  
Долгосрочной Опеки

# Просто подать заявку на участие:

Получить подробную информацию о программе обучения, правилах участия и регистрации :



по телефону **горячей  
линии**

**8-800-200-800-3**



по **электронной почте:**  
[ecod@bella-tzmo.ru](mailto:ecod@bella-tzmo.ru)



Так же информация размещена в нашем ежеквартальном журнале «**Форум долгосрочной опеки**» (электронная версия на сайте [seni.ru](http://seni.ru))