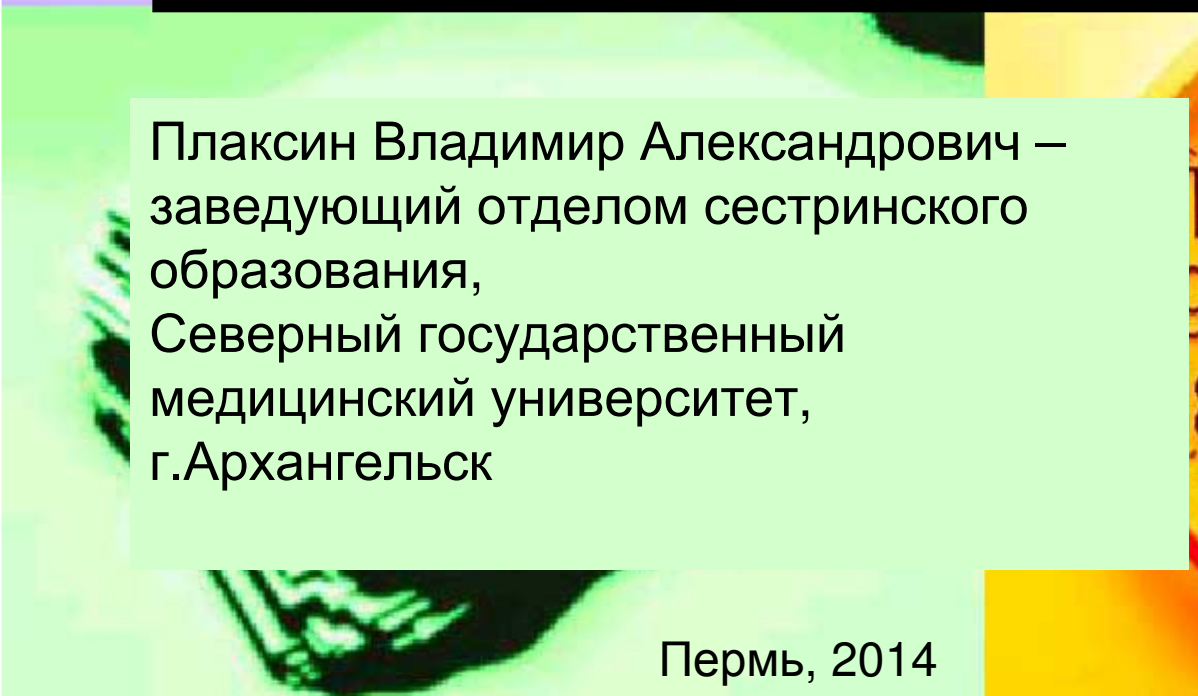




СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА: опыт преподавания



Плаксин Владимир Александрович –
заведующий отделом сестринского
образования,
Северный государственный
медицинский университет,
г.Архангельск

Пермь, 2014





Цель занятия:

- **Дать характеристику синдрома**
- **Оценить наличие проявлений у слушателей**
- **Найти пути выхода**
- **Получить заряд положительной энергии**



- Причины «синдрома выгорания» следует искать в повседневном хроническом напряжении, эмоциональном переутомлении, переживаемом человеком. Специалисты считают, что длительный стресс, связанный с хроническим воздействием негативных факторов, даже если их интенсивность невелика, воздействует значительно тяжелее, чем сильные, но однократные стрессоры

Анатомия медсестры



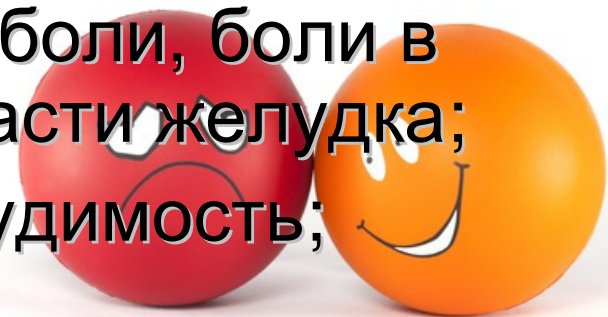


- СХУ и СЭВ предшествует стрессовое напряжение основными признаками которого являются:



основные признаки стрессового напряжения 1/2

- невозможность сосредоточиться на чем-то;
- слишком частые ошибки в работе;
- ухудшение памяти;
- слишком частое возникновение чувства усталости;
- очень быстрая речь;
- частые головные боли, боли в спине, боли в области желудка;
- повышенная возбудимость;



основные признаки стрессового напряжения 2/2

- отсутствие прежней радости от работы;
- потеря чувства юмора;
- резкий рост числа выкуриваемых сигарет;
- пристрастие к алкогольным напиткам;
- постоянное ощущение недоедания;
- утрата аппетита;
- невозможность вовремя закончить работу.





- В профессиях, связанных с взаимодействием человек-человек профессиональная усталость — это усталость от другого человека.
- Это специфический вид усталости, обусловленный постоянным эмоциональным контактом с большим количеством людей.



- Проявления раздражительности чаще носят характер кратковременных вспышек, которые нередко сменяются раскаянием, извинениями перед окружающими, ощущениями вялости и усталости.
- Кроме этих основных симптомов, страдающие астенией жалуются на **рассеянность, плохой сон, тревожность, неустойчивость настроения, головные боли.**



Последствия утомления могут быть самыми разнообразными:

- сокращается время приема каждого пациента,
- появляется стремление как можно быстрее закончить вызывающую утомление работу, а у пациента при этом создается впечатление, что он него хотят отделаться, не воспринимают серьезность его жалоб и в целом относятся к нему неуважительно.
- Производительность труда мед. персонала снижается и замедляется



- На пациента такой врач или мед.сестра производит впечатление рассеянного, занятого своими проблемами, а зачастую и просто некомпетентного.
- Невнимательность и поспешность может приводить к неосторожным высказываниям с психической травматизацией больного (ятрогениям) и даже прямым врачебным ошибкам – необоснованному диагнозу или неудачно выбранному лечению.



- Состояние работника может усугубляться и возникновением конфликтов
- с администрацией (из-за претензий к неудовлетворительной работе),
- с коллегами (вследствие вызванного утомлением раздражения) и
- с пациентами (из-за врачебных ошибок, отсутствия психологического подхода, неквалифицированных высказываний).



- СЭВ характерен именно для профессионалов, изначально обладающих большим творческим потенциалом, ориентированных на другого человека, фанатично преданных своему делу.



- Необходимо отметить, что эмоциональное выгорание касается не только медицинского персонала, проработавшего с людьми значительное количество лет. Молодые специалисты, недавно начавшие свою профессиональную деятельность, также подвержены синдрому выгорания.



- Их представления о работе и помощи людям зачастую идеализированы, и реальная ситуация оказывается далекой от их ожиданий и представлений. Кроме того, им свойственна завышенная оценка собственных профессиональных и личностных возможностей, что приводит к быстрому истощению и недовольству собственными реальными достижениями.



- Оценить насколько реальна для вас опасность СЭВ, позволит тест «Ваше отношение к работе».
- Ответьте да или нет.





- Считали ли вы во время учебы, что работа, которой вы сейчас занимаетесь – ваше признание?



- Изменилось ли ваше мнение сейчас?



- Ваша работа кажется вам не такой интересной, как вначале?



- Хотелось ли вам когда-либо поменять профессию?



- У вас портится настроение, когда вы вспоминаете, что завтра на работу?



- Часто ли вас раздражают коллеги?



- Часто ли вас раздражают пациенты?



- Вы меньше обращаетесь к литературе по специальности, чтобы узнать что-то новое?



Было 8 вопросов!

Тем, кто ответил
утвердительно на более чем
половину вопросов, следует
быть настороже: вы близки к
«выгоранию».



- Очень важно самому научиться определять у себя первые признаки профессиональной деформации, пока ещё скрытые от окружающих, и своевременно принимать необходимые меры.



- Психическая саморегуляция.
- Если вы не можете изменить ситуацию, - есть смысл изменить свое отношение к ней.





1. В рамках профессиональной деятельности подбирайте работу, соответствующую вашим склонностям и способностям. Это позволит вам поверить в свои силы и испытать радость от хорошо выполняемой работы.



2. Повышение квалификации и уровня профессиональной компетентности является мощным фактором профилактики синдрома выгорания.



3. В случаях, когда у вас возникает желание сделать чью-то работу, следует оценить, насколько ваша помощь является необходимой, и какие последствия могут быть, если вы её не выполните.



4. Не носите все в себе,
обсуждайте свои чувства с
коллегами по работе,
друзьями.



5. Необходим регулярный достаточный отдых, полноценный отдых со сменой обстановки и особенно с активными видами отдыха.



6. Не переносите ваше рабочее напряжение и проблемы на взаимоотношения с близкими, но не позволяйте домашним проблемам влиять на качество вашего общения с пациентами.



7. Старайтесь отключаться от мыслей о работе, уходя, домой. Этому может способствовать прогулка пешком, встреча с кем-либо из друзей.



8. Не следует думать, что можно жить жизнью других людей. Необходимо жить вместе с ними, помогая и принимая помощь.

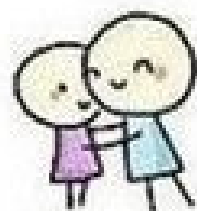


9. Испытывайте чувства собственного достоинства и самоуважения, чувство счастья от общения с другими.



Эндорфин! Где?

Все лучшее в жизни можно получить бесплатно!

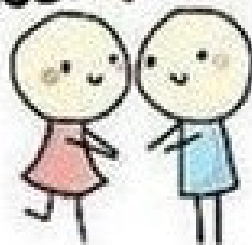


обнимашки

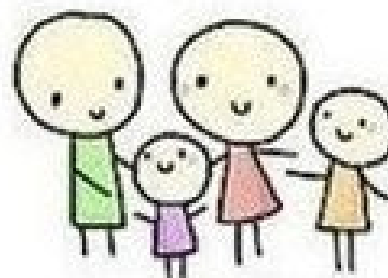


поцелуи

любовь ♥



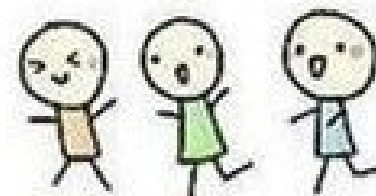
улыбки



семья

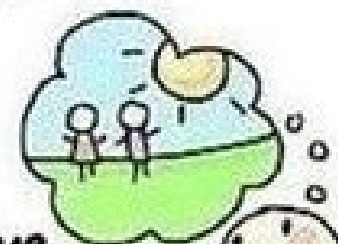
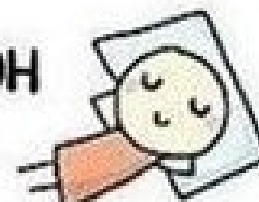


смех



друзья

сон



хорошие
воспоминания



Снижение степени стресса

Чтение
68%



Музыка
61%

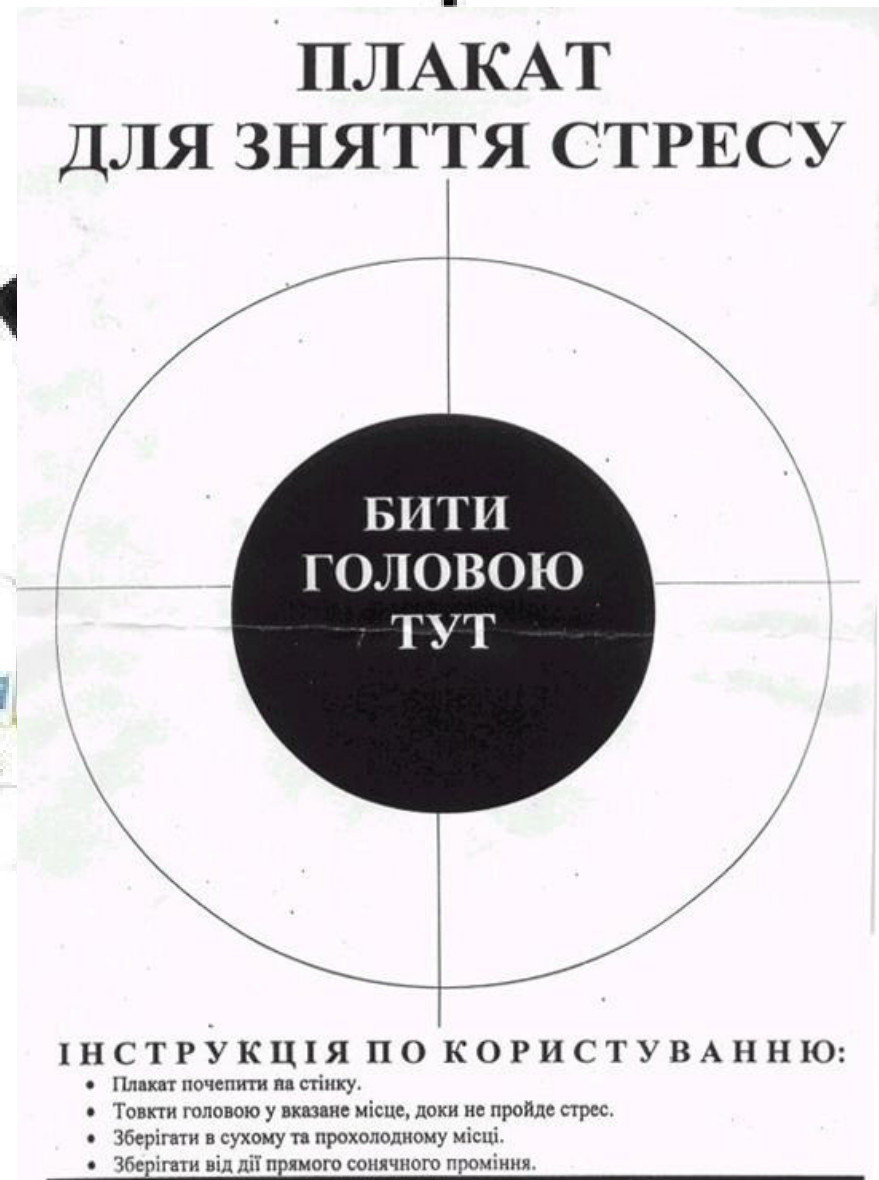
Чай, кофе
54%



Прогулка
42%

vk.com/psychov

Снижение степени стресса



1. ***Возьмите паузу.*** Основной источник стресса - это перенапряжение, поэтому бороться с ним помогает отдых. Отдыхайте активно, отправляйтесь **на природу, на свежий воздух.**





2. **Витаминотерапия.** Стрессовое состояние заставляет человеческий организм включать все внутренние резервы, чтобы поддержать его работоспособность **употребляйте в пищу полезные продукты**, насыщенные витаминами С (яблоки, помидоры, шиповник) и В (сухофрукты, капуста, свекла, миндаль, куриная печень, рыба и т.д.).

3. Еще один метод снятия стресса — употребление в пищу продуктов, способствующих улучшению настроения. Как известно, незаменимым помощником в борьбе со стрессом является **гормон счастья - серотонин**, а такие продукты, как бананы, миндаль, шоколад и многие другие способствуют его выработке. ограничьте употребление сахара, кофеина и жирной пищи по мере возможности.



4. **Ароматерапия.** Еще с древних времен известно благоприятное воздействие ароматных эфирных масел. **Успокаивающе действуют эфирные масла розы, лаванды, жасмина и кипариса.**



5. Задушевная беседа, как способ снятия стресса очень эффективна. Иногда человеку в состоянии эмоционального напряжения **просто необходимо выговориться**, часто чтобы увидеть проблему под другим углом достаточно просто озвучить ее.



mycielpafamila.ua



6. Экстрим в борьбе с плохим настроением. Еще один из эффективных способов снятия стресса - **подвергнуть организм новому виду стресса**. Примите холодный душ, пройдите процедуру иглоукалывания, запишитесь на занятия экстремальными видами спорта, например, дампингом или прыжками с парашютом.



7. Займитесь спортом. Бороться со стрессовыми ситуациями **помогают занятия спортом**, а также они делают организм более устойчивым к эмоциональным воздействиям. Уменьшается частота сердечных сокращений, понижается кровяное давление, уменьшается напряжение в мышцах. Достаточно 30 минут на тренажере, чтобы снизить на 25% эмоциональное напряжение вызванное стрессом.





8. Древнейшая система - йога. При помощи йоги **можно расслабиться, разобраться в себе**, а также укрепить мышцы. Попробуйте медитировать. Закрыв глаза, дышите глубоко и медленно. На каждом вдохе и выдохе повторяйте какую-нибудь приятную фразу или слово. Это простое упражнение способно привести организм в равновесие, помочь расслабиться и снять стресс.



9. Будьте осторожны. Избегайте ситуаций, которые могут привести к эмоциональному расстройству.





10. Почаще улыбайтесь. Если улыбаться чаще, то можно **вызвать хорошее настроение** на подсознательном уровне. Хвалите себя. Это вроде бы просто, но многие из нас только усугубляют стрессовое состояние, заглушая внутренний голос. Нужно научиться радоваться жизни. Побольше общения и смеха в компании друзей и близких. Совместный поход в кино, кафе или боулинг отвлечет вас от ваших проблем.



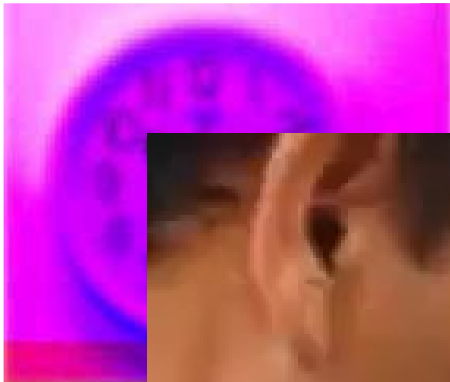
Манипуляции с телом:

Вы делаете:

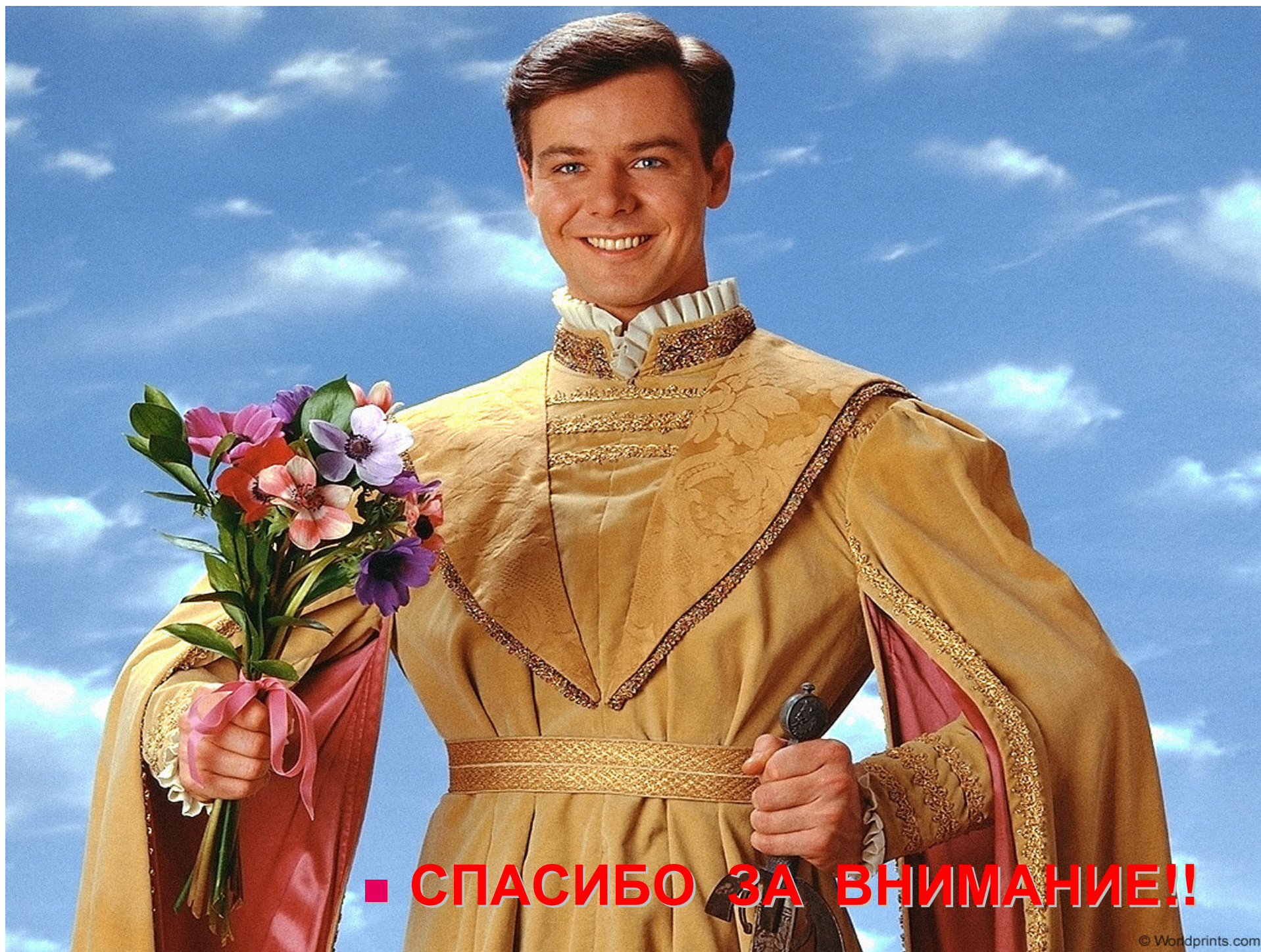
- *Спорт
- *Секс
- *Сауна, бассейн
- *Шоппинг
- *Хобби
- *Общение
- *Экстрим

Вам делают:

- *Массаж
- *Парикмахерская
- *Маски
- *Обертывания







■ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!