**Синдром профессионального выгорания**

**Профессиональное выгорание** – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" или "освобождения" от них. В 1981 г. Э. Moppoy (A. Morrow) предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: "Запах горящей психологической проводки".

Врачи-онкологи и средний медицинский персонал отделений онкологии – люди в высокой степени подверженные этому синдрому. Основанием для такого заключения являются как общие причины, свойственные появлению «профессионального выгорания» у всех категорий работников, так и специфичные особенности, связанные с характером их деятельности.

***К общим причинам*** относятся:

* интенсивное общение с разными людьми, в том числе негативно настроенными;
* работа в меняющихся условиях, столкновение с непредсказуемыми обстоятельствами;
* особенности жизни в мегаполисах, в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах, отсутствие времени и средств на специальные действия по улучшению собственного здоровья.

***К специфичным причинам*** можно отнести:

* проблемы профессионального характера (карьерного роста) и условий труда (недостаточный уровень з\п, состояние рабочих мест, отсутствие необходимого оборудования или препаратов для качественного и успешного выполнения своей работы);
* невозможность оказать помощь больному в некоторых случаях;
* более высокая летальность, чем в большинстве других отделений;
* воздействие пациентов и их близких, стремящихся решить свои психологические проблемы за счет общения с врачом;
* тенденция последнего времени – угроза обращений родственников больных в случае летального исхода с юридическими претензиями, исками, жалобами.

Профессиональное выгорание меньше касается людей, имеющих опыт успешного преодоления профессионального стресса и способных конструктивно меняться в напряженных условиях. Также ему более стойко противостоят люди, имеющие высокую самооценку и уверенность в себе, своих способностях и возможностях. Важной отличительной чертой людей, устойчивых к профессиональному выгоранию, является их способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

По данным Н.В. Самоукиной, ведущего научного сотрудника Психологического института РАО, симптомы, составляющие синдром профессионального выгорания, условно можно разделить на три группы: психофизические, социально-психологические и поведенческие.

***К психофизическим симптомам*** профессионального выгорания относятся такие как:

* чувство постоянной, непроходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
* ощущение эмоционального и физического истощения;
* снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
* общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
* частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
* резкая потеря или резкое увеличение веса;
* полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 час. утра или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2-3 час. ночи и "тяжелое" пробуждение утром, когда нужно вставать на работу);
* постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
* одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
* заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

***К социально-психологическим*** симптомам профессионального выгорания относятся такие неприятные ощущения и реакции как:

* безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
* повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
* частые нервные "срывы" (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, "уход в себя");
* постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности);
* чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что "что-то не так, как надо");
* чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что "не получится" или человек "не справится";
* общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу "Как ни старайся, все равно ничего не получится").

***К поведенческим симптомам*** профессионального выгорания относятся следующие поступки и формы поведения работника:

* ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее;
* сотрудник заметно меняет свой рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит);
* вне зависимости от объективной необходимости работник постоянно берет работу домой, но дома ее не делает;
* руководитель отказывается от принятия решений, формулируя различные причины для объяснений себе и другим;
* чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
* невыполнение важных, приоритетных задач и "застревание" на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий.
* **Итак, в зоне повышенной опасности находятся:**
* ***Во-первых***, профессиональному выгоранию больше подвержены сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. Прежде всего, это руководители, менеджеры по продажам, медицинские и социальные работники, консультанты, преподаватели, полицейские и т. п.
* ***Во-вторых***, синдрому профессионального выгорания больше подвержены люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой. Чаще это — женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также «прессинг» в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.
* ***В-третьих***, профессиональному выгоранию больше подвержены работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места. К этой группе относятся, прежде всего, люди старше 45 лет, для которых вероятность нахождения нового рабочего места в случае неудовлетворительных условий труда на старой работе резко снижается по причине возраста. Кроме того, в этой группе находятся работники, занимающие на рынке труда позицию внешних консультантов, вынужденных самостоятельно искать себе работу.
* ***В-четвертых***, синдром выгорания проявляется в тех условиях, когда человек попадает в новую, непривычную обстановку, в которой он должен проявить высокую эффективность. Например, после лояльных условий обучения в высшем учебном заведении на дневном отделении молодой специалист начинает выполнять работу, связанную с высокой ответственностью, и остро чувствует свою некомпетентность. В этом случае симптомы профессионального выгорания могут проявиться уже после шести месяцев работы.
* ***В-пятых***, синдрому выгорания больше подвержены жители крупных мегаполисов, которые живут в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах.

Если вы замечаете эти симптомы у себя и своих коллег, необходимо выполнить ряд действий, защищающих вашу психику от вредного влияния синдрома. В первую очередь, вам нужен отдых. Подумайте об этом сами и объясните это своему руководителю – без такой возможности вы не сможете полноценно выполнять вашу работу.

Попробуйте отнестись сознательно к ситуации «границы»: ведь вы в это время переходите незримый рубеж между вашей частной жизнью и жизнью профессиональной. Постарайтесь осознать этот момент по пути на службу и заново вернитесь к этой мысли, возвращаясь домой. Скажите себе, что работа – это не вся ваша жизнь, и там вы выполняете определенные обязанности и решаете важные задачи, но уходя с работы, вы не должны нести с собой в душе весь груз тех же проблем.

Во время рабочего дня факторами повышения работоспособности могут стать:

* фотографии близких, памятных вам мест, красивые пейзажи, которые нужно не просто размещать на рабочем месте, но иногда несколько секунд смотреть на них, как бы «уходя» в более комфортную и приятную обстановку;
* возможность в течение рабочего дня хотя бы 2 раза выйти на 5-10 минут на свежий воздух;
* запах цитрусовых (он может быть от саше или другого ароматизатора, а может – просто от мандарина, апельсина или стакана сока, который вы не забыли взять на работу);
* прием «белого листа»: сядьте, закройте глаза и представьте белый лист, на котором ничего не написано, постарайтесь удержать перед мысленным взглядом эту картину так долго, как сможете, ни о чем не думая и не представляя других образов;
* глубокое дыхание, во время которого на несколько секунд перед новым вдохом вы задерживаете следующее движение мышц (лучше, если вы при этом дышите «животом»).

Также важное значение в профилактике синдрома выгорания имеют следующие методы:

* использование "тайм-аутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
* определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей – успех, который повышает степень самовоспитания);
* овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);
* профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от синдрома выгорания является обмен профессиональной информацией с коллегами, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы – курсы повышения квалификации, конференции и пр.);
* уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению синдрома выгорания);
* эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным), кроме этого важно иметь друзей из других профессиональных сфер, чтобы иметь возможность отвлекаться от своей работы ;
* поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком усугубляют проявления синдрома выгорания).

Эти методы помогают снять сиюминутное напряжение, общий же психологический фон вашего мироощущения во многом связан для врача-онколога с его философским отношением к жизни, пониманием того, что человек может – и того, чего не может изменить.