

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КАК ПРОБЛЕМА ЦИВИЛИЗАЦИИ

Крылова Дарья Андреевна

студент, Приволжский исследовательский медицинский университет, РФ, г. Нижний Новгород

Чернова Ольга Михайловна

студент, Приволжский исследовательский медицинский университет, РФ, г. Нижний Новгород

Аннотация. В настоящее время проблема эмоционального выгорания имеет не только научную значимость, но и большое социальное значение. Выгорание стало синонимом XXI века; тема активно обсуждается в прессе, социальных сетях, среди общественных деятелей. Исследователи всего мира фиксируют «эпидемию» эмоционального выгорания – общего истощения, сопровождающегося тяжелыми эмоциональными, когнитивными и социальными расстройствами.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, эмоциональные расстройства, когнитивные расстройства, социальные расстройства.

Введение

Проблемы цивилизации касаются вопросов и вызовов, которые возникают в результате развития человеческого общества. Эти проблемы могут охватывать экономические, экологические, социальные и политические аспекты. К ним также относятся и проблемы психического здоровья. Требования современной жизни, ее быстрый ритм могут способствовать возникновению психических заболеваний, таких как депрессия, расстройства, связанные со стрессом, и нервный срыв.

Быстро развивающийся характер общества и его постоянная связь с технологиями усугубляют эти проблемы. Вспышки инфекционных заболеваний создают угрозу для здоровья и экономического благосостояния всего мира, а также помогают привлечь внимание к проблема психического характера. Так, во время пандемии Covid-19 в обществе больше стали обсуждать такое явление, как эмоциональное выгорание.

Синдром эмоционального выгорания

Синдром эмоционального выгорания - состояние эмоциональной и физической усталости, которое развивается в результате постоянных напряженных ситуаций.

Как правило, это происходит вследствие длительного воздействия стрессовых факторов как в личной жизни, так и на работе. В одиннадцатом пересмотренном варианте Международной классификации болезней (МКБ-11) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится следующее: «Синдром выгорания - это синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен». По данным ВОЗ, стресс на работе связан с дисбалансом между человеческими усилиями и высокими требованиями, предъявляемыми к сотрудникам, а также признанием и отдыхом. Если профессиональные требования являются слишком высокими, а ресурсов недостаточно, физическое и

психическое здоровье ухудшается, снижается мотивация к работе, что в конечном итоге приводит к истощению.

Выгорание может затронуть любого человека, однако обычно оно ассоциируется с профессиями социальной сферы, такими как здравоохранение, образование и социальная работа.

Некоторые симптомы эмоционального истощения включают:

1. Физическое и эмоциональное истощение: ощущение усталости, нехватки энергии, раздражительность или частый плач.
2. Беспристрастность и цинизм: развитие негативного или циничного отношения к работе, коллегам и клиентам.
3. Снижение профессиональной эффективности: ощущение непродуктивности в работе, трудности с концентрацией, принятием решений и выполнением задач.
4. Повышенная раздражительность и разочарование: взволнованным незначительными вещами, вспыльчивость, пониженная устойчивость к стрессу.
5. Уход от личных отношений: изоляция от друзей и семьи, отказ от увлечений и занятий.
6. Физические симптомы: головные боли, мышечное напряжение или другие физические заболевания из-за хронического стресса.
7. Отсутствие мотивации: утрата интереса к работе, чувство апатии и равнодушия к обязанностям.

Историческая справка

Исторически сложилось так, что работники обратили внимание на явление выгорания раньше, чем им заинтересовались исследователи. Американский психолог Э. Фрейденберг ввёл термин "эмоциональное истощение" лишь в конце XX века. В русской психологии первые упоминания можно найти в работах Б. Г. Ананьева. В первую очередь исследователи начали изучать выгорание работников сферы услуг, таких как социальные работники и психотерапевты. Однако было обнаружено, что выгорание может повлиять на людей любой специальности.

Методы

Для более полного понимания темы необходимо обратиться к вопросу о том, как можно измерить данный феномен. Впервые метод был описан в работах К. Маслач - Maslach Burnout Inventory (MBI), предназначенный для оценки профессионального выгорания в сфере обслуживания. Формат опросника основан на предыдущем исследовании, проведенном в 1970-х годах. Впоследствии были выявлены утверждения о личных установках или чувствах, которые легли в основу опросника:

"Я чувствую себя истощенным из-за работы" или «Моя работа все больше меня разочаровывает». MBI основывается на частоте, с которой люди испытывают эти чувства, причем ответы варьируются от "каждый день" до "никогда". Впоследствии методика модифицировалась, поскольку стало очевидным, что работники могут испытывать эмоциональное истощение в любой профессиональной среде.

Статистика

Об актуальности проблемы свидетельствует ее связь с такими факторами, как снижение эффективности работы и проблемы со здоровьем. Согласно теории сохранения ресурсов (COR), выгорание происходит при длительной нехватке внутренних ресурсов, что приводит к нарушению работы других систем организма человека.

Однако конкретные механизмы корреляции между стрессом и результатами труда до сих пор не выяснены.

Считается, что около 7%-9% работающих людей в Европе испытывают симптомы выгорания, однако в некоторых профессиях, таких как медицинские специальности, социальная работа, их распространенность значительно выше. К примеру, американскими учеными было установлено, что уровень выгорания выше среди специалистов в области общей хирургии, врачей скорой помощи и врачей терапевтов. Также систематический обзор показателей выгорания в хирургических специальностях выявил значительно более высокий уровень выгорания среди ординаторов по сравнению с лечащими врачами.

Другое исследование было проведено среди 886 студентов-медиков на протяжении обучения в медицинском вузе. Оно показало, что уровень выгорания увеличился с 17% при поступлении до 38% после окончания ординатуры. Все эти данные свидетельствуют о том, что синдром возникает в начале обучения в медицинском вузе и сохраняется на протяжении всего процесса медицинского образования.

COVID-19

Пандемия COVID-19 принесла дополнительные проблемы и источники стресса, которые поспособствовали развитию синдрома. Многие исследования, проведенные во время пандемии, были направлены на выявление уникальных факторов, способствующих истощению, и определение эффективных стратегий по снижению влияния на человека.

Особенно работники первичной медицинской помощи столкнулись с ними. Высокая нагрузка и напряжение, которые оказывали влияние на их эмоциональное и психическое здоровье, приводили к эмоциональному опустошению. Более того, недостаток сна и дефицит поддержки усугубляли эти симптомы в условиях изоляции

Заключение

Решение проблемы выгорания требует коллективных действий, инновационных методов и приверженности принципам устойчивого развития. Оно предполагает сотрудничество между правительствами, организациями, сообществами и отдельными людьми для поиска путей смягчения негативных последствий и обеспечения более устойчивого будущего.

Важно отметить, что эмоциональное выгорание отличается от стресса.

Если стресс - это нормальная реакция на сложные ситуации, то выгорание - это хроническое состояние, требующее вмешательства и поддержки. Если вы подозреваете у себя эмоциональное выгорание, необходимо обратиться за помощью к медицинскому работнику или психотерапевту, который поможет справиться с симптомами и разработать стратегии преодоления.

Список литературы:

1. De Hert S. Burnout in Healthcare Workers: Prevalence, Impact and Preventative Strategies. 2020;13:171-183. [PMC free article] [PubMed]
2. Harry E, Sinsky C, Dyrbye LN, Makowski MS, Trockel M, Tutty M, Carlasare LE, West CP, Shanafelt TD. Physician Task Load and the Risk of Burnout Among US Physicians in a National Survey. Jt Comm J Qual Patient Saf. 2021 Feb;47(2):76-85. [PubMed]
3. Hansell MW, Ungerleider RM, Brooks CA, Knudson MP. Temporal Trends in Medical Student Burnout. Fam Med. 2019 May;51(5):399-404. [PubMed]
4. Da-Yee Jeung, Changsoo Kim, and Sei-Jin Chang, Emotional Labor and Burnout: A Review of the Literature

