

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ



Тема профессионального стресса и его влияние на деятельность как отдельного специалиста, так и всего коллектива, очень актуальна. Высокая конкуренция, повышение требований к знаниям и навыкам работников – все это приводит к тому, что нагрузка на представителей различных профессий только растет, ведь фактически уже недостаточно быть дипломированным специалистом, необходимо зачастую применять междисциплинарный подход к решению своих профессиональных вопросов.

Особенно ярко проблема профессионального стресса стоит в сегменте здравоохранения. На сегодняшний день подавляющее большинство медицинских работников находятся в напряженном эмоциональном состоянии, вызванном особенностями их труда.

Основные причины возникновения стресса

Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями личной жизни человека

Организационные факторы

Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени. Работнику просто поручили непомерное количество заданий на данный период времени. В этом случае обычно возникает беспокойство, фрустрация (чувство крушения), а также чувство безнадежности и материальных потерь. Однако недогрузка может вызвать точно такие же чувства. Работник, не получающий работы, соответствующей его возможностям, обычно чувствует фрустрацию, беспокойство относительно своей ценности и положения в социальной структуре организации и ощущает себя явно вознагражденным.

Конфликт ролей. Конфликт ролей возникает тогда, когда к работнику предъявляют противоречивые требования.

Неопределенность ролей. Неопределенность ролей возникает тогда, когда работник не уверен в том, что от него ожидают. В отличие от конфликта ролей, здесь требования не будут противоречивыми, но и уклончивы и неопределенны. Люди должны иметь правильное представление об ожиданиях их деятельности - что они должны делать, как они должны делать и как их после этого будут оценивать.

Неинтересная работа. Некоторые исследования показывают, что индивидуумы, имеющие более интересную работу, проявляют меньше беспокойства и менее подвержены физическим недомоганиям, чем занимающиеся неинтересной работой. Однако взгляды на понятие “интересная” работа у людей различаются: то, что кажется интересным или скучным для одного, совсем не обязательно будет интересно другим.

Существуют также и другие факторы. Стресс может возникнуть в результате плохих физических условий, например, отклонений в температуре помещения, плохого освещения или чрезмерного шума. Неправильные соотношения между полномочиями и ответственностью, плохие каналы обмена информацией в организации и необоснованные требования сотрудников друг к другу тоже могут вызвать стресс.

Личностные факторы. Жизненные ситуации и события, способны также вызвать стресс. Они бывают как положительными и благоприятно влияют на нашу жизнь (свадьба, личный успех, рождение ребенка), так и отрицательные ситуации. Чтобы как-то различать источники стрессов, да и сами стрессы, положительные выделили особым названием - эвстресс, отрицательные оставили как просто стресс.

Профессиональный стресс по сути своей имеет множество форм, но наиболее известной является синдром профессионального выгорания, который мировым медицинским сообществом был признан заболеванием, требующим поддержки со стороны квалифицированных специалистов. Собственно, сам стресс и является причиной синдрома эмоционального выгорания.

Признаки острого (кратковременного) стресса

Телесные проявления: изменение частоты сердцебиения, поверхностное дыхание, ускорение ритма дыхания. При повышении напряжения краснеет или бледнеет кожа лица и шеи, увлажняются ладони, расширяются зрачки, повышается или понижается активность некоторых желез внешней секреции (слюнных, потовых).

Поведенческие проявления: изменение мимики, тембра голоса и интонаций, скорости, силы и координации движений. Сжатие губ, напряжение жевательных мышц. Грустный, унылый или обеспокоенный взгляд. Двигательное беспокойство и частая смена поз, или, наоборот, - пассивность, заторможенность, вялость в движениях.

Переживание напряжения у некоторых людей даже в очень ответственные моменты может не иметь соответствующего выражения во внешнем облике и поведенческих проявлениях. Человек может отрицать у себя чувство тревоги и страха, показывать внешне ровное, спокойное поведение, расслабленность и раскрепощенность. Попытки такого преодоления могут наблюдаться у тех, кто намеренно пытается скрыть свои переживания, например, у стеснительных людей. Отрицание напряжения может быть и у тех, кто неспособен к анализу своего психического состояния, не имеет никаких навыков самообладания

Признаки затяжного (хронического) стресса

К наиболее частым проявлениям относятся следующие:

- ощущение потери контроля над собой;
- недостаточно организованная деятельность (рассеянность, принятие ошибочных решений, суетливость);
- вялость, апатия, повышенная утомленность;
- расстройство сна (в том числе, более долгое засыпание, ранее пробуждение).

Для обнаружения стресса стоит учесть и другие его симптомы, такие как:

- раздражительность, снижение настроения (придирчивость, необоснованная критичность...);
- повышенный аппетит;
- увеличившееся количество выпитого алкоголя;
- увеличившееся потребление психоактивных средств (успокоительных, стимулирующих...);
- расстройства половой функции;
- неблагоприятное физическое состояние (головная боль, боли в мышцах, спине, повышение давления).

В психологии у такого проявления физического, эмоционального и умственного истощения принято выделить три компонента:

- эмоциональная истощенность – проявляется как некое упрощение собственного эмоционального фона с превалированием негативных эмоций и болезненных ощущений;
- цинизм – негуманность и бесчувственность по отношению к пациенту, восприятие его как объекта своей работы;
- обесценивание собственных достижений – восприятие себя как некомпетентного, неуспешного и бесперспективного специалиста.

Эти проявления можно назвать некой основой профессионального выгорания, в связи с этим необходимо понимать, что к ним могут добавляться и другие симптомы, которые также оказывают негативное воздействие на психику человека.

Важно понимать и то, что чаще всего сам человек не имеет возможности оценить собственное состояние и принять решение о необходимой помощи. Иными словами, профессиональный стресс фактически находится на периферии сознания и может даже не восприниматься как реальная проблема. И в то же самое время важным шагом для решения ситуации является как раз самоанализ, понимание необходимости помощи от специалистов.

Динамика развития профессионального стресса

Профессиональный стресс как напряженное состояние работника возникает постепенно, то есть имеет свои стадии формирования и развития. Традиционно принято выделять три стадии:

- нарастание напряженности;
- деструктивный стресс;
- исчезновение внутренней напряженности.



Для начала необходимо отметить, что процесс протекания и отягощенности каждой стадии индивидуален, поэтому четко ограничить переход из одного этапа в другой – сложно. Поэтому внутренняя напряженность может возникнуть как в течение нескольких дней, так и месяцев. Все зависит от изначальной «подготовленности», «толстокожести» человека.

Из-за невозможности определить четкую временную градацию нарастания внутренней напряженности человека, необходимо ориентироваться в большей степени на его поведение.

Первая стадия предполагает, что поведение специалиста меняется и становится противоположным тому, когда он не испытывает стресс. Например, общительный становится замкнутым, спокойный – раздраженным.



Претерпевают изменения и нормы поведения в обществе, можно наблюдать отчужденность человека в отношении коллег, пациентов. Кроме того, можно наблюдать и постепенное снижение самоконтроля со стороны врача.

Вторую стадию принято называть «деструктивный стресс», это означает, что самоконтроль частично или полностью исчезает, а человек не всегда может дать отчет в собственных поступках. Кроме того, не пополняются энергетические ресурсы, фактически специалист постоянно

испытывает опустошение и усталость.

Относительно *третьей стадии* можно подумать, что весь негатив «откатывается назад», человек отдает себе отчет в поступках, восполняет свои психоэмоциональные потери и клянется, что такого больше не допустит. Но деле все несколько иначе: ущерб уже нанесен. И чаще всего врач не может быть уверен, что все «точки уязвимости» он закрыл, что следующая череда экстремальных или эмоционально-отрицательных факторов, не вернет его снова в то неблагоприятное состояние. Более того, вполне возможно, что после пережитого профессионального стресса человек стал значительно острее воспринимать многие вопросы.

Профилактика профессионального стресса

Существует алгоритм профилактики профессионального стресса, которым могут воспользоваться врачи:

- Шаг №1 «Самоанализ системы стрессоров и определение их значимости»;
- Шаг №2 «Самоанализ проявлений симптомов профессионального стресса»;
- Шаг №3 «Формирование стратегии профилактики профессионального стресса»;
- Шаг №4 «Реализация созданного плана профилактики»; Шаг №5 «Повторный самоанализ для определения эффекта».

Если же подобный подход не дал ожидаемых результатов или специалист изначально недоверчиво относится к возможности самостоятельного решения проблемы, то можно обратиться за помощью к профессионалам.



