

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

МАТЕРІАЛИ

**міжнародної науково-практичної конференції
молодих учених**

**«Проблеми та перспективи
забезпечення цивільного захисту»**

Харків – 2020

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Московка А.О., НУЦЗУ
НК – Шароватова О.П., к.п.н., доц., НУЦЗУ

Сучасний світ існує у дуже швидкому темпі і, щоб встигати крокувати у такому ж темпі, дедалі більше потрібно докладати неабияких зусиль. Більшість представників сучасного соціуму у певний момент перестають встигати за всім і всюди. Висока складність сучасного світу призводять до того, що постійними «супутниками» людини стають стреси.

Професійна діяльність медичного персоналу концентрується на соціальних, психологічних та пов'язаних зі збереженням здоров'я (як пацієнтів, та і власного) проблемах. До факторів, що зумовлюють стрес, належать як навантаження на робочому місці, так і відносини з керівниками й адміністраторами. Серед чинників стресу у жінок додається необхідність поєднання службових обов'язків із веденням домашнього господарства та утриманням сім'ї. Останніми роками проблема нервового виснаження медичних працівників дедалі більше потребує уваги, оскільки, за даними досліджень, медичний персонал (до 75% по всьому світу) з означених причин становить групу ризику ранньої смертності. Всесвітня організація охорони здоров'я «синдром, який виникає як результат хронічного стресу на роботі, що не був успішно врегульований» визначила як емоційне вигорання і вперше включила його до Міжнародної класифікації хвороб.

Загалом нервове виснаження характеризується трьома ознаками: перша – фізичне виснаження (недостатність сил, хронічна перевтома, загальна слабкість, частий головний біль, м'язове напруження у плечах і шийі, погіршення апетиту і зниження ваги тіла, проблеми зі сном); друга – емоційне перевантаження (розвиток депресії і безпорадність); третя – психічне перевантаження (виникає негативне ставлення до себе, роботи, інших людей, до життя взагалі).

У людини, яка «вигоріла», може спостерігатися порушення харчової поведінки та сну, неупевненість у своєму професіоналізмі чи здібностях. Несприятлива обстановка на робочому місці може призводити як до розвитку фізичних і психічних розладів, прогулів і зниження продуктивності праці, так і до зловживання алкоголем або іншими психоактивними речовинами.

Відтак, поняття про безпеку праці на робочому місці у даному контексті виступає лише частиною різноманіття факторів, що визначають особливості процесу трудової діяльності медичного персоналу. Тому, продуктивність вочевидь зростатиме лише там, де роботодавець створює сприятливу обстановку і підтримує працівників, які навіть страждають на емоційні розлади.

А задля уникнення емоційного вигорання, зокрема працівникам медичної сфери, необхідно: зберігати баланс між роботою та особистим життям; робити перерви на відпочинок під час робочого дня; обговорити з роботодавцями можливу зміну графіку роботи; за потреби звернутися до психолога чи психотерапевта; достатньо спати й відпочивати, регулярно займатися спортом; певну частину часу перебувати наодинці із собою. Саме за таких умов лікувальна установа може бути безпечною як для перебування в ній пацієнтів, так і безпосередньо медичного персоналу.