

УДК 330:613.62

DOI: 10.26140/anie-2020-0904-0019

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

© 2020

SPIN: 2029-3876

AuthorID: 799539

ResearcherID: AAS-8719-2020

ORCID: 0000-0002-7986-579X

ScopusID: 57196089242

Верна Вероника Валериевна, кандидат экономических наук, доцент кафедры управления персоналом Института экономики и управления (структурное подразделение)

Иззетдинова Авашерфе Асан кызы, магистрант Института экономики и управления (структурное подразделение)

КФУ им. В.И. Вернадского

(295000, Россия, Симферополь, ул. Севастопольская, 21/4, e-mail: izzetdinova@bk.ru)

Аннотация. Данная статья посвящена изучению специфики и особенностей профилактики профессионального выгорания медицинских работников в условиях распространения пандемии коронавирусной инфекции COVID-19, которые работают в условиях чрезвычайного давления, воздействия неблагоприятных психологических, психофизиологических и профессиональных факторов и в кратчайшие сроки принимают сложные решения, от которых зависят тысячи человеческих жизней. Перед многими медицинскими работниками стоят вопросы решения проблем недостаточного ресурсного обеспечения для одинаково нуждающихся сотрудников и пациентов, вопросы баланса собственных потребностей в области физического и психического здоровья с потребностями больных, а так же стрессовая работа в условиях большого количества смертей и общения с родственниками пациентов. Все эти проблемы, могут привести как к моральным травмам и проблемам с психическим здоровьем, так и к синдрому профессионального выгорания. Проанализированы основные причины эмоционального выгорания медперсонала, также определена структура комплексной психологической помощи медицинским работникам, включающая систему комплексного психологического сопровождения для профилактики профессионального выгорания медработников в период развития пандемии коронавирусной инфекции, в том числе специальные меры снижения психологической нагрузки медработников, специальные меры поднятия морального духа медицинского персонала, специальные меры охраны труда медработников.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, синдром профессионального выгорания, эмоциональное выгорание, стресс, управление персоналом, профилактика профессионального выгорания.

PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT OF MEDICAL WORKERS DURING THE COVID-19 CORONAVIRUS INFECTION PANDEMIC

© 2020

Verna Veronica Valerievna, candidate of economic sciences, associate professor of Personnel management Institute of economics and management

Izzetdinova Avasherfe Asan Kyzy, master Institute of economics and management

V.I. Vernadsky Crimean Federal University

(295011, Russia, Simferopol, st. Sevastopolskaia, 21/4, e-mail: izzetdinova@bk.ru)

Abstract. This article is devoted to the study of the specifics of preventing professional burnout of medical workers in the context of the spread of the COVID-19 coronavirus pandemic infection, who work under extreme pressure and make complex decisions in the shortest possible time, on which thousands of lives depend. Many workers are faced with the issues of solving the problems of insufficient resource provision for equally needy patients, the issues of balancing their own needs in the field of physical and mental health with the needs of patients, as well as stressful work in conditions of a large number of deaths and communication with patients' relatives. All these problems can lead to moral trauma and mental health problems, as well as to burnout syndrome. The main causes of emotional burnout of medical staff are analyzed, and the structure of complex psychological assistance to medical workers is determined, including a system of complex psychological support for the prevention of professional burnout of medical workers during the development of a coronavirus pandemic, including special measures to reduce the psychological load of medical workers, special measures to raise the morale of medical personnel, special measures for labor protection of medical workers.

Keywords: burnout, burnout syndrome, stress, personnel management, prevention of burnout.

ВВЕДЕНИЕ

В период распространения коронавирусной инфекции COVID-19 система мирового здравоохранения переживает один из самых тяжелых кризисов. Карантин и полная социальная изоляция изменили повседневную жизнь всего человечества. И только медицинские работники всех уровней остались на передовой борьбы за жизни тысяч пациентов, и от их мобилизации зависят как клинические исходы в каждом конкретном случае, так и разрешение кризиса в целом. Для достижения поставленной цели - преодоление мирового кризиса и борьба за миллионы жизней - необходимо не только достаточное количество высококвалифицированного медицинского персонала, но возможность каждого медицинского работника адекватно и в полном объеме выполнять свои профессиональные обязанности, что, в свою очередь, зависит от стабильности его психического, морального и эмоционального статуса.

Для поддержания всех сфер психического здоровья медработников, необходимо проанализировать источники возможных беспокойств и страхов. Одним из таких исследований был опрос Stanford University (Калифорния) и Icahn School of Medicine (Нью Йорк) среди 69 практикующих врачей, ординаторов, медсестёр и интернов, участвующих в лечении больных COVID-19 [1]. Согласно результатов этого исследования основными источниками тревоги являются:

- доступ к необходимым средствам индивидуальной защиты;
- страх принести инфекцию домой и заразить членов семьи;
- отсутствие доступа к экспресс тестированию на SARS-CoV-2 при появлении симптомов и беспокойство о высокой вероятности распространения инфекции на рабочем месте;
- неуверенность в том, что руководство лечебным уч-

реждением позаботиться о их семьях в случае, если они будут инфицированы;

- организация ухода за детьми во время карантина (закрытия школьных и дошкольных учреждений) при увеличении продолжительности рабочего дня;
- поддержка других личных и семейных потребностей по мере необходимости увеличения рабочего времени (питание, проживание, транспорт);
- сомнения в собственной профессиональной компетенции при переводе в COVID-отделения и отделения интенсивной терапии из обычных отделений;
- доступ к необходимой информации и возможности обмена информацией.

Таким образом, в условиях предельной нагрузки, выходящей за границы имеющихся клинических знаний, навыков и умений, медперсонал нуждается в разнообразной психологической поддержке и помощи.

Вопросы профессионального выгорания в условиях пандемии коронавирусной инфекции являются одними из ключевых проблем, которые рассматриваются на различных уровнях. Для распространения основной информации о коронавирусе в России, при поддержке Правительства РФ, был создан сайт стопкоронавирус.рф [2], на котором публикуются актуальные статьи и рекомендации. Для поддержания медперсонала, Научно-образовательным центром современных медицинских технологий и Союзом охраны психического здоровья, были изданы «Рекомендации для медицинских работников, находящихся в условиях повышенных психоэмоциональных нагрузок в период пандемии COVID-19» [3], в которых проанализирован зарубежный опыт, а также приведены первые результаты Всероссийского опроса психологического состояния медицинских работников. Данные рекомендации освещают основные способы снижения психоэмоциональной нагрузки и методы профилактики эмоционального выгорания. Также содержится контактная информация организаций, оказывающих психологическую помощь и поддержку, и приведены интернет ресурсы, которые могут помочь справиться с напряжением.

На уровне научных публикаций, вопросами профилактики профессионального выгорания в условиях пандемии занимается Мосолов С.Н. [4].

В целом вопросы профессионального выгорания медперсонала освещают такие авторы как Жевелик О.Д., Е.М. Дзюман, Г.Ф. Михеева [5], Несын В.В., Несына С.В. [6], Петрова Н.Г., Брацлавский В.Б., Погосян С.Г. [7], Семенова Н.Г. [8] и другие [9, 10].

МЕТОДОЛОГИЯ

Целью настоящего исследования является выявление специфики профилактики профессионального выгорания медицинских работников в условиях пандемии коронавирусной инфекции, а так же выработка системы рекомендаций психологического сопровождения деятельности медучреждения.

В ходе исследования были использованы общенаучные и специальные методы исследований, базирующиеся на современных научных основах управленческой, экономической и родственных им науках.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В 1974 году, впервые о выгорании медицинских работников, говорил психиатр Х. Фреденбергер, который проводил исследования полностью здоровых людей, оказывающих психологические услуги. Позже синдром выгорания был диагностирован и у других профессий, а так же был сделан вывод, что выгоранию подвержены как мужчины, так и женщины, любого возраста, разнообразного образа жизни и профессиональной деятельности.

Профессиональное выгорание - синдром, который развивается в условиях постоянного стресса, и всегда ведет к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.

Помимо стресса, факторами возникновения синдро-

ма профессионального выгорания является накапливание внутренних отрицательных эмоций без возможности «разрядки» или «освобождения» от них.

Таким образом, профессиональное выгорание — это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома — стадия истощения.

Медицинские работники больше всех склонны к синдрому профессионального выгорания, который сочетает в себе снижение профессиональных достижений, эмоциональное истощение, деперсонализация.

Снижение профессиональных достижений заключается в низкой оценке своей работы, негативном поведении, не достижении поставленных целей, и как следствие снижение профессионального самоуважения и самооценки.

Эмоциональное истощение может сочетаться с физическим переутомлением. Работник начинает чувствовать подавленность, вялость или же раздражение даже от мыслей о работе; снижаются социальных контактов; его не радует то, что радовало раньше; отдых приносит лишь кратковременное облегчение.

Деперсонализация медицинских работников заключается в особенном отношении к пациентам и коллегам как к чему-то обезличенному. Работник проявляет равнодушное, бесчеловечное, и даже циничное отношение ко всем нуждающимся в медицинской помощи.

Таким образом, хоть один из представленных симптомов, говорит о проявлении синдрома профессионального выгорания у медицинского сотрудника.

В апреле 2020 года Союзом охраны психического здоровья и Научно-образовательным центром современных медицинских технологий был проведен Всероссийский опрос, посвященный психологическому состоянию медицинских работников, в период пандемии COVID-19 [3]. Более 500 работников (врачи, медсестры, младший медицинский персонал) из 66 регионов приняли участие в опросе.

Согласно предварительных результатов исследования, 87,7% респондентов считают о необходимости психологической помощи для медицинских работников, работающих с пациентами с COVID-19.

Так же проводилась оценка уровня тревожности по 10-балльной шкале, где 0 – отсутствие тревоги, а 10 - невыносимая тревога. Согласно данному оцениванию, 28% опрошенных медицинских работников отметили свой уровень тревоги на уровне 7 баллов и более, 26,5% - на уровне 5-6 баллов. Только 9,6% отметили полное отсутствие тревоги [3].

Таким образом, согласно результатов опроса, большинство медицинских работников испытывают тревожность и необходимость в психологической помощи, что говорит о большой вероятности развития синдрома профессионального выгорания почти у всех медицинских сотрудников, как у врачей, так и у младшего медицинского персонала.

Основными источниками стресса медицинского персонала в условиях пандемии являются ненормированный многочасовой рабочий день, повышенная ответственность, новые и сложные обязанности, отсутствие четких указаний и заданий, недостаточная организация и отсутствие полной информации. Работая в таких сложных условиях, медработники также ежедневно видят сотни тяжелобольных пациентов, выслушивают их боль и страдания, являются свидетелями многочисленных смертей и сами живут в страхе заразиться. Все эти факторы негативно сказываются на эмоциональном здоровье медперсонала.

Для преодоления тяжелых последствий работы по оказанию помощи инфицированным пациентам, медицинским работникам необходимо выполнять следующие рекомендации:

- использовать различные методы управления стрессом, например, проанализировать прошлый опыт, и понять, что помогало раньше сохранять силы и справлять-

ся с тяжелыми ситуациями;

- сохранять предельно возможный баланс работы и отдыха;
- взаимоподдержка с коллегами;
- общение с родными и друзьями, посредством онлайн-технологий, видеосообщений и аудиосообщений;
- анализ и переживание полученного опыта;
- похвала за оказанную помощь, и осознание своей значимости;
- проявление гибкости, терпимости и понимание позиции других.

В письме Министерства здравоохранения РФ от 7 мая 2020 г. N 28-3/И/2-6111 «О направлении для использования в работе рекомендаций по вопросам организации психологической и психотерапевтической помощи в связи с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19» [11], психологическое благополучие каждого и деятельности коллектива в целом обеспечивается тремя взаимодополняющими уровнями:

- 1) уровень самопомощи каждого работающего;
- 2) уровень взаимопомощи;
- 3) уровень специализированной профессиональной психологической помощи, обеспечиваемый психологами.

Для решения проблемы профессионального выгорания в условиях пандемии COVID-19 была создана целая система психологической помощи.

Министерство здравоохранения РФ рекомендовало использовать специальные меры психологической нагрузки, специальные меры поднятия морального духа и специальные меры охраны труда. Так же постоянно работают горячие линии, телефоны которых можно найти на сайте органа управления здравоохранением региона, а также на сайте Российского психологического общества рпо.рф.

Помимо психологической помощи медицинские работники, работающие с больными коронавирусом, получили дополнительные выплаты. Согласно данных Министерства здравоохранения РФ, в мае 2020 года, такие выплаты получили около 123 тысяч медицинских работников [12].

Алгоритм комплексного психологического сопровождения деятельности медучреждения для профилактики профессионального выгорания медработников в период развития пандемии коронавирусной инфекции представлен на рис.1.



Рисунок 1. – Система комплексного психологического сопровождения для профилактики профессионального выгорания медработников в период развития пандемии коронавирусной инфекции

ВЫВОДЫ

Таким образом, для профилактики синдрома про-

фессионального выгорания у медицинских работников в период распространения пандемии коронавирусной инфекции COVID-19, Министерством здравоохранения РФ была разработана и рекомендована целая система психологической и материальной поддержки деятельности медучреждения. Согласно данных рекомендаций, все составляющие профессиональной деятельности должны быть пересмотрены и улучшены, для снижения уровня стресса, утомления и эмоционального выгорания.

Главными рекомендациями по преодолению синдрома профессионального выгорания являются:

- адекватный уровень нагрузки, и сохранение баланса режима работы и отдыха;
- умение переключаться с одного вида деятельности на другой;
- анализировать стресс, и проще относиться к сложным ситуациям;
- осознать, что помочь всем нуждающимся невозможно, и ценить свою работу.

В заключении, необходимо отметить, что работа в таких сложных условиях, с огромным количеством больных и умерших по всему миру, безусловно, сказывается на эмоциональном здоровье, а вера в свои силы и знания угасает с каждым днем. Однако необходимо научиться взаимодействовать с новыми условиями работы, пересмотреть свою дальнейшую повседневную жизнь [13-15]. Умение обрести контроль над собой и ситуацией, при котором душевное состояние человека будет всегда на положительном уровне, является одним из важнейших факторов профилактики профессионального выгорания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Психическое и эмоциональное состояние медицинских работников в период пандемии COVID-19 [Электронный ресурс]// MedMir.com. - Режим доступа: <https://www.medmir.com/tekst-statii/understanding-and-addressing-sources-of-anxiety-among-health-care-professionals-during-the-covid-19-pandemic/> (Дата обращения 25.06.2020).
2. Официальная информация о коронавирусе в России [Электронный ресурс]// Стопкоронавирус.рф. 2020. - Режим доступа: <https://xn--80aesfpebagmblc0a.xn--p1ai/> (Дата обращения 20.06.2020).
3. Рекомендации для медицинских работников, находящихся в условиях повышенных психоэмоциональных нагрузок в период пандемии COVID-19 [Электронный ресурс]// научно-образовательный центр современных медицинских технологий. - Режим доступа: <http://rosmededucation.ru/news/3414/> (Дата обращения 17.06.2020).
4. Мосолов С.Н. Актуальные задачи психиатрической службы в связи с пандемией COVID-19 // Современная терапия психических расстройств. – 2020. – № 2. – DOI: 10.21265/PSYPH.2020.53.59536.
5. Жевелик О.Д. Эмоциональное «выгорание» среди медицинских работников сферы психического здоровья / О.Д. Жевелик, Е.М. Дзюман, Г.Ф. Михеева // Здравоохранение Югры: опыт и инновации. – 2017. – № 1. – С. 34 – 37.
6. Несын В.В. Эмоциональное выгорание врачей / В.В. Несын, С.В. Несына // Образовательный вестник «Сознание». – 2019. – № 6. – С. 19 – 23.
7. Петрова Н.Г. Синдром эмоционального выгорания у среднего медицинского персонала / Н.Г. Петрова, В.Б. Брацлавский, С.Г. Погосян // Медико-фармацевтический журнал «Пulse». – 2016. – № 2. – С. 452-454.
8. Семенова Н.В. Эмоциональное выгорание у медицинских работников / Н.В.Семенова, А.С. Вальцин, Д.Б. Авдеев, А.В. Кузюкова, Т.С. Мартынова // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2. – С. 37-47.
9. Лильберг Р.Э. Профессиональное выгорание медицинских работников и копинг: психологические аспекты проблемы поиска решения и оценки его индивидуальной эффективности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 347-351.
10. Денисова Н.Г., Курилова О.О. Формирование профессиональной компетентности и профессионализма преподавателя медицинского вуза // Балтийский гуманитарный журнал. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 32-36.
11. О направлении рекомендаций по вопросам организации психологической и психотерапевтической помощи в связи с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19[Электронный ресурс]// АО «Кодекс», 2020. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/564946216/> (Дата обращения 17.06.2020).
12. Минздрав озвучил, сколько медиков получили доплаты за коронавирус [Электронный ресурс]// ООО «НСН»ЗАО «Мультимедиа Холдинг», 2020. - Режим доступа: <https://nsn.fm/society/minzdrav-ozvuchil-skolko-medikov-poluchili-doplaty-za-koronavirus/> (Дата обращения 15.06.2020).
13. Профессиональное выгорание на работе – как распознать и что делать? [Электронный ресурс]// ЦИФРОВАЯ ПОДСТАНЦИЯ,

2020. - Режим доступа: <http://digitalsubstation.com/blog/2016/02/10/professionalnoe-vygoranie-na-rabote-kak-raspoznat-i-chto-delat/> (Дата обращения 15.06.2020).

14. Синдром профессионального выгорания [Электронный ресурс]/ НП ЦДО «ЭЛИТАРИУМ», 2020. - Режим доступа: <http://www.elitarium.ru/professionalnoe-vygoranie-stress-strah-harakter-sostoyanie-simptom-rabotnik-organizaciya-sotrudnik-trud-vozrast-zdorove/> (Дата обращения 15.06.2020).

15. Хайрушева Д.А. Проблема профессионального выгорания в деятельности медицинских работников (обзор)/ Д.А. Хайрушева, А.Г. Беленова // Вестник АГИУВ. – 2017. - №3. – С.77-85.

Статья поступила в редакцию 20.07.2020

Статья принята к публикации 27.11.2020