

Содержание:

Введение

.....2

1. Эмоциональное выгорание в работе

медсестры.....

.....3

2. Профилактика эмоционального

выгорания.....4-5

Заключение

.....6

Список литературы

.....7

Введение:

Одно из первых мест специальностей, подверженных высокому риску возникновения синдрома эмоционального выгорания, занимает профессия медицинской сестры. Сталкиваясь с негативными эмоциями, медсестра невольно вовлекается в них, в силу чего начинает и сама испытывать повышенное эмоциональное напряжение. Более всего риску возникновения СЭВ подвержены лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе. Настоящий медик в их представлении - это образец профессиональной неуязвимости и совершенства. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с предназначением, миссией.

Эмоциональное выгорание в работе медсестры

Выделяют три типа медсестер, которым угрожает эмоциональное выгорание:

-первый тип - "педантичный" - для него характерна добросовестность, возведенная в абсолют, чрезмерная, болезненная аккуратность, стремление в любом деле добиться образца

- второй тип - "демонстративный" - такие люди стремятся первенствовать во всем, всегда быть на виду; этому типу свойственна высокая степень истощаемости при выполнении даже незаметной рутинной работы;

- третий тип - "эмотивный" - к нему относятся впечатлительные и чувствительные люди; их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничат с патологией, с саморазрушением.

Большая производственная нагрузка, круглосуточный режим работы требуют высокой функциональной активности организма и могут быть квалифицированы как ведущие патогенные профессиональные факторы.

Причинами усталости и нервозности можно также назвать превышение нормативного числа пациентов. Из эргономических факторов медсестра чаще всего отмечают напряжение зрения, перегрузку опорно-двигательного аппарата. Большинство медицинских работников имеют ненормативный рабочий день, сверхурочную работу, связанную с совмещением должностей или дополнительной профессиональной нагрузкой. Низкая оплата труда в условиях развития рыночной экономики заставляет медсестер работать, часто пренебрегая временем, предусмотренным для восстановления физического и эмоционального баланса организма.

Одним из очень серьезных следствий профессионального стресса у медсестер считается появление или заметное учащение соматических заболеваний. Беспричинно учащающиеся головные боли, повышение АД, частые ОРЗ могут быть соматическими эквивалентами эмоциональных расстройств.

2. Профилактика эмоционального выгорания

Необходимой и базовой частью профилактики возникновения синдрома эмоционального выгорания является личностная психологическая подготовка специалистов "помогающих профессий".

Предупреждение эмоционального выгорания предусматривает следующие направления:

- обучение эффективным стилям коммуникации и методам разрешения конфликтных ситуаций;
- тренинги, стимулирующие мотивацию саморазвития, личностного и профессионального роста;
- антистрессовые программы и группы поддержки, ориентированные на коррекцию самооценки, развитие уверенности, социальной смелости, эмоциональной устойчивости и психофизической гармонии.

Хороший климат внутри коллектива, ощущение адекватной эмоциональной поддержки коллег и администрации - это мощный ресурс предупреждения и устранения профессионального стресса. Чувство защищенности,

возможность доверительно обсуждать вопросы, связанные со стрессом в работе, позволяют снизить напряженность, тревогу, а также нередкие агрессивные проявления.

Существуют немало конкретных способов преградить путь синдрому эмоционального выгорания - это:

- развитие других интересов, не связанных с профессиональной деятельностью;
- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания;
- наличие друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми существует баланс;
- стремление к желаемому, без цели стать победителем в любом случае;
- умение проигрывать без самоуничтожения и агрессивности;
- открытость новому опыту;

- умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и в жизни;

- чтение не только профессиональной, но и другой хорошей литературы просто для собственного удовольствия;

- участие в семинарах, конференциях где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;

- периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;

- участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с работой;

- хобби, доставляющее удовольствие.

Заключение

Каждой медсестре необходимо обрести современные знания, как предотвратить вредные последствия стресса, изменить свои привычки в соответствии с этими знаниями, что включает здоровый образ жизни и позитивные жизненные установки.

Список литературы

1. Абрамова С. Г. Психология в управлении и для управления. - М.: Изд-во «Сентябрь», 1998
2. Бордовская Н. О. Социально-психологические конфликты в медицинских учреждениях // Главная медицинская сестра. – 2005. - № 12.
3. Галицкая И. К. Управление конфликтами и стрессами в среде сестринского персонала ЛПУ // Главная медицинская сестра. – 2006. - № 2-3