## Опыт комплексного консервативного лечения по программе МИРОТОК при синдроме эмоционального выгорания у врачей терапевтов.

Стресс на рабочем месте является ключевым компонентом Синдром Эмоционального Выгорания: несоответствие между личностью и предъявляемыми ей требованиями. К организационным факторам, способствующим выгоранию, относятся следующие: высокая рабочая нагрузка; отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и начальства; недостаточное вознаграждение за работу, как моральное, так и материальное; высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы; невозможность влиять на принятие важных решений; двусмысленные, неоднозначные требования к работе; постоянный риск штрафных санкций (выговор, увольнение, судебное преследование); однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность; необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным, например необходимость быть эмпатичным; отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы. К профессиональным факторам риска относят: "помогающие", альтруистические профессии, где сама работа обязывает оказывать помощь людям (врачи, медицинские сестры, социальные работники, психологи, учителя и даже священнослужители). Также предрасполагает к выгоранию и работа с "тяжелыми" клиентами. В медицине это геронтологические, онкологические пациенты, агрессивные и суицидальные больные, пациенты с зависимостями. В последнее время концепция СЭВ расширилась на специальности, для которых контакт с людьми вообще не характерен (программисты). Развитию СЭВ способствуют личностные особенности - высокий уровень эмоциональной лабильности, высокий самоконтроль, особенно при выражении отрицательных эмоций со стремлением их подавить, рационализация мотивов своего поведения, склонность к повышенной тревоге и депрессивным реакциям, связанным с недостижимостью "внутреннего стандарта" и блокированием в себе негативных переживаний, ригидная личностная структура. Так как личность человека достаточно целостная и устойчивая структура, то она ищет своеобразные пути защиты от деформации. Одним из способов такой психологической защиты является СЭВ. Основная причина СЭВ - это несоответствие личности выполняемой работе. В практике консультирования фирм и организаций наблюдается несколько вариантов несоответствия, которое приводит к возникновению СЭВ. Прежде всего это несоответствие между требованиями к работнику и его реальными возможностями, когда руководители предъявляют повышенные требования к личности. Если для работника выполнять распоряжения начальника является делом чести, но он объективно не в состоянии это сделать, то возникает стресс, происходит ухудшение качества работы, может произойти разрыв взаимоотношений с коллегами.

## Диагностика ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (ЭВ).

При эмоциональном выгорании выявляется резко прогрессирующая усталость по всему телу с снижением работоспособности. На фоне сформированных ЭОБ дополнительно присутствуют мышечные боли, перепады АД, головная боль и другие признаки психосоматической патологии. Для дифференцировки с другими функциональными нарушениями и заболеваниями организма пациентам предлагают пойти экспресс диагностику и тестирование живописными картинами по методике ВИЗУАЛЬНОЙ РИТМОЛОГИИ по программе МИРОТОК см. на сайте: www.prog-mirotok.narod.ru Очень важно четко определить эмоциональное выгорание является первичной или в следствии наличия эмоционально образных блоков сформированных в течении жизни. С помощью программы МИРОТОК эту диагностику можно провести. ЭВ и ЭОБ(Эмоционально Образных Блоков) могут сопутствовать с хроническими заболеваниями, поэтому врач обязан иметь точную информацию о эмоционально образном фоне человека.

## Принято выделять три основных признака ЭВ, в зависимости от степени подверженности ЭОБ.

- 1. Начальный период ЭВ когда у пациента возникает ощущение утраты собственной эффективности и начинает снижаться самооценки в профессиональной и бытовой деятельности. (до 50% коэффициент риска ЭОБ степени эмоционального истощения организма)
- 2. Средний период ЭВ- когда развивается эмоциональное отстранение на работе, мало интересует профессиональная деятельность отсутствует или слабый эмоциональный отклик на положительные или отрицательные обстоятельства и начинает утрачиваться интерес к семейным отношениям. ( от 50-75% коэффициент риска ЭОБ степени эмоционального истощения организма)
- 3. Сложный период: ЭВ,- когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах, а затем наступает первый признак истощение. (Более 75 % коэффициент риска ЭОБ степени эмоционального истощения организма)

Кроме этого необходимо принимать во внимание, что при комбинированном эмоциональном выгорании психосоматические симптомы осложняются тревожными и депрессивными расстройствами и в крайних случаях суицидом. Обязательными симптомами, которые возникают при ЭВ, будут: головная боль, перепады АД, нарушения ритма сердца, нарушения ЖКТ, Поэтому обязательно больного нужно проконсультировать у врачей других специальностей для исключения других патологий.

## Комплексное лечение ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ. по программе МИРОТОК.

Программа «Мироток», направлена на восстановление здоровья человека с помощью естественных методов. В основе методик самостоятельного восстановления и поддержания стабильного здоровья лежит система обучения человека владению ритмическими процессами, как внутренними протекающими в организме человека, так и внешними – происходящими в окружающем его мире. Которые позволяют устранить телесно-биологические, психосоматические и эмоционально-образные процессы в организме. С помощью визуального восприятия живописных картин И. Э Бендицкого, которые являются частью учебно-оздоровительной программы «Мироток» проводится моделирование оптимального жизненного ритма и эмоционального фона человека. С помощью визуального восприятия сюжета, форм и красок живописных полотен, у смотрящего формируется образный творческий процесс восстановления позитивного созидательного процесса. Комплексный метод позволяет не только устранять уже существующие терапевтические патологические явления, но, и обучать пациента профилактическим мероприятиям по поддержанию собственного организма в стабильном, здоровом состоянии Позволяет устранить не только уже сформированные терапевтические проблемы, но провести комплексную перестройку всего организма человека. Опорно-двигательный аппарат является основой биомеханических процессов всего организма и естественно различные нарушение их нормального положения приводят к нарушению функций всех внутренних органов. Профилактические и лечебные меры при СЭВ во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при терапии уже развившегося. Профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия должны быть направлены на снятие действия стрессора - снятие рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации, выравнивание баланса между затрачиваемыми усилиями и получаемым вознаграждением. При появлении и развитии признаков СЭВ у кого-либо из специалистов представляется необходимым обратить внимание на улучшение условий труда (организационный уровень), характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень), личностные реакции и заболеваемость (индивидуальный уровень).

Большая роль в борьбе с СЭВ принадлежит прежде всего самому работнику. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, сотрудник не только сможет предотвратить возникновение СЭВ, но и достичь снижения степени его выраженности.

Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. Использование тайм-аутов. Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны тайм-ауты, то есть отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо "убежать" от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию. Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Профессиональное развитие и самосовершенствование. Одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные, неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы. Избегание ненужной конкуренции. В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком уж большое стремление к успеху в бизнесе создает тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению СЭВ. Эмоциональное общение. Когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы сотрудники в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если работник делится своими отрицательными

эмоциями с коллегами, те могут найти для него разумное решение возникшей у него проблемы. Поддержание хорошей физической формы. Между телом и разумом существует тесная связь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую физическую форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление СЭВ.

Чтобы избежать СЭВ, необходимо следовать следующим правилам:

стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;

учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;

проще относиться к конфликтам на работе:

не пытаться всегда и во всем быть лучшими.

Психологическая работа по устранению СЭВ должна включать три основных направления. Первое направление должно быть нацелено на снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих в связи с напряженной деятельностью, формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

Второе направление - развитие навыков вербального и невербального общения, которые необходимы для налаживания благоприятных взаимоотношений с коллегами и руководством. Этому может способствовать проведение с сотрудниками групповых тренинговых занятий по развитию коммуникативных навыков.

Третье направление - нивелирование негативного влияния ряда профессиональных и личностных факторов, способствующих СЭВ. Необходима работа по развитию у сотрудников умений разрешать конфликтные ситуации и находить конструктивные решения; способности достигать поставленных целей и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личностному самосовершенствованию и др. Для этого могут быть использованы разного рода тренинги, например тренинги по обретению уверенности в себе, самораскрытию, личностному росту, способности к принятию решений и т.п.

Одним из путей профилактики СЭВ является включение в обязанности психолога в учреждении работы с персоналом по профилактике, выявлению и коррекции симптомов синдрома (анкетирование, тренинги, беседы). Руководители учреждений могут нейтрализовать угрозу СЭВ путем разнообразия видов деятельности (в рамках профессиональных обязанностей сотрудника).

При СЭВ наиболее часто применяются групповые формы работы, среди которых можно отметить проведение дебрифинга. В ходе занятий осуществляется анализ эго-состояний личности (Заботливый Родитель, Критикующий Родитель, Взрослый, Естественный Ребенок, Адаптивный Ребенок), драйверного поведения и ранних детских решений. После обобщения информации каждому участнику предлагается определиться с его контрактом, вернуться к первоначальному. Также проводятся медитации, тренинги для вырабатывания уверенного поведения, ассертивности. Дебрифинг проводится сразу после события, которое явилось сильным стрессором.

Достаточно часто применяются занятия балинтовских групп. Акцент в их работе делается на различных особенностях терапевтических взаимоотношений, реакциях, трудностях, неудачах, которые консультанты или психотерапевты сами выносят на обсуждение. Группа профессионалов численностью 8-12 человек встречается несколько раз в месяц (продолжительность встречи 1,5-2 часа) на протяжении нескольких лет. Ведущими являются психологи и психотерапевты (1-2 чел.). Стиль ведения занятий недирективный. На групповых занятиях можно поделиться своими мыслями и чувствами, пришедшими в голову фантазиями, не имеющими, на первый взгляд, никакой рациональной связи с предметом изложения. Делается акцент на эмоциональном воздействии пациента на врача. Занятия в балинтовских группах позволяют участникам прояснить стереотипы действий, препятствующие решению проблем, устанавливать более эффективные взаимоотношения с пациентами. В работе семинара могут использоваться ролевые игры, элементы психодрамы, приемы эмпатического слушания, невербальной коммуникации и др.

Профилактикой СЭВ является правильная организация профессиональной деятельности. При приеме на работу сотрудника руководитель должен рассматривать его как ценный ресурс для реализации задач организации. Особенности профессии, эмоциональная включенность и СЭВ требуют определенных условий организации. Это наличие наставничества, проведение дебрифингов, повышение квалификации. Индивидуальное консультирование по вопросам профессиональной деятельности (например, профориентация). Профессионалы, которые занимаются психотерапией, консультированием, должны иметь иные условия на работе, которые учитывали бы особенности профессии.

В профилактических целях может быть использовано адекватное информирование представителей

коммуникативных профессий о ранних признаках выгорания и факторах риска. Могут использоваться основные приемы самовоздействия, формирования психической толерантности, позволяющие создать психологический образ, отличающийся дефензивностью. Многие из приемов могут быть использованы в профилактике СЭВ и для представителей других профессий.

Способы построения эффективного взаимоотношения с пациентом и повышения навыков дефензивности можно разделить на группы:

самопознание и психофизическая тренировка;

средства внутреннего настроя;

межличностные средства.

Самопознание складывается из изучения собственных типичных реакций на слова, поступки, ситуации, род деятельности, в том числе с использованием психологических тестов. Предполагается составление терапевтом реестра собственных типичных реакций.

Психотерапевтическая атмосфера должна поддерживаться не только словами терапевта, но и его внутренним настроем. Средства внутреннего настроя используются с целью повышения дефензивности.

Данный вид приемов основан на моделировании конкретной ситуации с целью построения своего поведения в нужном направлении и формирования у собеседника нужной реакции, а именно той, которая необходима в подобной ситуации. Как известно, внутренний настрой обычно отражается в облике и поведении, хорошо распознается и читается окружающими. Поэтому бывает вполне достаточно только подумать о чем-то, как это находит внешнее воплощение в облике и поведении человека. И наоборот, человек, пытающийся скрыть что-то от окружающих, принужден прежде внутренне убедить себя и вообразить иную ситуацию, нежели та, что он скрывает.

Работая в указанном направлении, психотерапевт не просто вспоминает об указанных чувствах и настрое, но старается живо представить себе, как они отражаются в поведении, внешнем облике и на взаимных отношениях. Затруднения в осуществлении эйдетических представлений или получении соответствующего эмоционального настроя при совершенстве эйдетических навыков восполняются использованием техник НЛП. К техническим средствам вхождения в образ относятся: эйдетические, невербальные самовнушения; использование приемов НЛП для успешного вхождения в роль; вербальное, мысленное проговаривание про себя необходимого настроя.

Рекомендации по профилактике СЭВ у психотерапевтов следующие.

Утверждения для внутреннего настроя:

не бояться допустить ошибку в работе;

ставить достижимые психотерапевтические цели;

избавиться от опасения быть обиженным пациентами;

не принимать на свой счет выпады пациента;

отрицать конфликт с пациентом;

уменьшить масштаб собственных и обсуждаемых переживаний;

не допускать в собственном облике черт сибарита и сноба:

отказаться от идей собственной значимости;

рассматривать идеи самоумаления;

избегать чрезмерных эмоций;

быть сдержанным в словах и чувствах;

настроиться на молчаливую серьезность;

быть незаметным в группе больных;

придерживаться скромности во внешности;

вызвать симпатию пациента;

произвести приятное впечатление;

снискать любовь и уважение;

отказаться от проявления сексуального интереса;

проявлять добродушие;

стремиться быть полезным;

настраиваться на выполнение психотерапевтической миссии;

настраиваться на достижение у данного пациента качественных изменений.

Межличностные средства:

лишать пациентов возможности совершить неблаговидный поступок;

демонстрировать интерес к пациенту;

не относиться к нему как к "испорченной машине";

воспринимать пациента таким, каков он есть;

оказывать эмоциональную поддержку пациенту;

демонстрировать уважение к пациенту;

помогать пациенту почувствовать собственную значимость;

быть хорошим слушателем;

оказывать молчаливую поддержку;

обращаться к пациенту в уважительной и доверительной форме;

избегать споров с пациентами;

стремиться убедить собеседника.

На сеансе групповой психотерапии:

не предъявлять себя присутствующим;

больше времени давать пациентам для высказываний;

поочередно заострять внимание на отдельных участниках сеанса;

поддерживать атмосферу оптимизма;

демонстрировать собственный альтруизм;

придерживаться технологии "психологического донорства".

Данные рекомендации вполне могут быть полезны и представителям других "помогающих" профессий.

В подкрепление важности СЭВ редакция сочла необходимым опубликовать статью о терапии стресса, рекомендованной англичанами.

Литература:

1.Психоаналитические границы и их нарушение Габбард Г., Лестер Э.

Издательство: Класс, 2014 г.

2.Психология кризиса Козлов В.

Издательство: ИКСР, 2014 г.

3.Жажда смысла: человек в экстремальных ситуациях: пределы психотерапии .Вирц У., Цобели Й.

Издательство: Когито-центр, 2012 г.

4.Синдром эмоционального выгорания (лекция)

П.И. СИДОРОВ, д.м.н., профессор, академик РАМН, г. Москва.

5) http://prog-mirotok.narod.ru