

„Бърнаут синдром“ – един от рисковете на професията

Едварт Лебикян

Abstract: *In modern society, the problem of stress at work attracted the attention of specialists from different fields. Many studies are carried out for reasons of appearance and how to overcome it. Preventing occupational stress leading to "burnout syndrome" is one of the priorities in the fight for health and safety in the workplace.*

Keywords: *burnout syndrome, burning, incineration, deviation professional, career-type "Plateau" terminally ill*

ВЪВЕДЕНИЕ

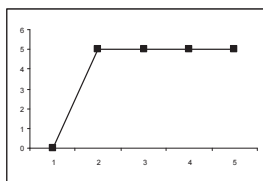
Професионалният стрес води до „бърнаут синдром“ при здравите работници и е бил винаги актуален. Особено рисковата група са работещите с хронично болни, нелечими болните и терминално болни. Изучаването и превенцията на този синдром е във взаимен интерес за работещите, управляващите и за психолозите.

ИЗЛОЖЕНИЕ

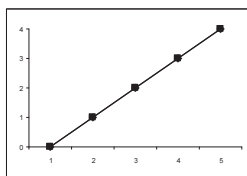
За първи път „бърнаут синдром“ е описан от американският психолог Херберт Фрайденберг през 1974 година. Понятието „бърнаут синдром“ в психологията означава изгаряне, прегряване и изпепеляване. Този синдром е характерен с повишено чувство на интелектуално, емоционално и физиологично изтощение. Разглежда се като професионален феномен и девиация, влияещ върху всички аспекти на личността. Може да се прояви със суицидни настроения, инсулт, инфаркт, язвена болест, стерилитет и др. Напоследък обхваща все по-широк кръг професии – здравни работници, учители, научни работници, полицаи, журналисти и др. По данни на проучване на Националното сдружение на общопрактикуващите лекари 70% от лекарите в България страдат от този синдром. Здравните работници са подложени на непрекъснат стрес поради спецификата на работата си, нерегламентираното работно време, широкия социален контакт с хора от различна възраст, с различна социална и културна среда. Множеството стресиращи фактори неизменно се отразяват не само в професионален, но и личностен план. Развитието на „бърнаут синдром“ е пропорционално на несъответствието между личност и професия. Най-често това несъответствие се дължи на реалните възможности на работещия и изискванията на работното място. Понякога вложените усилия и старания в работата си остават недооценени от прекия ръководител. Отсъствието на позитивни взаимоотношения, справедливост и етични принципи в работния екип може да изиграе отключващ момент за развитието на синдрома.

Засягат предимно личности идеалисти, които в началото на кариерата си са били ентузиазирани и високо мотивирани. Приоритет са предимно жени желязници бързо да се издигнат в професията. Сблъсквайки се с реалностите обаче, те загубват илюзиите си и стигат до физически и психически срив, душевно опустошаване до „изгаряне“, и „изпепеляване“. Проблемът „бърнаут“ се поражда от най-добри намерения, когато човек работи усилено. Много често това става причина за напускане на работата и професията. За обслужваните /болни, ученици, студенти и др./ това поведение може да е полезно, защото те получават максимума от тях, но за самия обслужващ с „бърнаут синдром“ това е неприемливо. Практически те са полезни за околните, но увреждат себе си. За това за работещите тези рискови професии е полезно кариерно развитие тип „Плато“ -Вариант А

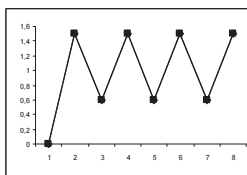
Видове кариерно развитие



Вариант А – тип „ Плато”



Вариант Б – водещ до „ бърнаут синдром”



Вариант В

Вариант А

При този тип с годините се достига някаква рутина и после се почива на лаврите.

Вариант В

След години професионален възход следва спад, отпускане, отпочиване и отново нагоре и надолу.

Вариант Б

Показва кариерата на един работохолик, където той е в постоянен стремеж към върха. Усъвършенства се, работи непосилно, много е полезен за обслужваните си, но не и за себе си. Така той се превръща в ракета носител, „изгаря” в работата си и настъпва „бърнаут синдром”. Вариант Б е илюстрация на „бърнаут синдром”.

Оптимистичното при този синдром, е че процесът е обратим и може да се преодолее във всяка една от фазите.

Точно за такъв случай, за такъв човек искам да опиша – преминал през „бърнаут синдром”. Касае се за лекар с инициали М.У. - жена в активна възраст. Завършила медицина във ВМИ Варна. Започва работа с голям ентузиазъм, желание и всеотдайност. Готова е да помогне на всеки нуждаещ се. Внимателна, мила, старателна, живееща с проблемите на пациентите си. Документацията и е безупречна. Постоянно се усъвършенства, чете много медицинска литература. Болните и отвърщат с любов и уважение. По всяко време тя беше на тяхно

разположение. Не ценеше времето си и трудът. Но тази нейна всеотдайност и коства увреждане на нейното физическо и психическо здраве. Загуби апетит, теглото и силно редуцира. Получи алопеция и хормонални смущения. Все още има проблеми със забременяването си, въпреки близо десет годишния и семеен живот. От известно време д-р Н.С. осъзна проблема си и успя да го овладее. Намали темпото на работа и започна да отделя повече време за себе си и семейството си. Разнообрази ежедневието си с разходки и почивки. Възвърна психическото си равновесие. Здравословното и състояние се подобри. Осъзна причината за своето състояние, а именно, че човек не трябва да бъде идеалист и перфекционист в работата си. Постигна необходимия баланс между професионалната си кариера и хармонията в личния си живот.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение искам да отбележа, че „бърнаут синдрома“ е много сериозен проблем за упражняващите тези професии и за обществото. В тази насока е необходимо провеждане на превенция включваща:

- Поставяне пред личността нови задачи и цели. Тук е важно личността да отговори на въпроса „ чии идеали следва – своите собствени или нечии чужди“?;
- Получаване на помощ от околните;
- Осигуряване на занимания извън работата.

За контакти:

гл.ас. Едварт Лебикян – РУ- факултет „ Обществено здраве и здравни грижи“,
GSM: 0889890448

Докладът е рецензиран.