



*Профессор В. К. Милькаманович*

## КАК БОРОТЬСЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСТАЛОСТЬЮ

*Белорусский государственный университет*

Источник усталости не в теле, а в уме.  
Ты можешь гораздо больше, чем думаешь.  
*Омар Хайям*

Профессиональная усталость, или производственная астения, – далеко не новая медико-социальная проблема. Она известна главным образом как одна из форм невроза, обусловленная хронической стрессовой ситуацией. Такая усталость может быть первым звеном в цепочке формирования очень опасных ее последствий – синдрома хронической усталости и профессионального эмоционального выгорания.

Профессиональная усталость – явление накопительного характера, которое никогда не возникает вдруг, имеет целый ряд первопричин. Если перенести профессиональную усталость на график, то она предстанет перед нами в виде кривой, прямо пропорциональной времени пребывания в этом состоянии, при условии отсутствия каких-либо действенных мер.

Развитию профессиональной усталости часто предшествует более или менее длительный период волевого усилия, умственного напряжения и продолжение работы в условиях обычного переутомления. В подобной ситуации немаловажное значение имеет отношение человека к работе: если выполняемый труд неприятен, то работоспособность, как правило, значительно снижается. Отрицательная настроенность к труду, даже не очень изнурительному, создает психотравмирующую ситуацию вследствие ощущения человеком собственной несостоятельности и может привести даже к невротическому срыву.

Профессиональное утомление развивается особенно быстро, если труд и условия труда характеризуются монотонностью либо, наоборот, необходимостью скоростного темпа, принудительной быстроты психических процессов в ограниченном резерве времени со значительными разнохарактерными переключениями внимания, необходимостью переработки большого объема информации в сжатые сроки, принятия ответственного решения.

Люди, страдающие профессиональным утомлением, жалуются на раздражительность, общую слабость, повышенную утомляемость, быструю истощаемость, рассеянность, плохую память, различные нарушения сна, головные боли, голо-

вокружения, тревожность, подавленность, боли в области сердца, нетерпеливость, несдержанность, неустойчивость настроения.

В профессии медицинской сестры, связанной с взаимодействием с больными людьми и их родственниками, профессиональная усталость – это специфический вид усталости, обусловленный постоянным эмоциональным контактом с большим количеством людей. В значительной степени появлению профессиональной усталости медицинского работника могут способствовать дежурства, работа по сменам и на нескольких ставках, чрезмерно длинный прием пациентов и т. д.

Свою длительную усталость, невозможность сосредоточиться, раздражительность, бессонницу медицинские сестры, как правило, объясняют повышенным или пониженным артериальным давлением, колеблющимся атмосферным давлением, общественным транспортом, материальными проблемами и т. п. Встречаются случаи бесконтрольного употребления транквилизаторов («очень хорошо помогает при бессоннице», «снимает усталость», «для улучшения мозгового кровообращения» и т. п.), а также употребления спиртного («расслабиться после смены», «снять тягостные ощущения после ухудшения состояния больного человека»).

Существует определенная связь профессиональной усталости с отношением к своему пациенту как к объекту. Так, некоторые медицинские сестры («лед-сестры») зачастую не переживают свое отношение к другому человеку, их чувства притуплены, а действующие инструкции и протоколы полностью регламентируют все их взаимоотношения с подопечными. Стереотипизируя собственную деятельность, насыщая ее фантомами, такая медицинская сестра отказывается от собственного психического развития, соблазняясь обманчивым покоем, устойчивостью и безопасностью. Но этим она делает первый шаг к появлению симптомов профессиональной усталости, которую в первую очередь вызывают однообразие и скука.

Естественно, это не единственная причина усталости от профессии, потому что сама тяжесть

медицинского труда неминуемо вызывает утомление. Последствия профессионального утомления медицинской сестры могут быть самыми разнообразными. Рассмотрим их подробнее:

**Нетерпеливость и раздражительность.** Проявляется в сокращении времени приема каждого пациента, стремлении как можно быстрее закончить вызывающую утомление работу (создание своеобразного конвейера). Примерами могут служить выражения типа «не мешайте работать», «выражайтесь яснее», «не отнимайте мое и свое время», «обратитесь к другому специалисту, я этим не занимаюсь» и т. п. У пациента создается впечатление, что медицинская сестра хочет от него отделаться, не воспринимает серьезность его жалоб и в целом относится к нему неуважительно.

**Снижение и замедление производительности труда.** Характеризуется неспособностью концентрировать внимание, трудностью при постановке сестринского диагноза и выборе необходимой тактики и метода оказания помощи, преобладанием так называемых штампов в работе. На пациента такая медицинская сестра производит впечатление рассеянной особы, занятой своими проблемами, а часто и просто некомпетентной.

**Производственные ошибки.** Они могут быть вызваны невнимательностью и поспешностью. Кроме того, они бывают причиной психической ятрогении. Неудачно сказанное слово, профессиональный жаргон, привнесение в ситуацию собственных болезненных переживаний всегда травмируют психику пациентов.

**Недовольство результатами деятельности.** Переживание собственной профессиональной неосостоятельности при нарастании производственных ошибок, трудности при концентрации внимания, затруднения в восприятии нового материала являются причиной травматизации психики самой медицинской сестры.

**Конфликты и нарушение профессионального взаимодействия.** Конфликты возникают как с администрацией (из-за претензий к неудовлетворительной работе), так и с коллегами (вследствие раздражения, вызванного утомлением), с пациентами (из-за ошибок, отсутствия психологического подхода, некачественных высказываний).

Что делать при профессиональной усталости? Обратимся к конкретным советам по борьбе с этим состоянием.

**В начале каждого дня следует трезво рассмотреть проблемы, из-за которых вам не очень хочется «взаимодействовать» с предстоящим днем.** Вспомните, какие именно ситуации приводят вас к нервно-эмоциональному напряжению, насколько часто вы попадаете в них, и постарайтесь их избегать. Например, если вы ощущаете

дискомфорт в общении с начальником в присутствии других, выбирайте (насколько это возможно) удобное для вас время и не испытывайте после этого чувства вины или собственной слабости – это непродуктивно. Если однажды вы успешно справились с вынужденным обстоятельством, испытали и получили определенный, пусть частный, опыт, в следующий раз данная ситуация не вызовет у вас таких отрицательных переживаний.

**Найдите свой способ восстановления психического состояния.** Например, во время занятия хобби вы имеете возможность на время отключиться от рутинной работы и получить массу положительной эмоций. Даже после просмотра любимого фильма или посещения картинной галереи вы можете по-другому взглянуть на актуальные для вас на настоящий момент производственные трудности.

**Полноценно и активно используйте свободное время.** Нужно полюбить себя, потому что профессиональная усталость во многом связана с тем, что вы вместо того, чтобы уделять внимание себе, своим близким и удовлетворять какие-то свои жизненные потребности, излишне переключены на проблемные производственные вопросы.

Нужно вести активный образ жизни: больше ходить пешком, бегать, кататься на велосипеде и т. д. Если есть возможность, уезжайте на выходные за город, в гости. Смена вида деятельности на досуге помогает накопить энергию для работы.

Настроение естественным образом улучшается, потому что вы попадаете в русло нормальной жизни и правильным образом перерабатываете накопившуюся негативную энергию.

Расставив правильные акценты в жизни, можно избавиться от профессиональной усталости.

**Найдите положительные стороны в рабочей деятельности.** Если вы разочаровались в своей работе, в ранее принятой позиции, работа превратилась в рутинную – сделайте все возможное для того, чтобы ваша деятельность стала более разнообразной.

**Организируйте свое рабочее место так, чтобы вам было комфортно.** Например, поставьте на стол фотографию любимого человека, купите себе новый персональный компьютер, если до сих пор вам приходилось время от времени пользоваться рабочим местом коллег, позаботьтесь о ярком освещении, закажите жалюзи, поставьте кондиционер. Пусть вам будет приятно находиться за своим рабочим столом.

**Рационально используйте рабочее время.** Именно неумение планировать и использовать свое время приводит к тому, что качество работы оставляет желать лучшего, накапливаются дела,

## Школа само- и взаимопомощи

возникает необходимость одновременного выполнения различных, иногда не связанных между собой операций, труд и отдых становятся ненормированными, работа не прекращается ни вечером, ни в выходные дни.

Разделите время на несколько категорий: время, посвященное делам, которые вы считаете главными для себя; время, затраченное на необходимые, но не столь важные дела; «промежуточное» время, затраченное на поездки в транспорте, личные телефонные разговоры, обеденный перерыв и т. д.

Чередуйте время труда и отдыха. Дайте возможность восстановиться вниманию, отдохнуть глазам, расслабиться спине. Не доводите себя до критического состояния, когда глаза закрываются сами, а пальцы машинально набивают текст. В этом случае затраты максимальны, а результативность достаточно невысокая, хотя вам может казаться, что наоборот. Отдыхайте еще до того, как устанете.

Не доводите свои дела до аврала, сведите до минимума срочные и неожиданные поручения, заставляющие вас работать при дефиците времени.

**Придерживайтесь разумной умеренности в использовании электронных устройств и гаджетов.** Они, с одной стороны, помогают, а с другой – могут так или иначе истощить ваши энергетические ресурсы. Когда мы находимся перед экраном смартфона, ноутбука или планшета, то очень много уделяем этому внимания, а физической разрядки при этом не получаем. Мелькание картинок приводит к состоянию информационного стресса, который сам по себе является энергозатрачивающим состоянием.

Уважаемые коллеги! Организационные ресурсы человека раскрываются в его деятельности, особенно в профессиональной среде. Но они же могут угнетаться этой средой. Все зависит от того, как человек справляется с возникшими организационными трудностями.

### *Литература для работников со средним медицинским образованием, поступившая в Республиканскую научную медицинскую библиотеку*

- Лаптиева, Л. Н.* Роль симуляционного обучения в профессиональной адаптации медицинских работников / Л. Н. Лаптиева, Т. В. Матвейчик, О. П. Цывис // Главная медицинская сестра. – 2021. – № 1. – С. 8–13.
- Мамонтова, Г.* Вакцинация от COVID-19. Главные медсестры поделились опытом и образцами локальных документов / Г. Мамонтова, Е. Макарова // Главная медицинская сестра. – 2021. – № 4. – С. 30–34.
- Матвейчик, Т. В.* Тенденции в области практико-ориентированного обучения медицинских сестер в Республике Беларусь / Т. В. Матвейчик // Медицинская сестра. – 2021. – Т. 23, № 2. – С. 10–17.
- Маршалкович, С.* Рентгенолаборант: особенности профессиональной деятельности в здравоохранении / С. Маршалкович // Главная медицинская сестра. – 2020. – Пилотный номер. – С. 8–12.
- Медицинские сестры: факторы профессионального выгорания* / О. С. Кобякова [и др.] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2021. – Т. 29, № 2. – С. 353–358.
- Мельникова, Г.* Новые методические указания по обеззараживанию рук и кожных покровов: как внедрить в работу / Г. Мельникова // Главная медицинская сестра. – 2021. – № 5. – С. 30–47.
- Мельникова, Г.* Новые методические указания по обеззараживанию рук: что нужно знать медперсоналу и руководителям / Г. Мельникова // Управление качеством в здравоохранении. – 2021. – № 2. – С. 37–41.
- Методические рекомендации для медицинских сестер кабинета больных с хронической сердечной недостаточностью* / С. А. Бойцов [и др.] // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2021. – Т. 20, № 1, ч. 3. – С. 283–306.
- Микробиологическая характеристика воздушной среды помещений для персонала в многопрофильном стационаре* / А. В. Жестков [и др.] // Главврач. – 2021. – № 2. – С. 11–14.
- Мнение медицинских работников относительно ожиданий пациентов в связи с планами по изменению функций медицинских сестер* / Н. Н. Камынина [и др.] // Медицинская сестра. – 2021. – Т. 23, № 2. – С. 33–37.
- Мыльникова, И.* Готовые решения для главной медсестры: как обучить экстренной медпомощи по новым стандартам и что вменить в обязанности / И. Мыльникова // Главная медицинская сестра. – 2021. – № 4. – С. 42–49.
- Небеждин, Н.* Практика привлечения пациентов к ответственности за оскорбление медицинских работников / Н. Небеждин // Руководитель. Здравоохранение. – 2020. – № 10. – С. 36–40.
- Николенко, Н.* Новые правила охраны труда. Чек-лист для главной медсестры и образцы локалки / Н. Николенко // Главная медицинская сестра. – 2021. – № 3. – С. 42–49.
- Особенности ухода за полостью рта у тяжелобольных* / А. М. Морозов [и др.] // Главная медицинская сестра. – 2021. – № 1. – С. 29–32.

*Подготовила Лёна Наталья Амангельдиновна,  
главный библиограф справочно-информационного отдела РНМБ*