

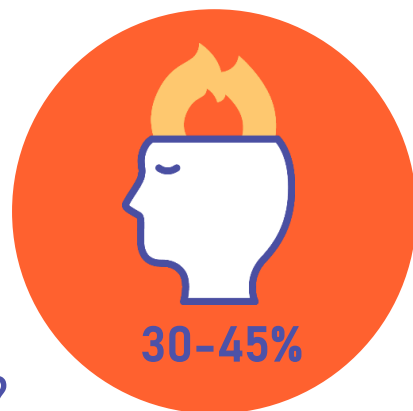


BUKLETS
IZDEGŠANAS SINDROMS
MEDICĪNAS DARBINIEKIEM

IZDEGŠANAS SINDROMS MEDICĪNAS DARBINIEKIEM

Medicīnas nozarē strādājošie vienmēr ir bijuši izdegšanas sindroma attīstības riska grupā. Tas lielā mērā ir saistīts ar darba specifiku. Pēdējo gadu laikā šī problēma pieaugusi.

Pētījumu rezultāti rāda, ka **30-45% medicīnas darbinieku, kā arī studentu un rezidentu, dzīves laikā izjūt izdegšanas simptomus.**



KAS IR IZDEGŠANA?

Izdegšana ir sindroms, kas attīstās ilgstoša darba stresa rezultātā. To galvenokārt raksturo trīs simptomu grupas:



**1. Emocionāls
izsīkums**



**2. Profesionālās
efektivitātes
samazināšanās**



**3. Depersonalizācija
un ciniska attieksme
pret darbu**



Izdegšanas attīstību var ietekmēt vairāki faktori - gan iekšēji (piem., perfekcionisms, nepamatoti augstas prasības pret sevi), gan ārēji un organizatoriskie (piemēram, pārāk liela darba slodze, nespēja ietekmēt darba rezultātus u.c.).

Simptomi attīstās pakāpeniski un var būt viļņveidīga rakstura, nereti pārejot hroniskā formā!



Bieži sākums izskatās nevainīgs – paaugstināts entuziasms, vēlme sevi pierādīt, uzņemties daudz pienākumus un atbildības.

Ilgtermiņā tas var pastiprināt stresu un cilvēks pievērš mazāk uzmanības savām vajadzībām, atpūtai, mazāk komunicē ar citiem, mazāk sporto utt.

Pieaugot nogurumam, cilvēks kļūst viegli aizkaitināms vai, reizēm, nerisina konfliktus un problēmas, izstumjot vai noliedzot tās.

Tam seko apātija, vilšanās, nespēja just gandarījumu. Cilvēks var justies nenovērtēts, bezspēcīgs un vienaldzīgs.

Turpinoties šādām stāvoklim, kad cilvēka resursi un spējas pretoties stresam ir izsmelti, var pastiprināties psihiskās un fiziskās veselības problēmas. Cilvēks „salūzt”.

Izdegšanas profilakse un palīdzība ir atkarīga no esošajiem simptomiem un to ilgumu. Tā var iekļaut:

- Fokusēšanos uz reāliem nevis ideāliem rezultātiem
- Dzīves prioritāšu apzināšanos
- Stresa avotu un problēmu apzināšanos
- Dzīves veida līdzsvarošanu
- Stresa pārvarēšanas metožu apgūšanu
- Komunikācijas, sociālo kontaktu paplašināšanu



Ir svarīgi kvalitatīvi pavadīt laiku ar ģimeni, draugiem. Komunicēt ar kolēģiem par savām emocijām darbā, kā arī laikus pamanīt kolēģu izdegšanas simptomus un piedāvāt atbalstu un palīdzību.

Savu interešu meklēšana un bagātināšana var dot ļoti labus resursus izdegšanas profilaksei.

Vairāku pētīju rezultāti norāda uz **kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas efektivitāti izdegšanas gadījumos** un tās profilaksei. Labus rezultātus var dot **apzinātības prakses** (*mindfulness*), meditācijas.



Apgūstot stresa regulācijas un laipnības un iejūtības prasmi pret sevi (piemēram, konsultācijās ar psihologu) var būtiski samazināt piedzīvotās izdegšanas simptomātiku.

Informācijas resursi:

De Hert, S., (2020). Burnout in Healthcare Workers: Prevalence, Impact and Preventative Strategies. *Local and Regional Anesthesia*. 13: 171-183.

Bradley, M. & Chahar, P. (2020). Burnout of healthcare providers during COVID-19. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*