



Федеральное
медико-биологическое агентство



Федеральное государственное бюджетное учреждение науки
«Научно-исследовательский институт
промышленной и морской медицины»
Федерального медико-биологического агентства



НАРУШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ КАК ПРИЗНАК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (по результатам анкетирования педагогов)

*Воронкова Светлана Владимировна
старший научный сотрудник НИЛ № 31,
кандидат юридических наук,
магистр общественного здравоохранения*



Серия онлайн-семинаров «Охрана ментального здоровья на рабочем месте: право и психология»
Семинар № 1. Профессиональное выгорание как психосоциальный риск
29 ноября 2022 г., г. Москва





СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Физические	Эмоциональные	Поведенческие	Интеллектуальные	Социальные
<p>- ощущаются человеком как болезненные, он вынужден обращаться к специалистам, думая, что серьёзно болен. Часто пациент переходит от одного врача к другому, проходит полное обследование, но причины плохого самочувствия не выявляются.</p> <p>К таким жалобам относятся бессонница, физическое утомление, слабость, тошнота, головокружение, головные боли, одышка, повышенное давление.</p>	<p>- эмоциональная ригидность (отсутствие эмоциональных проявлений, чувство одиночества),</p> <p>- яркие эмоциональные проявления (истерики, агрессия, "душевные страдания", повышенная тревожность даже по незначительным поводам).</p> <p>- существует прямая связь между типами темперамента и степенью эмоционального выгорания: холерики и меланхолики более подвержены данному синдрому, чем сангвиники и флегматики.</p>	<p>- заметное для окружающих изменение поведения человека: отказ от еды, чрезмерное употребление алкоголя, лекарств, табака, появление усталости в течение рабочего дня (даже в начале работы и при несильной загруженности), провоцирование несчастных случаев на производстве, импульсивное поведение на работе и в быту.</p>	<p>- симптомы, проявляющиеся в потере интереса ко всему новому, к саморазвитию, к тому, что ранее было интересно, к общению, к участию в обучающих семинарах и тренингах.</p>	<p>- симптомы, которые указывают на изоляцию сотрудника от коллектива, потерю интереса к своему хобби.</p> <p>Человек ощущает, что его не понимают и не поддерживают близкие люди, прекращает общаться с друзьями и родственниками.</p>



ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ ЦИКЛ («ПОРОЧНЫЙ КРУГ») (психические и соматические расстройства как единый процесс)





ДИАГНОСТИКА ВЫГОРАНИЯ

Жалобы: переутомление, слабость, эмоциональные нарушения, депрессивное состояние, нарушения сна, головная боль и прочие симптомы (как в совокупности, так и по отдельности)

Сбор анамнеза:

- как изменилось поведение в последнее время (усиление раздражительности, появление агрессии по незначительным причинам, интерес к новому, изменение привычек;
- ощущение, что нагрузка на работе увеличивается, появление чувства, что он хронически ничего не успевает, а руководство предъявляет повышенные требования;
- нарушение сна (плохое засыпание вечером и тяжёлое пробуждение утром, частые просыпания по ночам и бессонница);
- нарушение пищевого поведения;
- появление зависимости от курения, алкоголя, лекарственных средств;
- жалобы на здоровье;
- появление чувства хронической усталости и апатии



АНКЕТИРОВАНИЕ ПЕДАГОГОВ: ДИЗАЙН ИССЛЕДОВАНИЯ

436 человек (96% – государственные учреждения высшего образования)

22 субъекта Российской Федерации:

- 15 областей (Архангельская, Астраханская, Иркутская, Калининградская, Ленинградская, Магаданская, Мурманская, Нижегородская, Новосибирская, Пензенская, Псковская, Саратовская, Свердловская, Тамбовская, Тюменская);
- 3 края (Алтайский, Краснодарский, Пермский);
- 2 республики (Карелия, Чувашская);
- 2 города федерального значения (Москва, Санкт-Петербург)

возрастные группы: до 30 лет – 7,6%;

30-40 лет – 18%;

старше 50 лет – более 50%.

ФАКТИЧЕСКИЕ ИНДИКАТОРЫ ИЗМЕНЕНИЯ КАЧЕСТВА ТРУДА И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Негативные факторы:

82,2% - недостаток полноценного контакта со слушателями;

86,1% - **увеличение времени работы на компьютере;**

56,8% - недостаток общения с коллегами;

51,3% - общее увеличение времени работы в ущерб личному времени;

49,9% - отсутствие надлежаще оборудованного рабочего места;

44,1% - необходимость произвести затраты на гаджеты и программное обеспечение и их обслуживание;

49,9% - отсутствие физической нагрузки;

37,6% - **нервно-психические перегрузки;**

33,9% - эмоционально-интеллектуальный дискомфорт;

36,7% - **возникающие проблемы со здоровьем.**

СИМПТОМЫ УХУДШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

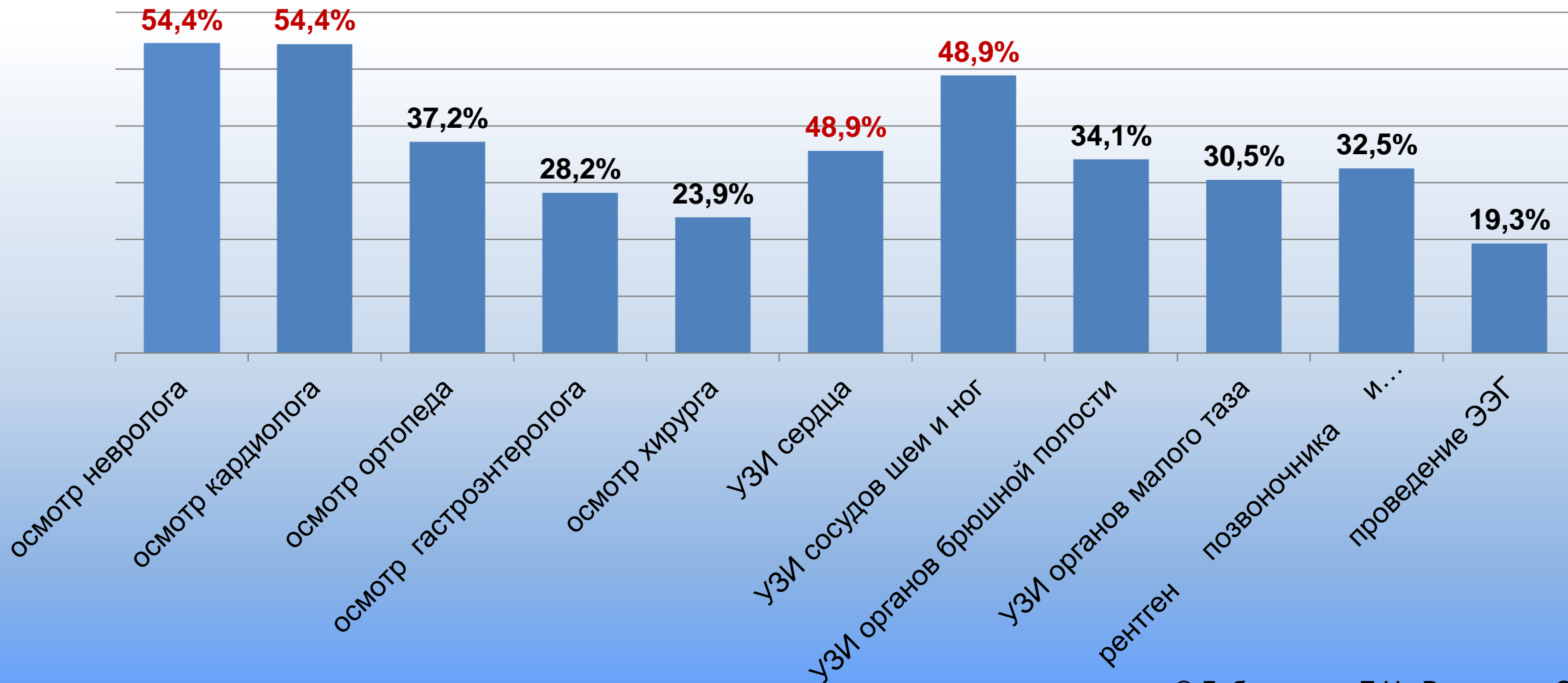
- 75,2%** – снижение остроты зрения, синдром «сухого глаза»;
- 62,6%** – обострение остеохондроза, боли в спине;
- 49,3%** – прибавка в весе;
- 37,9%** – бессонница, нарушения качества сна;
- 37,2%** – боль и онемение в кистях и пальцах рук;
- 28,0%** – головные боли;
- 26,2%** – повышение раздражительности.
- 31,5%** – психологический дискомфорт и стрессы, связанные с работой

Зависимость стресса от возраста:

- до 30 лет – 5,1%,**
- 30-40 лет – 13,7%,**
- 40-50 лет – 26,8%,**
- 50-60 лет – 22,5%,**
- старше 60 лет – 31,9%**

52% имеют сочетание
3-х и более симптомов

ВОСТРЕБОВАННОСТЬ МЕДИЦИНСКИХ ОБСЛЕДОВАНИЙ И ОСМОТРОВ ВРАЧЕЙ-СПЕЦИАЛИСТОВ



ПРИОРИТЕТНЫЙ СПОСОБ ПОЛУЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ О ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РИСКАХ

42% - индивидуальные консультации врачей при медицинских осмотрах и диспансеризации ;

40,8% - СМИ ;

26,3% - опыт друзей и коллег;

26,1% - специальная литература;

11,3% - центры медицинской профилактики (укрепления общественного здоровья)



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ !

