

Как не сгореть, светя другим

В Международном дне спорта и накануне Всемирного дня здоровья врачи Санкт-Петербургского онкоцентра встретились на футбольном поле в рамках масштабного проекта, направленного на профилактику профессионального выгорания.

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Врачи-онкологи и средний медицинский персонал отделений Онкоцентра находятся в группе риска и в высокой степени могут быть подвержены этому синдрому. Основанием для такого заключения являются как общие причины, свойственные появлению профессионального выгорания у всех категорий работников, так и специфичные особенности, связанные с характером деятельности. Действительно, на врачах лежит огромная ответственность за жизнь и здоровье людей. И такая ответственность иногда становится тяжелой ношей. Согласно данным социологических исследований, в России 64,5 % врачей имеют невротические нарушения (например, депрессию и нервные расстройства) или находятся в группе риска, при этом у 68 % врачей есть синдром эмоционального выгорания. Безразличие к пациентам, формальное выполнение работы, цинизм, депрессия — все это признаки эмоционально выгоревшего врача. Это большая проблема, с которой можно и нужно бороться.

Именно с этой целью в Санкт-Петербургском онкоцентре реализуется проект по профилактике профессионального выгорания, в рамках которого проходят оздоровительные и спортивные мероприятия для всех сотрудников учреждения, так как полученные в ходе многочисленных исследований результаты убедительно свидетельствуют о том, что в профессиональной деятельности медика необходимо уделять особое внимание созданию условий для систематической двигательной активности.

В Международный день спорта и накануне Всемирного дня здоровья врачи Санкт-Петербургского онкоцентра встретились на футбольном поле, чтобы решить серьезную проблему — профессиональное выгорание. Стоит сменить привычный кабинет на просторный манеж, костюм и халат — на шорты и футболку (у некоторых даже в цвет газона), а папку с документами — на фанатский шарф, и вот уже все готово к большому «футбольному дерби». И каким бы товарищеским ни был грядущий поединок, за гранью разметки есть место только соперничеству. Хотя, конеч-



но, никто не забывает, ради чего на самом деле участвует в мероприятии.

В. В. Егоренков, заместитель директора по медицинской части (хирургической помощи):

«Быть врачом — очень важный, ответственный и необходимый выбор. Но, несмотря на это, у нас очень трудная профессия, и существует множество причин, которые ведут к профессиональному выгоранию. Каждый день мы приходим на работу для того, чтобы помогать людям, тяжелобольным людям. Многие из них негативно и даже агрессивно настроены, не готовы к конструктивному диалогу с доктором. А ведь это самое главное — победить болезнь можно только при «командной игре» пациента и врача. Стрессовые ситуации возникают постоянно. Очень часто мы проецируем какие-то ситуации на себя, проживаем истории с больными, пытаемся помочь не только с медицинской точки зрения, но и с психологической, поддержать пациентов, родственников. Именно поэтому очень важно иногда вот так собираться, чтобы вместе заняться каким-то видом спорта, поиграть во что-то, просто попинать мяч, чтобы освободить голову, выпустить пар. Сегодня здесь все врачи — у всех любительский уровень, все просто любят футбол, самую интересную игру на свете».

Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности врача и не зависит от стажа работы, его возможно диагностировать на разных стадиях. Однако своевременная профилактика и коррекция снижают негативные последствия. В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья врачей является одной

из наиболее актуальных задач современной системы здравоохранения. Физическая активность — один из способов снятия нервного напряжения, эмоциональной и психологической разгрузки, а такие командные игры, как футбол, помогают не только снять стресс, но и сплотить участников игры.

С. Н. Григорьева, заместитель директора по организационно-методической работе:

«Мы реализуем масштабный проект по профилактике профессионального выгорания наших сотрудников. Минимизация рисков эмоционального выгорания в профессии напрямую связана с качеством медицинской помощи, оказываемой пациентам. Безусловно, нет универсального рецепта взаимодействия врача с пациентом, но это обязательное условие сотрудничества в борьбе с болезнью. Сложности в коммуникации врач — пациент влияют на качество врачебной помощи и сказываются на течении лечебного процесса. Эффективное лечение возможно лишь в условиях доверия и при комфортном эмоционально-психологическом климате. Кроме того, такой вид спорта, как футбол, учит работать в команде, что крайне важно в нашей профессии».

И общее совместное фото после церемонии награждения как очередное подтверждение: главная и по-настоящему совместная победа — это в первую очередь сами соревнования, впервые подарившие возможность собраться в таком составе. Кажется, в этом турнире было все — и непримиримая борьба с жесткими стычками, и острые выпады с голевыми моментами, и яркая поддержка с искренними эмоциями.