

ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР

Игорь СПИВАК

г. Москва



Будем знакомы...

Доклад Спивака И.М.



ГБОУ ВПО РНИМУ имени Н.И.Пирогова
Кафедра организация непрерывного образования

Московская городская научно-практическая

конференция

ФГАУ НМИЦ здоровья детей

Отдел организации сестринского дела в педиатрии



«Актуальные вопросы нефрологической помощи
в сестринской практике»

II Общероссийская научно-практическая конференция

«Актуальные вопросы сестринского дела
заместительной терапии»



13 марта 2020, Москва

Ограничения деятельности (старшей) медицинской сестры

Факторы снижения качества профессиональной деятельности:

- ✓ дефицит психических и физических ресурсов,
- ✓ дефицит коммуникативных умений,
- ✓ дефицит рабочего времени.



Спивак И.М., Бирюкова Е.Г. Повышение коммуникативной компетентности старших медицинских сестер как основа формирования здоровьесберегающей среды в педиатрическом стационаре. *Педиатрическая фармакология*. 2014, 11(2): 98-101.

13 марта 2020, Москва

Доклад Спивака И.М.

Московская городская научно-практическая конференция
**ФАКТОРЫ СТРЕССА В РАБОТЕ
МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ**

«Актуальные вопросы нефрологической помощи
в сестринской практике»

II Общероссийская научно-практическая конференция

"Актуальные вопросы сестринского дела
в заместительной почечной терапии »

13 марта 2020, Москва

Группы стрессогенных факторов



Стрессогенный фактор имеет два измерения –
интенсивность (i) и время воздействия (t).

13 марта 2020, Москва

Стрессогенные факторы группы «Сильно»

1. «СИЛЬНО»
(утрата, свадьба, беременность, потеря работы...)



Восприятие



«Токсична» **i-интенсивность** воздействия

13 марта 2020, Москва

Восприятие и стресс

Доклад Спивака И.М.

*«Имеет значение не то, что с
вами случается, а то, как вы это
воспринимаете...»*

II Общероссийская научно-практическая конференция

"Актуальные вопросы сестринского дела
в заместительной почечной терапии»
Ганс Селье

13 марта 2020, Москва

Стрессогенные факторы группы

«Продолжительно»

2. «ПРОДОЛЖИТЕЛЬНО»

(поток пациентов, работа без выходных, затяжной конфликт, неблагоприятный психологический климат)



~~Энергия~~

Эмоциональное выгорание

«Токсично» t -время воздействия

Стрессогенные факторы группы

«Фатально»

3. «ФАТАЛЬНО»

(состояние здоровья пациентов с хроническими и угрожающими жизни заболеваниями и паллиативных отделений...)

↓
Восприятие



~~Энергия~~

↓
Эмоциональное выгорание

«Токсичны» i -интенсивность и t -время воздействия

Содержание стрессоров группы

Доклад «Фатально» И.М.

Восприятие своего труда

Опыт работы м/с

Московская городская научно-практическая конференция

Результат - ?

«Актуальные вопросы нефрологической помощи в сестринской практике»

Здоровье пациента без изменений или ухудшается

II Всероссийская научно-практическая конференция

«Актуальные вопросы сестринского дела в заместительной почечной терапии»

Рецидив заболевания и/или гибель пациента



13 марта 2020, Москва

Воздействие стрессоров группы

Доклад «Фатально» И.М.

Восприятие своего труда

Опыт работы м/с

Московская городская научно-практическая конференция

«Актуальные вопросы нефрологической помощи в сестринской практике»

II Всероссийская научно-практическая конференция

«Актуальные вопросы сестринского дела в заместительной почечной терапии»

13 марта 2020, Москва



Результат - ?

Нет удовлетворенности
трудом

Снижение уверенности

Нет смысла
деятельности

Доклад Спивака И.М.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ

Московская городская научно-практическая конференция

«Актуальные вопросы нефрологической помощи в сестринской практике»

II Общероссийская научно-практическая конференция

"Актуальные вопросы сестринского дела в заместительной почечной терапии »

13 марта 2020, Москва

Ориентиры психологического благополучия

Доклад Спивака И.М.

ОРИЕНТИРЫ:

1) Состояние

2) Поведение конференция

СЦЕНАРИИ:

А) Экономия ресурсов сестринского дела

Б) Угроза срыва в заместительной почечной терапии »

В) Риск профессионального выгорания

13 марта 2020, Москва

Самонаблюдение 1

Доклад Спивака И.М.

Я - ...

Доброжелателен

Инициативен

Бодр



Московская городская научно-практическая конференция

«Актуальные вопросы нефрологической помощи в сестринской практике»

Я - ...

Хмур

Раздражен

Малословен



II Всероссийская научно-практическая конференция "Актуальные вопросы сестринского дела в заместительной почечной терапии »

А) Экономия ресурсов

13 марта 2020, Москва

Самонаблюдение 2

Доклад Спивака И.М.



Есть другие дела

Московская городская научно-практическая конференция

«Актуальные вопросы нефрологической помощи в сестринской практике»

Сверхзначимость дела



II Общероссийская научно-практическая конференция

"Актуальные вопросы сестринского дела в заместительной почечной терапии »

13 марта 2020, Москва

Б) Угроза срыва

Самонаблюдение 3

Доклад Спивака И.М.

Замечаю свои чувства



Московская городская научно-практическая конференция

«Актуальные вопросы нефрологической помощи

Чувствую только при сильном стрессе



II Общероссийская научно-практическая конференция

"Актуальные вопросы сестринского дела в заместительной почечной терапии »

В) Риск профессионального выгорания

13 марта 2020, Москва

Самонаблюдение 4

Доклад Спивака И.М.



Ативен(на) после отдыха

Московская городская научно-практическая конференция

«Актуальные вопросы нефрологической помощи в сестринской практике»

Вял(а) после 40 мин. отдыха



II Всероссийская научно-практическая конференция

"Актуальные вопросы сестринского дела в заместительной почечной терапии »

В) Риск профессионального выгорания

13 марта 2020, Москва

Доклад Спивака И.М.

Московская городская научно-практическая конференция
**ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ**

«Актуальные вопросы нефрологической помощи
в сестринской практике»

II Общероссийская научно-практическая конференция

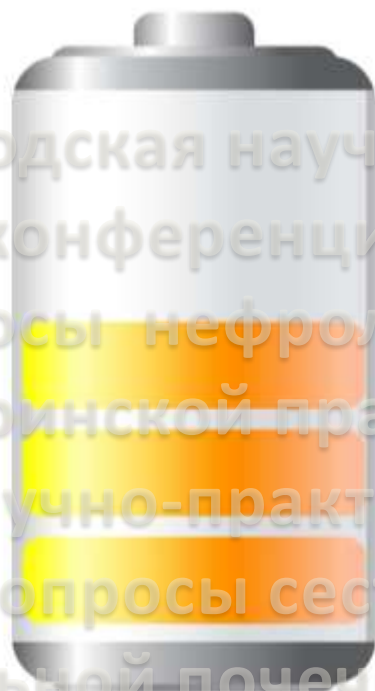
"Актуальные вопросы сестринского дела
в заместительной почечной терапии »

13 марта 2020, Москва

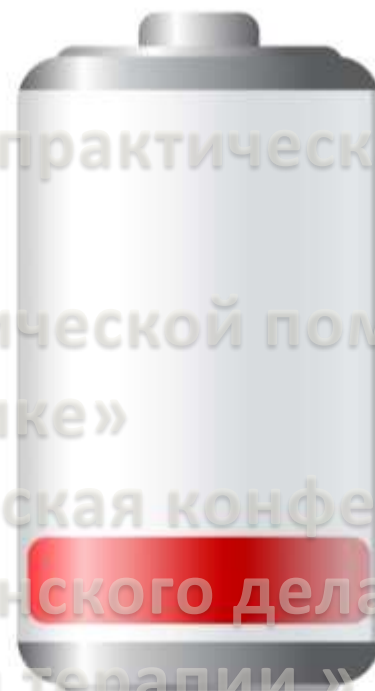
Виды функциональных режимов



«Полное горение»



«Экономия энергии»



«Дефицит энергии»

13 марта 2020, Москва

Доклад Спивака И.М.

Московская городская научно-практическая

1. Функциональный режим

«Актуальные вопросы нефрологической помощи
в сестринской практике»

II Общероссийская научно-практическая конференция

"Актуальные вопросы сестринского дела
в заместительной почечной терапии »

13 марта 2020, Москва

Индикаторы «Полного горения»

Доклад Спивака И.М.



Московская городская научно-практическая конференция

«Актуальные вопросы нефрологической помощи в сестринской практике»

II Общероссийская научно-практическая конференция

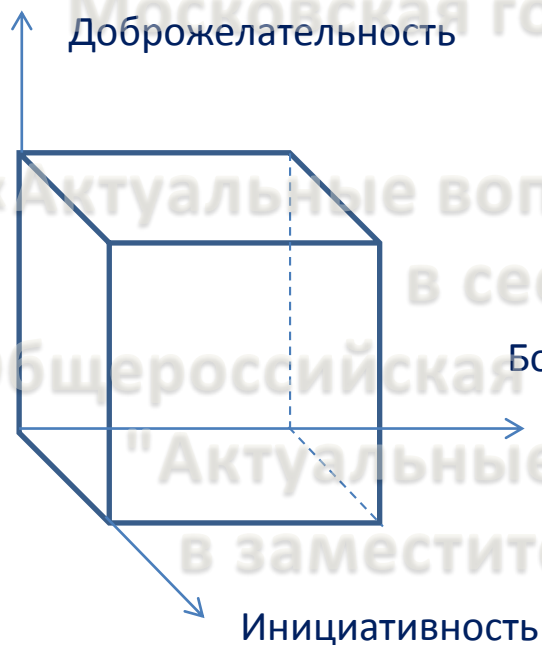
"Актуальные вопросы сестринского дела в заместительной почечной терапии »

Специалист имеет эмоциональные ресурсы, и он **справляется с возникающими трудностями самостоятельно.**

13 марта 2020, Москва

«Полное горение»: параметры самоконтроля

Доклад Сливака И.М.



1. Мимика **свободная**
2. Осанка **подтянутая**
3. Речь **спокойная**
4. Готовность слушать
5. Готовность предлагать
6. Скорость реакции:
быстрая

13 марта 2020, Москва

Самонаблюдение 1

Доклад Спивака И.М.

Вы не можете находиться в режиме «полного горения» постоянно.

Некоторые дела Вы выполняете в режиме «экономии энергии».



«Актуальные вопросы нефрологической помощи в сестринской практике»
II Общероссийская научно-практическая конференция
"Актуальные вопросы сестринского дела в заместительной почечной терапии»
13 марта 2020, Москва

Доклад Спивака И.М.

Московская городская научно-практическая

2. Функциональный режим

«Актуальные вопросы нефрологической помощи
в сестринской практике»

II Общероссийская научно-практическая конференция

"Актуальные вопросы сестринского дела
в заместительной почечной терапии »

13 марта 2020, Москва

Индикаторы «Экономии энергии»

Доклад Спивака И.М.



Специалист имеет запасы эмоциональных ресурсов, которых достаточно, чтобы **справляться** с возникающими трудностями **самостоятельно**.

13 марта 2020, Москва

«Экономия энергии» по сценарию «Обособление» И.М.

А) Обособление

↑ Доброжелательность



→ Бодрость

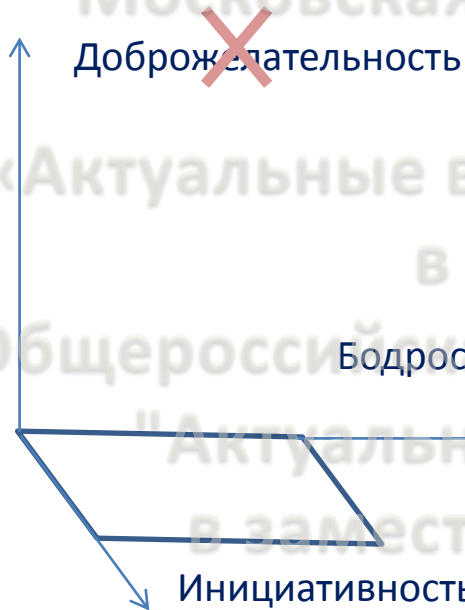
Инициативность

1. Мимика
2. Осанка
3. Речь
4. Готовность слушать
5. Готовность предлагать
6. Скорость реакции

13 марта 2020, Москва

«Экономия энергии» по сценарию «Доминирование» И.М.

В) Доминирование

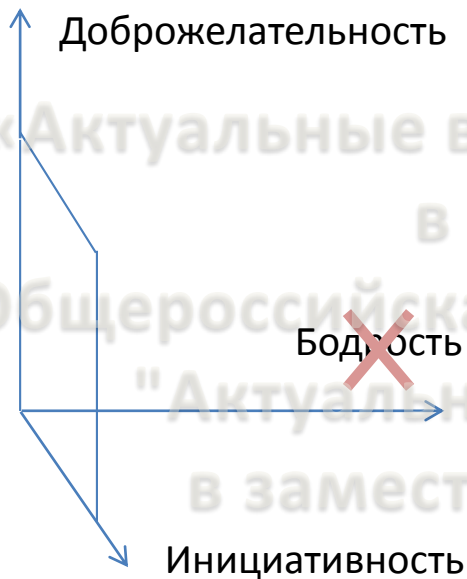


1. Мимика «суровая»
2. Осанка
3. Речь категоричная
4. ~~Готовность слушать~~
5. Готовность предлагать
6. Скорость реакции

13 марта 2020, Москва

«Экономия энергии» по сценарию «Бездействие»

С) Бездействие



1. Мимика
2. Осанка сутулая
3. Речь
4. Готовность слушать
5. Готовность предлагать
6. Скорость реакции:
замедленная

13 марта 2020, Москва

Выявление ведущего сценария

Доклад Спивака И.М.

По какому сценарию Вы экономите энергию?

А) Обособление

В) Доминирование

С) Бездействие

1. Мимика
2. Осанка
3. Речь
4. Готовность слушать
5. Готовность предлагать
6. Скорость реакции

1. Мимика **суровая**
2. Осанка
3. Речь **категоричная**
4. Готовность слушать
5. Готовность предлагать
6. Скорость реакции

1. Мимика
2. Осанка **сутулая**
3. Речь
4. Готовность слушать
5. Готовность предлагать
6. Скорость реакции: **замедленная**

Инициативность

Доброжелательность

Бодлость

13 марта 2020, Москва

Этапы изменения поведения

Экономия энергии

Дебют проф. выгорания

Проф. выгорание

~~Инициативность~~

Доброжелательность

Бодрость

~~Инициативность~~

~~Доброжелательность~~

Бодрость

~~Инициативность~~

~~Доброжелательность~~

~~Бодрость~~

1.



2.



3.

13 марта 2020, Москва

Э т а п ы

Самонаблюдение 2

Доклад Спивака И.М.

Если Вы теряете инициативность, затем доброжелательность, и **доброжелательность не возвращается** в течение 1 месяца, то необходимо принять **срочные меры**.

Ваше состояние указывает на **дебют профессионального выгорания**.

конференция

«Актуальные вопросы нефрологической помощи в сестринской практике»

II Общероссийская научно-практическая конференция

"Актуальные вопросы сестринского дела в заместительной почечной терапии»



13 марта 2020, Москва

Дебют профессионального выгорания

- Это **2-й этап** изменения профессионального поведения.
- Это **отсутствие инициативности и доброжелательности**. У творческих людей исчезает, в первую очередь, доброжелательность, затем, - инициативность.

1. Мимика **суровая**

2. Осанка

3. Речь **категоричная**

4. ~~Готовность слушать~~

5. ~~Готовность предлагать~~

6. Скорость реакции

~~Инициативность~~

~~Доброжелательность~~

- Это **отсутствие доброжелательности 1 месяц и более**.

Доклад Спивака И.М.

Московская городская научно-практическая

3. Функциональный режим

«Актуальные вопросы нефрологической помощи
в сестринской практике»

II Общероссийская научно-практическая конференция

"Актуальные вопросы сестринского дела
в заместительной почечной терапии »

13 марта 2020, Москва

Индикаторы «Дефицита энергии»

Доклад Спивака И.М.

Московская городская научно-практическая конференция

«Актуальные вопросы нефрологической помощи в сестринской практике»

II Общероссийская научно-практическая конференция

"Актуальные вопросы сестринского дела в заместительной почечной терапии »

↑ доброжелательность

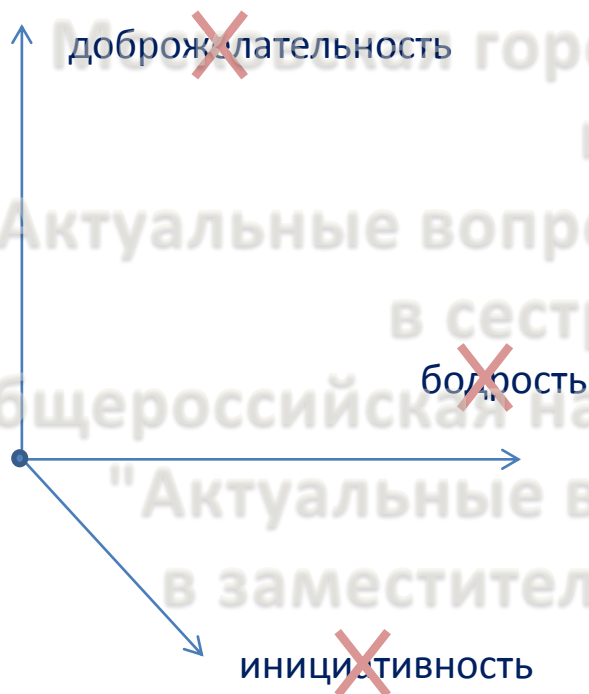
→ бодрость

↘ инициативность

Эмоциональные ресурсы специалиста исчерпаны. Он не справляется с возникающими трудностями.

13 марта 2020, Москва

Параметры «дефицита энергии» или профессионального выгорания



1. Мимика маскообразная
2. Осанка сутулая
3. Речь категоричная
4. ~~Готовность слушать~~
5. ~~Готовность предлагать~~
6. Скорость реакции:
замедленная/
торопливая

13 марта 2020, Москва

Самонаблюдение 3

Доклад Спивака И.М.

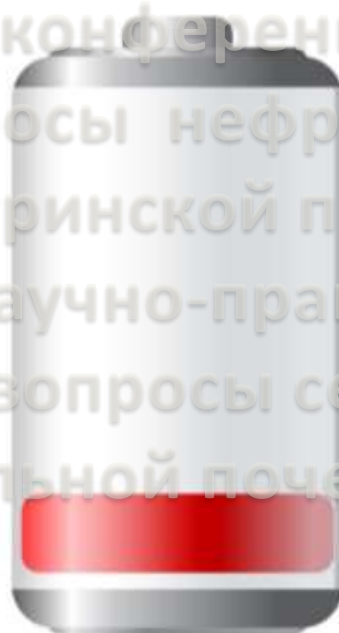
У Вас дефицит энергии, если после 40 минут отдыха к Вам не вернулась бодрость.

Московская городская научно-практическая конференция

«Актуальные вопросы нефрологической помощи в сестринской практике»

II Общероссийская научно-практическая конференция

"Актуальные вопросы сестринского дела в заместительной почечной терапии »



13 марта 2020, Москва

Доклад Спивака И.М.

Московская городская научно-практическая
ПРАКТИКУМ
конференция

«Актуальные вопросы нефрологической помощи
в сестринской практике»

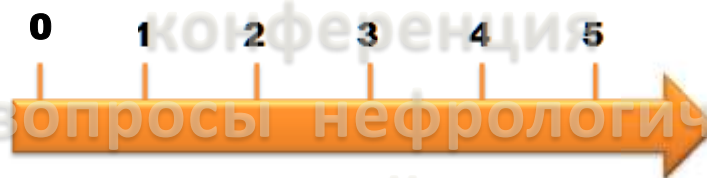
II Общероссийская научно-практическая конференция

"Актуальные вопросы сестринского дела
в заместительной почечной терапии »

13 марта 2020, Москва

Универсальный инструмент для измерения стресса

- ✓ Возьмите шкалу от 0 до 5 баллов, где 0 – полный дискомфорт, 5 – полный комфорт.



- ✓ Настройте шкалу. Вспомните все ситуации, в которых вы чувствуете себя на 5 баллов.

Если вы называете сразу несколько ситуаций, то ваша шкала пятибалльная.

Если вспоминаете с трудом одну ситуацию, то ваша индивидуальная шкала четырехбалльная.

✓ **Оценивайте психологический комфорт** в каждой ситуации. Следуйте рекомендациям в зависимости от вашего состояния.

5-4 баллов Вы чувствуете себя в «своей тарелке» и достаточно уверено. Наслаждайтесь делом и общением.

3 балла Люди видят вашу уверенность, но только вы знаете, какими усилиями она дается. Меньше критикуйте себя. Учитесь быть свободнее. Все люди ошибаются, главное, извлекать уроки.

2 балла Уровень стресса достаточно высок. Вы быстро утомляетесь и не всегда справляетесь самостоятельно. Не стесняйтесь просить людей о помощи. Выполняйте работу совместно. Прерывайте дело и/или общение, когда напряжение становится непосильным.

1-0 баллов Уровень стресса критический. Вам не удастся контролировать себя и ситуацию. Сосредоточьтесь на своих ощущениях и чувствах. Разрешите этим чувствам быть. Следите за плавностью и ровностью своего дыхания.

Если в большинстве ситуаций ваш психологический комфорт 0-2 балла, то работайте вместе с психологом.

Доклад Спивака И.М.

Ответы на вопросы

Московская городская научно-практическая
конференция

«Актуальные вопросы нефрологической помощи
в сестринской практике»

II Общероссийская научно-практическая конференция

"Актуальные вопросы сестринского дела
в заместительной почечной терапии »


SPIVAK_
ANTISTRESS

13 марта 2020, Москва