

Abstract: Professional burnout has been described in the past as a state of stress, depression, and the presence of alienation. Today, it is a process defined as a phenomenon associated with physical and psycho-emotional exhaustion, leading to inefficiency at work, lack of motivation, and loss of personal identity. It is very often observed in people with professions that involve the provision of assistance, with medical professionals being among the most affected ones. Through its study, an assessment of predisposing factors is achieved, and strategies for their prevention and control are developed.

Keywords: burnout; prevention; control.

Увод.

Понятието бърнаут се дефинира за първи път през 1974 г. от Хърбърт Фройденбергер, който го описва като състояние на физически и психически срив. Натрупаният стрес свързан с личния живот, професията, работната среда, оказва влияние върху личността и нейното обкръжение. Причина за неговата поява освен претоварения живот на индивида е и чувството за непълноценност, монотонност и еднообразие в ежедневието. Развиването на този синдром най-често е сред работещите групи в социална-

* Диана Димитрова – преподавател в катедра „Здравни грижи“. Медицински университет – Варна. Филиал Велико Търново.

та сфера – медицински и социални работници, политици, мениджъри с поставени високи цели. Рискови фактори предразполагащи процеса могат да бъдат:

– изтощение – физическо, емоционално, психическо, професионално

– перфекционизъм

– високи изисквания към личността

– идеализъм

– силна ангажираност

– натоварване в професионален и личен аспект

– липса на признание и социална подкрепа

– отрицателна самооценка

Важно е да се отговори на въпросите: Как се поражда синдрома на професионалното изпепеляване? Кои са начините за справяне? Може ли да се преодолее?

Изложение.

Според теорията на Maslach and Jackson, синдрома на професионалното изпепеляване /СПИ/ или прегарянето, включва три основни компонента: емоционално изтощение, деперсонализация, намалени лични постижения. Характеризира се с хроничен стрес на работното място, вследствие на изчерпване на стратегиите за справяне с проблема. Според теорията има шест области, които оказват влияние за развитието на синдрома на професионалното прегарянето. (Табл. 1)

Табл.1 Области влияещи на синдрома на професионалното изпепеляване или прегарянето.

Области влияещи на СПИ	Характеристики	Последствия
Натоварване	Изискванията за работа са по-големи от възможностите на човека	Физическо и психическо изтощение, неефективност

Контрол	Засилен контрол, авторитарност, липса на диалогичност	Липса на самостоятелни решения и автономност
Възнаграждение	Неправилно възнаграждение, липса на награди и стимули	Нежелание за работа, ниска самооценка
Екип	Липса на положителна, ефективна, гравивна връзка между членовете	Разпад на колектива, конфликти на работното място
Справедливост	Липса и неспазване на правила, принципи и норми	Деперсонализация, демотивация
Ценности	Несъответствие между личностните ценности и характера на работа	Лични конфликти, недостатъчна реализация

По-голяма вероятност за развиване на синдрома на професионалното изпепеляване има при хора с високи цели, перфекционисти, работохолици, подложени на непрекъснат стрес, притежаващи чувството за „незаменим“ служител. В съвременния живот човекът се стреми да бъде най-добър във всичко. Неговата цел е да докаже, че може да успее независимо трудностите, загубите и компромисите, които прави в личния и професионалния си живот. Полагайки усилия и пренебрегвайки себе си, семейството, приятелите той не осъзнава отрицателните промени настъпващи в неговото физическо и психическо състояние. Началото може да бъде свързано с детството, където родителите често се стремят да развият перфекционизъм у своето дете, като го ангажират с много и различни задачи, които то не може да изпълни, поради липса на време, възможности, умения, интерес. Неговата отговорност към тях и несправянето с поставените предизвикателства понякога стават причина за чувство на вина и ниско самочувствие. Вероятността този процес да продължи при последващо обучение и на работното място е голяма. Като предразполагащи фактори свързани с бърнаут на личността

и оказващи влияние върху нейната професионална реализация се определят - интензитет на дейността, изисквания за високо ниво на квалификация, непрекъснат трудов процес, средата в която се осъществява трудовата дейност, липса на отпуск и почивка, психологическо натоварване. Развиването на този синдром преминава през определени етапи:

– **FLAME OUT** (изгаряне) – свързан с умора, изчерпване на възможностите за справяне с професионалните задължения

– **BURN OUT** (преумора, изпепеляване) – фаза на изтощение – физическо, емоционално, поява на безразличие, отчуждение, намалена работоспособност, липсваща мотивация

– **RUST OUT** (/рждясване) – необратима фаза на професионалното прегаряне – апатия, отричане, загуба на смисъла от извършваната дейност

Изучаването на причините, които са в тяхната основа, дава възможност да се направи извода, че бърнаут е феномен, при който проблемите свързани с професията оказват влияние върху личния живот и здраве на индивида. Отрицателните емоции – разочарование, обида или високите нива съпричасност в отдаващите професии са прекурсори за появата на синдрома. Те водят до начало на изчерпване във физически и психологически аспект, вследствие на себеподаване и свръх натовареност – емоционална и физическа. В началото човекът е изпълнен с енергия, желание за работа и удовлетвореност от постигнатия резултат при изпълняване на професионалните си задължения. С времето първоначалните очаквания и реалността се разминават, поради причини свързани с професията, индивидуалните характеристики, социалните фактори, което води до възникване на първия конфликт у личността. Така през годините на съзнателния си живот, ежедневно човек натрупва в себе си стрес, който го кара да се чувства неможещ, незнаещ, некомпетентен, несправящ се. Това води постепенно до апатия, депресия, които преминават в синдром на професионалното изтощение на професионалното изпепеляване или бърнаут. Появява се негативизъм, разочарование, соматични оплаквания като болки, главоболие, проблеми с ди-

шането, с нервно-вегитативната система. Процесът може да продължи месеци или години, преди да бъде разпознат. Всъщност прегарянето е резултат от продължителното влияние на стреса и неефективното справяне на личността с него, независимо от методите и способите, които се използват и прилагат. Необходимо е да се отчитат и деференцират различията между стрес и бърнаут. (Табл. 2)

Табл. 2 Различия между стрес и бърнаут

Стрес	Бърнаут
Силна мотивация и емоции	Липсва мотивация
Хиперактивност	Безпомощност
Тревожност	Безразличие, депресия
Физически щети	Емоционални загуби
Влияе отрицателно върху живота	Убива смисъла и желанието за живот

Първите признаци алармиращи развиването на синдрома у индивида могат да бъдат:

1. Психосоматични:

- Главоболие;
- Сърцебиене;
- Високо кръвно налягане;
- Затруднено дишане;
- Храносмилателни нарушения;
- Умора;
- Безпокойство;
- Желание за самота;
- Безпомощност.

2. Професионални:

- Несправяне с професионалните задължения;
- Намалена работоспособност;
- Ниска мотивация;
- Липсващ интерес;
- Рутината в работния процес.

Клиничната им изява се демонстрира и отбелязва самостоятелно или в комбинация. При наличието им процесът започва постепенно, като в началото човекът не регистрира настъпващите промени във физическото си състояние. Удовлетворен е от постигнатите успехи и резултати. С времето вследствие на на товарването, невъзможността за разрешаване на възникналите конфликти от професионален и личен характер здравословните проблеми се задълбочават, но посещавайки лекар, не се откриват никакви заболявания. Дотогава докогато не настъпят осъзнатите промени в ритъма на живота на човека - усещане на умора, рутина в трудовата дейност, нежелание за работа, конфронтация и конфликти с всички. Стига се до състояние на дехуманизация и безразличие, както към самия себе си, така и към другите. Примирението със статуса и усещането на липса за възможност за изход от ситуацията са причини, поради които индивидът се чувства изморен, обезверен и безпомощен да се справи с бърнаут. Ако не се определят действия за отстраняване на причините, водещи до симптомите на синдрома на професионалното прегаряне, се установяват клинични изяви на отклонения от соматичния статус на индивида. Наблюдението върху работника от прекия ръководител и отчитането на настъпилите промени могат да поставят началото на спирането и преодоляването на синдрома на професионалното прегаряне. Помощта трябва да бъде индивидуална, своевременна, комплексна, съобразена с характера и реалните възможности. Превенцията на бърнаут синдрома включва мероприятия, касаещи личността или организационните структури. Насочена е в две направления и касае:

- Хора изложени на риск от развиване на синдрома на професионалното прегаряне;

- Намалване на рисковите фактори, влияещи върху синдрома на професионалното прегаряне.

При правилна координация на действията и своевременна намеса се отчитат положителни резултати. Човекът получава отговори на въпросите кога и защо е възникнало това състояние.

Заключение.

Бърнаут настъпва, когато е загубен смисъла от това което извършваме. Може да се случи във всеки момент от живота на човека. Търсенето на помощ навреме, преди да започне синдрома, включващ личностно и професионално прегаряне е в основата на успеха. Колкото по-рано човек осъзнае необходимостта от професионална помощ, толкова по-големи са възможностите за справяне с проблема. Важно е да се разбере, че синдрома на професионалното прегаряне може да се преодолее. Необходимо е индивидът да усети своя момент на прегаряне и открие причините, които са в началото на процеса. Така неговото съдействие за промяна ще бъде осъзнато, доброволно, а съпротивлението срещу предлаганите варианти за помощ по-малко. Лечението е комплексно и се осъществява от психолог, психотерапевт, личен лекар. Стратегиите за справяне със синдрома на професионалното изпепеляване са различни за всеки отделен случай и могат да бъдат характеризирани и разделени в няколко групи:

1. Свързани с личността:

- Подкрепа от семейство;
- Признание в личен план от семейството;
- Социална подкрепа, чрез дискусии с близки приятели;
- Здравословен начин на живот – правилен хранителен и двигателен режим;
- Релаксация без чувство на вина;
- Нови занимания – спорт, хоби, интереси свързани с различни нови области;
- Умението да казваш „Не“;
- Определяне на приоритетите;
- Чувството на полезност, удовлетвореност и реализация;
- Правилно разпределение на приоритетите в личен план;
- Положителна оценка свързана с удовлетвореността от живота;
- Обучение за изработване на собствени умения за справяне със стреса.

2. Свързани с професията:

- Социална подкрепа, чрез дискусии на работното място;
- Разпределение на задачите на всички в колектива;
- Избягване на професионалния перфекционизъм;
- Определяне на реалистични цели;
- Правилно ранжиране на приоритетите в професионален план;
- Поставяне на нови цели и задачи, според възможностите на индивида;
- Изпълнение на собствените цели, а не на чуждите;
- Промяна на работното място;
- Консултация със службата по трудова медицина;
- Професионална среда подкрепяща личността
- Положителна оценка на постигнатите резултати.

3. Свързани с медицината:

- Консултации с психолог, психотерапевт;
- Медикаментозно лечение на соматичните симптоми;
- Планирано и равномерно разпределено време за отдих ;
- Достатъчен сън и почивка;
- Упражнения за релаксация, йога.

Целта е, чрез комплексното им прилагане да се постигне равновесие между реалните възможности на личността и професионалните задължения и компетенции. Осигуряването на необходимото време за отдалечаване от причината дава възможност за осмисляне и преориентиране на личния и професионалния живот. Показва необходимите и последователни действия, които трябва да се предприемат. Спомага за изработването на оценки и прилагането на стратегиите, както на организационно така и на индивидуално ниво. Превантивната дейност се насочва към самите хора, към преодоляване на причините, водещи до прегаряне и мониторинг на стресовите фактори. Така се постига запазване, съхраняване на живота на човека и управление на бърнаут синдрома.

БИБЛИОГРАФИЯ / REFERENCES

Динков, М. (2016) „Burnout – Синдром на професионално изчерпване или синдром на съвременния служител“ Академично издателство „Ценов“, Свищов – (283, 288; 291–292; 302–305) // **Dinkov, M.** (2016) „Burnout – Sindrom na profesionalno izcherpvane ili sindrom na savremenniya sluzhitel“ Akademichno izdatelstvo „Tsenov“, Svishtov – (283, 288; 291–292; 302–305)

Зарков, З., Наков, В., Динолова, Р. (2023) Разпознаване и превенция на синдрома на професионално прегаряне. Ръководство. Издателство – Национален център по обществено здраве и анализи и СЗО – офис България, София. (19–25; 61–71) // **Zarkov, Z., Nakov, V., Dinolova, R.** (2023) Razpoznivane i preventsiya na sindroma na profesionalno pregaryane. Rakovodstvo. Izdatelstvo – Natsionalen tsentar po obshtestveno zdrave i analizi i SZO – ofis Balgaria, Sofia. (19–25; 61–71)

Търновска, Т. (2021) „Хигиена“ – учебник за студенти по дентална медицина и други медицински специалности. Издателство „Лакс Бук“ ЕООД, Пловдив (439–448) // **Tarnovska, T.** (2021) „Higiena “ – uchebnik za studenti po dentalna meditsina i drugi meditsinski spetsialnosti. Izdatelstvo „Laks Buk“ EOOD, Plovdiv (439–448).