

## Субъективная поддержка



### Определение

Медработником часто приходится сталкиваться с долгосрочным хроническим стрессом из-за необходимости быть свидетелем страданий других, проводить слишком много времени на работу, выходить в ночные смены, высушивать рассказы о травматическом опыте и работать в сложных условиях. В результате возникает риск выгорания, усталости от сострадания, вторичного травматического стресса и морального дистресса. Субъективная поддержка – это один из ключевых способов оградить себя от вышеперечисленных рисков. Это неотъемлемая составляющая общего благополучия медработника, которая доказано снижает вероятность наступления выгорания и усталости от сострадания<sup>1</sup>.

Согласно определению, субъективная поддержка – это субъективный опыт, когда человек считает себя полноценной частью коллектива, построенного на принципах взаимовыручки и поддержки, и чувствует, что окружающие его любят, ценят, уважают, нуждаются в нем и о нем заботятся<sup>1</sup>. Субъективная поддержка состоит из двух основных компонентов, а именно неформальной поддержки и профессиональной поддержки.

Личная поддержка (неформальная)	Профессиональная поддержка (формальная)
Поддержка семьи	Поддержка непосредственного руководителя
Поддержка друзей	Поддержка организации и забота о благополучии сотрудников
Эмоциональная поддержка: чувство того, что вас слушают и слышат, сочувствие и забота окружающих	Наставничество / менторство
Инструментальная поддержка: неравнодушные люди непосредственно помогают в выполнении тех или иных задач (к примеру, помогают с домашними делами, вызываются выполнить те или иные поручения) <sup>3</sup>	Клиническая супервизия
	Поддержка коллег, поддержка по принципу «равный равному»
	Поддержка психотерапевта или психолога

Согласно определению, субъективная поддержка – это субъективный опыт, когда человек считает себя полноценной частью коллектива, построенного на принципах взаимовыручки и поддержки, и чувствует, что окружающие его любят, ценят, уважают, нуждаются в нем и о нем заботятся.

Ключевой особенностью здесь является именно **субъективное восприятие** поддержки со стороны окружающих, то есть внутреннее ощущение того, что вы получаете достаточно поддержки и помощи, чтобы справиться с негативным влиянием стресса, присутствующего на рабочем месте<sup>3</sup>. Наличие и субъективное восприятие неформальной и профессиональной поддержки улучшают морально-психологическое состояние, способствуют развитию более совершенных стратегий копинга, снижают стресс на работе и предотвращают выгорание<sup>6</sup>.

The key element is the perception of support, the feeling that you have the support necessary to buffer any negative impacts of the work-related stress you face.<sup>3</sup> The presence and the perception of support from both personal and professional areas results in improved mental health outcomes, promotes healthy coping strategies, lowers job-related stress, and prevents burnout.<sup>6</sup>



Если вы хотите повысить уровень своей субъективной поддержки, первое, что нужно сделать, это оценить свой текущий круг общения и определиться с тем, в каких сферах дела с поддержкой обстоят хорошо, а в каких сферах вы бы не отказались получать чуть больше поддержки со стороны окружающих.

Вопрос	Рекомендации
Как вам кажется, присутствует ли у вас на работе сильная и развития <b>система формальной поддержки</b> ?	Если это не так, имеются ли у вас те или иные ресурсы, которые можно использовать, чтобы получать больше формальной поддержки на работе?
У вас есть ментор или наставник?	Если вам кажется, что вам пригодился бы ментор или наставник, узнайте, нет ли в вашей организации подобной программы для сотрудников?
Ваш непосредственный руководитель вас поддерживает?	Если да, можно поговорить с непосредственным руководителем о его ожиданиях и принятых в организации нормах, попросить его помочь вам с поиском различных путей решения тех проблем, с которыми вы в данный момент сталкиваетесь на рабочем месте. К примеру, можно попросить улучшить ваши условия работы или дать вам больше возможностей для поддержания здорового баланса между работой и личной жизнью (скорректировать спектр рабочих задач, дать вам отгул, уменьшить рабочие часы, пригласить на профильную конференцию, дать вам возможность заняться интересным проектом и т.д.).
Вы принимаете участие в клинической супервизии, если это предусмотрено спецификой вашей должности?	Если нет, можете ли вы найти кого-то, кто был бы способен поддержать вас в вашей клинической практике? Клиническая супервизия – это ценный источник технических рекомендаций о выполнении различных рабочих задач и советов о решении сложных этических проблем. Кроме того, в рамках клинической супервизии можно поговорить о том, как события на работе сказываются на вашей жизни, и что можно предпринять, чтобы повысить свое благополучие.
Вы бы хотели получать профессиональную поддержку от психолога или психотерапевта?	Психолог или психотерапевт может помочь вам справиться с определенными проблемами, связанными с работой, и развить в себе более продуктивные механизмы копинга.
У вас есть коллеги, к которым можно обратиться за поддержкой?	Если нет, есть ли у вас возможность организовать на работе специальную группу для сотрудников, в рамках которой вы и ваши коллеги сможете чаще видится и поддерживать друг друга?
Как вам кажется, присутствует ли у вас в жизни сильная и развития <b>система неформальной поддержки</b> ?	Если нет, что можно сделать, чтобы повысить свою неформальную поддержку? Есть ли у вас в жизни люди, к которым можно обратиться за поддержкой? Возможно, у вас есть друг, родственник или некое сообщество, с которыми вы когда-то общались, а потом перестали, но хотите возобновить связь? Или вы скорее предпочли бы завести новые контакты? Есть ли у вас возможность сделать это прямо сейчас?
Как вам кажется, кто из ваших знакомых и близких поддерживает вас больше всего?	У вас есть возможность почаще видится с этим человеком или людьми в те моменты, когда вы особенно нуждаетесь в поддержке?
Возможно, в вашей жизни есть другие люди, готовые вас поддержать, которых вы упустили из виду?	Попытайтесь составить список всех людей, к которым можно обратиться за поддержкой, и решите, кто из них способен лучше всего помочь вам с вашими текущими потребностями.

После того, как вы проанализировали свои связи и круг общения, важно постоянно помнить о них и при необходимости обращаться к соответствующим людям за помощью.



### Пример

Аранья много лет работает акушеркой, и с каждым годом уровень стресса, с которым она сталкивается на работе, стабильно растет. В связи с дефицитом кадров начальство регулярно просит ее брать дополнительные смены в нефиксированное время, причем с каждой неделей таких лишних смен становится все больше и больше. Аранья заметила за собой, что рассказы женщин, с которыми ей приходится работать, сильно влияют на нее на эмоциональном уровне. Многие пациентки жалуются ей на домашнее насилие, которое творится у них в семье, и некоторые истории настолько впечатлили Аранью, что ей начали сниться кошмары. Женщина регулярно не высыпается и все время чувствует себя уставшей.

Когда Аранья только начинала работать, она много общалась с коллегами, и в ее учреждении даже проводились специальные встречи для акушерок, куда можно было прийти, рассказать о своей работе и поделиться проблемами. Кроме того, у женщины было несколько подруг, с которыми она совместно проводила время чуть ли не каждую неделю. Однако с ростом рабочей нагрузки у Араньи больше не оставалось времени на общение с коллегами и друзьями, и она стала общаться с ними намного реже. Недавно женщина заметила, что коллеги больше не приглашают ее на свои привычные встречи, и теперь она все больше и больше ощущает себя оторванной от коллектива. К тому же, она очень давно не виделась со своими подругами. Аранье кажется, что она совсем одна, и у нее нет никого, к кому можно было бы обратиться за поддержкой.

Аранья решает поговорить со своими коллегами, и они с удивлением сказали, что не приглашали ее на встречи лишь потому, что считали ее слишком занятой. Она несколько раз подряд отклонила их приглашение, и они решили лишней раз не давить на нее, зная с каким стрессом она сталкивается на работе. Аранья призналась, что хотела бы и дальше ходить на группы, что было с энтузиазмом воспринято коллективом. Теперь коллеги снова регулярно приглашают Аранью на свои встречи, а если она не приходит, звонят ей, чтобы справиться, все ли у нее хорошо. Аранья также решила поговорить с подругами. Те признались, что очень переживали за нее, но не знали, как завести об этом разговор. Теперь они время от времени приглашают ее на ужин, расспрашивают, как у нее дела и стараются поддерживать в сложных ситуациях. Аранья осознала, что заблуждалась, когда думала, что ей не к кому обратиться, и на самом деле у нее в жизни есть много замечательных людей, готовых поддержать ее при необходимости.



### Использование своего круга общения

Важно не терять связи со своим кругом общения. Если вы испытываете потребность в поддержке, постарайтесь мобилизовать свой круг общения, обсудить свои потребности с родными, знакомыми и коллегами, а также подумайте к кому еще вы при необходимости можете обратиться за помощью. Иногда нам ошибочно кажется, что у нас не к кому обратиться за поддержкой, хотя на самом деле вокруг нас много людей, готовых помочь нам в трудную минуту. Ниже вы найдете несколько стратегий, которые помогут максимально эффективно использовать свой круг общения как источник поддержки.



Шаг 1. Проанализируйте свой круг общения. Как вы можете его усилить?



Шаг 2. Регулярно обращайтесь к своему кругу общения за поддержкой. Не ждите того момента, когда у вас наступит полноценное выгорание, чтобы обратиться за помощью.



Шаг 2. Определитесь с тем, когда именно и в какой именно поддержке вы нуждаетесь. Составьте список различных типов поддержки и ситуаций, в которых они могут пригодиться. К примеру, если вы столкнулись со сложным случаем на работе, лучше всего будет обратиться за помощью к коллеге или к супервизору.

**Важно не терять связи со своим кругом общения. Если вы испытываете потребность в поддержке, постарайтесь мобилизовать свой круг общения, обсудить свои потребности с родными, знакомыми и коллегами, а также подумайте к кому еще вы при необходимости можете обратиться за помощью.**

Регулярно анализируя и используя доступные источники поддержки, мы лучше справляемся с повседневным стрессом, а в долгосрочной перспективе это помогает избежать выгорания и усталости от сострадания.



#### Литература и дополнительные материалы

1. Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Compassion Fatigue and perceived of social support among Polish nurses. Retrieved from Research Gate, July 2021. [https://www.researchgate.net/publication/341716162\\_Compassion\\_Fatigue\\_and\\_Perceived\\_of\\_Social\\_Support\\_Among\\_Polish\\_Nurses](https://www.researchgate.net/publication/341716162_Compassion_Fatigue_and_Perceived_of_Social_Support_Among_Polish_Nurses)
2. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment* 1988;52:30-41.
3. Setti, I., Lourel, M., & Argentero, P. (2016). The role of affective commitment and perceived social support in protecting emergency workers against burnout and vicarious traumatization. *Traumatology*, 22(4), 261–270. <https://doi.org/10.1037/trm0000072>
4. Hou T, Zhang T, Cai W, Song X, Chen A, Deng G, et al. (2020) Social support and mental health among health care workers during Coronavirus Disease 2019 outbreak: A moderated mediation model. *PLoS ONE* 15(5): e0233831. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233831>
5. Ruisoto Pablo, Ramírez Marina R., García Pedro A., Paladines-Costa Belén, Vaca Silvia L., Clemente-Suárez Vicente J. (2021) Social Support Mediates the Effect of Burnout on Health in Health Care Professionals. *Frontiers in Psychology*, Volume 11. 38-67. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020.623587>

6. Leena Mikkola, Elina Suutala & Heli Parviainen (2018) Social support in the workplace for physicians in specialization training, *Medical Education Online*, 23:1, 1435114, DOI: 10.1080/10872981.2018.1435114