

Втома від співчуття



Визначення

Більшість медпрацівників обирають роботу у сфері охорони здоров'я, бо хочуть допомагати оточуючим і прагнуть забезпечити високоякісний догляд своїм пацієнтам, тобто людям із критичними фізичними, психологічними, емоційними та духовними потребами, до яких вони відчувають щире співчуття. Утім, медпрацівники також не застраховані від хронічного стресу на роботі, і необхідність регулярно мати справу зі складними та численними потребами пацієнтів та їхніх родичів іноді призводить до виникнення стану, відомого як "втома від співчуття". Втома від співчуття у медпрацівників не тільки знижує рівень професійного задоволення та підриває фізичне й емоційне здоров'я окремо взятої людини, а й створює нездорову атмосферу на робочому місці, що призводить до падіння продуктивності праці, якості роботи, задоволеності пацієнтів, а також часто спричиняє підвищену текучість кадрів..

Втома від співчуття у медпрацівників не тільки знижує рівень професійного задоволення та підриває фізичне й емоційне здоров'я окремо взятої людини, а й створює нездорову атмосферу на робочому місці, що призводить до зниження продуктивності праці, якості роботи, задоволеності пацієнтів, а також часто спричиняє підвищену плинність кадрів.

Втома від співчуття знижує здатність фахівця справлятися з викликами повсякденного робочого середовища. Згідно з визначенням, втома від співчуття - це стан емоційного дистресу та виснаження, що супроводжується біологічною, психологічною та соціальною дисфункцією. Втома від співчуття розвивається під впливом наступних чинників:

1. Стрес від співчуття
2. Хронічне перевантаження, пов'язане з необхідністю доглядати за пацієнтами, які перебувають у стані вираженого емоційного і фізичного дистресу, або працювати з людьми, які пережили психологічну травму.
3. Вторинний травматичний стрес (ВТС) у поєднанні із сукупним вигоранням. ВТС розвивається під враженням від травматичного досвіду пацієнта, а сукупне вигорання є результатом впливу професійних стресорів і супроводжується фрустрацією, почуттям втрати контролю і зниженням мотивації.^{1, 2, 3}.

Наявність вторинного травматичного стресу та/або вигорання підвищують імовірність розвитку втоми від співчуття.





Симптоми і ознаки

Фізичні	Емоційні і когнітивні	Поведінкові	Професійні	Духовні
<ul style="list-style-type: none"> • Головний біль • Проблеми з травленням: діарея, закреп, нетравлення шлунку • М'язова напруга • Порушення сну: безсоння, надмірне збільшення часу сну, нічні кошмари • Втома і слабкість • Проблеми з серцем: біль у грудях / підвищений тиск, прискорене серцебиття, тахікардія • Часті хвороби та травми внаслідок нещасних випадків 	<ul style="list-style-type: none"> • Перепади настрою • Занепокоєння • Гнів і дратівливість • Надмірна чутливість • Тривожність • Депресія • Злість і образливість • Втрата об'єктивності • Проблеми з пам'яттю • Проблеми з увагою та концентрацією • Проблеми з критичними судженнями • Зниження емпатії • Гіперзбудження / надмірна настороженість • Складнощі з прийняттям рішень • Нездатність розділити професійне та особисте життя 	<ul style="list-style-type: none"> • Зловживання алкоголем, нікотиним, вживання наркотиків • Ізоляція/інтроверсія • Підвищена конфліктність • Песимізм • Різка зміна настроїв • Гіперпильність • Часта реакція тремтіння 	<ul style="list-style-type: none"> • Уникнення або панічний страх роботи з певними пацієнтами чи колегами • Зниження здатності відчувати емпатію до пацієнтів та їхніх родичів • Часті лікарняні • Зниження здатності доглядати за пацієнтами • Падіння працездатності • Погіршення якості медичної допомоги • Лікарські помилки в лікуванні пацієнтів • Почуття власної некомпетентності та неефективності 	<ul style="list-style-type: none"> • Питання і сумніви на тему сенсу життя • Втрата сенсу життя • Відсутність професійного задоволення • Гнів на Бога • Сумніви у своїх релігійних переконаннях • Втрата віри • Скептицизм



Приклад

Нора вивчилася на медсестру і мріяла побудувати кар'єру в кардіології. Після випуску з медичної школи вона пішла працювати в дуже завантажений медичний заклад, де одні й ті самі пацієнти часто лежали в стаціонарі декілька разів. Норі дуже подобалася нова робота, тож протягом робочого дня вона практично зовсім не відривалася від своїх обов'язків і весь час проводила з пацієнтами. Вона вкладала в турботу про пацієнтів дуже багато часу і сил і незабаром почала затримуватися в лікарні після роботи, щоб надати моральну підтримку своїм підопічним та їхнім родичам. Нора швидко набула необхідних професійних навичок і накопичила собі стаж роботи, тож незабаром її підвищили до посади старшої медсестри відділення.

Далі сталося так, що три пацієнти Нори померли в її відділенні один за одним протягом невеликого проміжку часу. Дівчина, як і раніше, брала на себе високе робоче навантаження, але тепер з улюбленої справи робота перетворилася для неї на справжню каторгу. Нора почала спізнюватися вранці і намагалася поменше працювати з пацієнтами, захворювання яких передбачало собою необхідність у складному лікарському догляді. Колеги Нори почали помічати зміни в її поведінці, а їй самій із кожним днем ставало дедалі важче відшукати баланс між роботою та особистим життям. Начальник Нори також помітив "тривожні дзвіночки" в її поведінці і спробував скорегувати її графік роботи, зменшивши тривалість змін. Проте, незважаючи на новий графік, Нора і далі надмірно переймалася історіями деяких пацієнтів та їхніх родичів, приділяючи їм надто багато часу й сил. Крім того, їй доводилося багато працювати з невиліковно хворими пацієнтами, які страждали на хвороби серця в термінальній стадії. Зрештою, Нора не витримала і звільнилася, змінивши роботу на менш напружену.

(Приклад взято з публікації: Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse's Primer. OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing, 16 (1), Manuscript 3)



Фактори схильності

Втома від співчуття може бути зумовлена найрізноманітнішими факторами, однак найпоширенішою причиною цього стану є поєднання підвищеної емпатії та відсутністю особистих кордонів. Безсумнівно, співчуття до пацієнтів є важливою особистою та професійною якістю медика, однак у поєднанні з невмінням встановлювати чіткі особисті кордони розвинена емпатія з переваги перетворюється на фактор ризику втоми від співчуття.

Розвинута емпатія - це здатність медпрацівника на емоційному та когнітивному рівні розуміти досвід своїх пацієнтів і вибудовувати спілкування з пацієнтами таким чином, щоб вони відчували, що медик розуміє, через що їм доводиться проходити. З одного боку, емпатія допомагає медпрацівникові вибудовувати ближчі стосунки з пацієнтами, але з іншого боку призводить до того, що дистрес пацієнта починає сприйматися на більш особистому рівні⁵. Якщо при цьому медпрацівникові не вдається відшукати адекватний баланс між співчуттям до пацієнта та здоровими особистими кордонами, що оберігають власний емоційний стан, виникає ризик розвитку втоми від співчуття.

Додаткові чинники, які також сприяють розвитку втоми від співчуття, наведені в таблиці нижче^{3,5}.






Умови роботи та робоче навантаження	<ul style="list-style-type: none">• Занадто високе робоче навантаження• Необхідність виконувати фізично та емоційно складні завдання• Додаткові робочі зміни• Однотипні завдання, що повторюються• Суб'єктивне відчуття нездатності повною мірою контролювати свої умови роботи• Незадоволення своєю роботою• Неможливість чітко оцінити результативність і успішність виконаної роботи
Баланс між роботою та особистим життям	<ul style="list-style-type: none">• Брак відпусток і перерв протягом робочого дня,
Відсутність підтримки	<ul style="list-style-type: none">• Відсутність визнання на роботі• Брак підтримки з боку керівництва
Турбота про себе	<ul style="list-style-type: none">• Низька особистісна резилентність і нерозвинені механізми копіюгу



Профілактика та відновлення

Існує певна кількість технік самодопомоги, які дають змогу запобігти розвитку втоми від співчуття. Відповідно, медпрацівникам наполегливо рекомендується підібрати для себе і регулярно цілеспрямовано практикувати найбільш підходящі способи піклування про своє фізичне, емоційне та духовне благополуччя. Щойно у вас сформується звичка регулярно застосовувати подібні стратегії та інструменти в повсякденному житті, їх можна сміливо включати у свій загальний план профілактики. Стратегії самодопомоги не тільки підвищують вашу здатність справлятися зі стресом тут і зараз, а й привчають ваш організм простіше переживати стрес і повертатися до нормального стану в довгостроковій перспективі^{3,6}.

Нарощуючи внутрішній ресурс за рахунок різних практик турботи про себе, ви підвищуєте свою поведінкову, когнітивну, фізичну, духовну та емоційну резилентність. Ось кілька нескладних стратегій, які допоможуть розвинути в собі резилентність.

 <p>Поведінкове</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Зосередьтеся на чотирьох ключових компонентах резилентності: повноцінний сон, збалансоване харчування, регулярні фізичні навантаження та активна релаксація (йога, медитація, вправи на релаксацію тощо). • Беріть участь у заходах, спрямованих на підвищення згуртованості колективу. Наприклад, частіше збирайтеся з колегами, щоб разом щось відсвяткувати або оплакати горе. • Постарайтеся знизити робоче навантаження і в міру можливості урізноманітнити свій робочий день, уникаючи однотипних і монотонних завдань. • Зверніться по допомогу до ментора, керівника або досвідченішого колеги, який добре розуміє вимоги й порядки, що склалися в установі, і може допомогти вам краще справлятися з різними робочими ситуаціями, зокрема й завдяки оптимізації умов на робочому місці та чіткому розмежуванню професійного й особистого життя (приміром, помінятися з вами робочими завданнями, порадити, коли краще взяти вихідний або як скоротити переробітки та понаднормові, запросити вас на профільну конференцію, узяти участь у проєкті, який вас зацікавив). • За можливості спробуйте взяти відпустку або вихідний. • Постарайтеся знайти для себе в найближчому майбутньому якусь, нехай і незначну, але радісну подію, яку варто очікувати. • Вибудуйте позитивні особисті та професійні відносини, розвивайте свої контакти з оточуючими, до яких можна звернутися за підтримкою. Приділіть час спілкуванню і спільному проведенню часу з друзями та родичами. • Зверніться по допомогу до фахівця. • Будьте відкритими до вивчення здібностей, спрямованих на підвищення особистого та професійного благополуччя.
 <p>Когнітивні</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Виділіть час на те, щоб побути наодинці з собою: подумати, поміркувати, попрактикувати вправи на заземлення або просто відпочити. • Зупиняйте себе, звертайте увагу на автоматичні думки негативного змісту, ставте під сумнів негативні внутрішні установки та цілеспрямовано намагайтеся змінювати їх на щось більш позитивне^{3,6}.
 <p>Фізичні</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Повноцінно висипайтесь і відпочивайте. Відпочинок і сон мають величезне значення, бо впливають на всі без винятку аспекти вашої роботи - від фізичної сили до темпераменту і здатності приймати рішення. • Пийте достатньо рідини протягом дня, забезпечте собі здорове та збалансоване харчування.
 <p>Духовні</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Спробуйте регулярно проводити час на природі. • Розвивайте навички самоусвідомленості (наприклад, за допомогою практик усвідомленості та рефлексії). • Приділіть час на духовні та релігійні практики або зверніться за порадою до свого духовного лідера. Постарайтеся відшукати якийсь сенс або вищу мету у своїй повсякденній діяльності. Використовуйте різні прийоми, які допоможуть вам не забувати про цю вищу мету протягом дня (приміром, встановіть на телефоні нагадування або залиште у себе на робочому столі записку, яка нагадуватиме вам про те, заради чого ви працюєте).
 <p>Емоційні</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Дайте собі труд ближче познайомитися з людьми, з якими ви працюєте. Спілкування з колегами часто допомагає більш позитивно ставитися до себе і до оточуючих. • Придумайте собі свій особливий ритуал. Наприклад, запишіть усе, що вас турбує, на аркуші паперу, а потім спаліть його, символічно відпускаючи свої тривоги. Залежно від ситуації постарайтеся цілеспрямовано відпустити стрес і злість. Якщо у вас помер пацієнт, замість того, щоб прокручувати в голові цю подію, краще зосередьтеся на тому, щоб вшанувати пам'ять покійного. Придумайте ритуал, який допоможе чіткіше розмежувати роботу й особисте життя. Приміром, одразу ж після приходу додому сходіть у душ і переодягніться в

	домашній одяг або щодня дорогою на роботу та додому слухайте в навушниках особливу пісню, яка допомагає вам переключитися. • Практикуйте самоспівчуття.
--	--

Нарощуючи внутрішній ресурс завдяки різним практикам турботи про себе, ви підвищуєте свою поведінкову, когнітивну, фізичну, духовну та емоційну резилентність.

Нарешті, існує таке поняття як "задоволення від співчуття". Це відчуття професійного задоволення від виконаної роботи, яке стає для багатьох медпрацівників важливим джерелом надії, а також рушійною силою фізичної та емоційної резилентності. Задоволення від співчуття, над розвитком якого можна цілеспрямовано працювати, є важливим захисним чинником у профілактиці втоми від співчуття. Для додаткової інформації про задоволення від співчуття див. відповідний роздатковий матеріал.



Література та додаткові матеріали

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system. GIZ, Amman, Jordan.
2. Antares Foundation (2012). Managing stress in humanitarian workers: Guidelines for good practice. Retrieved from: www.antaresfoundation.org
3. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618
4. Dasan S., Gohil., P., Cornelius, V. & Taylor. (2015). Prevalence, causes and consequences of compassion satisfaction and compassion fatigue in emergency care: A mixed-methods study of UK NHS consultants. Journal of Emergency Medicine, 32, 588–594.
5. Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse's Primer. OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing, 16 (1), Manuscript 3.
6. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). Tips for disaster responders: Understanding compassion fatigue. Retrieved on January 2021 from <https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Compassion-Fatigue/sma14-4869>