

3. Global patient safety action plan 2021–2030: towards eliminating avoidable harm in health care [Електронний ресурс] // Geneva: World Health Organization. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1360307/retrieve>.
4. Охорона праці в галузі : примірний програма навчальної дисципліни підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти кваліфікації освітньої “Магістр медицини” кваліфікації професійної “Лікар” галузі знань 22 “Охорона здоров’я” спеціальності 228 “Педіатрія” / О.П. Яворовський, Ю.О. Паустовський, В.І. Зенкіна. – К., 2018. – 35 с.

УДК 616.8-009.17-084:61-051:[378.091.214:61

### **ПИТАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В НАВЧАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ ЗА СПЕЦІАЛЬНОСТЯМИ МЕДИЦИНА, ПЕДІАТРІЯ ТА СТОМАТОЛОГІЯ**

**Яворовський О.П.<sup>1</sup>, Сергета І.В.<sup>2</sup>, Паустовський Ю.О.<sup>1</sup>, Серебреннікова О.А.<sup>2</sup>, Скалецький Ю.М.<sup>1,3</sup>, Зенкіна В.І.<sup>1</sup>, Кудівський Я.В.<sup>1</sup>, Брухно Р.П.<sup>1</sup>, Зінченко Т.О.<sup>1</sup>, Веремей М.І.<sup>1</sup>, Устяк Н.В.<sup>1</sup>, Браткова О.Ю.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Національний медичний університет імені О.О. Богомольця (м. Київ),

<sup>2</sup>Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова,

<sup>3</sup>ДУ «Інститут громадського здоров’я імені О.М. Марзєєва НАМН України»

Серед широкого комплексу факторів, що забезпечують високий рівень фізіологічної та психологічної надійності людини, яка виконує певні види трудової діяльності в умовах впливу шкідливих чинників виробничого процесу, одне із провідних місць, незаперечно, займає високий рівень працездатності. Отже, встановлення особливостей змін з боку характеристик працездатності людини впродовж часу виконання окремих видів трудових операцій та визначення особливостей перебігу процесів, що відображують основні етапи формування втоми, хронічної втоми, емоційного вигорання має надзвичайно вагомий значення для здійснення адекватної оцінки професійної діяльності [1, 4, 5].

Саме тому наведені питання є важливими складовими цілого ряду навчальних програм підготовки магістрів за спеціальностями медицина, педіатрія, стоматологія як у галузі клінічної (психіатрія і наркологія, медична психологія тощо), так і, передусім, профілактичної (гігієна та екологія, безпека життєдіяльності, основи біобезпеки тощо) медицини. Проте найбільш всебічно спектр зазначених питань і, пе-

редусім, питань профілактики синдрому хронічної втоми та емоційного вигоряння у медичних працівників, розглядається в структурі викладання навчальної дисципліни “Охорона праці в галузі” [6, 7, 8].

У цьому контексті слід зазначити, що під терміном “працездатність” розуміють функціональний стан організму людини, при якому сукупність її фізичних і розумових можливостей дозволяє якісно виконувати окремі види трудової діяльності визначеного обсягу. Причому рівень функціональних можливостей і, отже, рівень працездатності, залежить від багатьох чинників, до числа яких слід, в першу чергу, віднести: особливості умов праці, стан здоров'я людини, ступінь її професійної придатності і, передусім, рівень готовності до ефективного виконання виробничих завдань та функціональний стан організму, передусім, ступінь вираження втоми і її наслідків (хронічна втома, професійне вигоряння).

Відомо, що втома становить функціональний стан організму, який характеризується тимчасовим зменшенням працездатності, погіршенням кількісних і якісних показників діяльності, котра виконується, порушеннями координації рухів та супроводжується суб'єктивними відчуттями стомлення, відновлюючись після відпочинку. Стан втоми супроводжується відчуттям втомленості, тобто суб'єктивним вираженням процесів, які об'єктивно відбуваються. Проте важливо усвідомити, що втома носить тимчасовий і зворотний характер, є цілком фізіологічним процесом, і після відповідного відпочинку працездатність повністю відновлюється.

З фізіолого-гігієнічної точки зору втома має розглядатися як складний цілісний процес, в основі якого перебуває захисна реакція кори головного мозку, що обмежує працездатність людини завдяки наявності певних фізіологічних механізмів центрального (гальмування основних нервових процесів, розлади координуючої здатності центральної нервової системи тощо) та місцевого (накопичення метаболітів, виснаження енергетичних компонентів забезпечення діяльності тощо) генезу. Разом з тим не слід визначати втому як виключно негативне явище – вона є своєрідною передумовою подальшого збільшення функціональних можливостей організму. Однак, якщо відновлення трудової діяльності відбувається на тлі втоми, що поступово накопичується, втома може переходити у стан хронічної втоми, який необхідно трактувати як донологічне зрушення у стані здоров'я, передзахворювання [1, 4, 5].

Фактично хронічна втома (або перевтома) являє собою високий ступінь втоми, при якому спостерігається суттєва невідповідність між витратами енергії організмом та процесами її поповнення, що у вираженій мірі послаблює адаптаційні можливості і знижує ступінь опірність організму до дії шкідливих чинників зовнішнього середовища, стан, який супроводжується зниженням продуктивності праці і потребує застосування корекційних, реабілітаційних та лікувально-профілактичних заходів.

Як провідні показники оцінки ступеня вираження хронічної втоми виділяють суб'єктивні та об'єктивні критерії. Найбільш яскравими суб'єктивними критеріями хронічної втоми є відчуття стомлення, пригнічений настрій, в'ялість, сонливість, водночас, найбільш суттєвими її об'єктивними критеріями слід вважати зниження працездатності, зміни показників артеріального тиску, біохімічні зрушення тощо.

Хронічна втома може призвести до розвитку захворювань нерво-психічного генезу: неврозів, неврастенії, підвищення рівня загальної захворюваності. Достатньо часто реєструються такі симптоми, як частий головний біль, підвищена дратівливість, в'ялість, швидка втомлюваність, порушення сну. Наведені прояви супроводжуються функціональними порушеннями, до числа яких відносять астеничний синдром, вегето-судинну дисфункцію і депресивний стан. У свою чергу, вони можуть призвести до формування клінічних симптомів гіпертонічної хвороби, ішемічної хвороби серця, виразкової хвороби, захворювань нервової системи, психічних розладів. Характерним слід вважати і той факт, що, всупереч втомі, фізіологічні та патофізіологічні процеси, які відбуваються в організмі внаслідок хронічної втоми, не є зворотними у повній мірі [4, 5, 10].

Хронічна втома у випадку відсутності використання спеціальних заходів, спрямованих на відновлення функціонального стану організму, в свою чергу, може привести до виникнення перенапруження. Причому за умов, коли стан перевтоми приймає затяжний характер та фізичне обстеження не надає чітких пояснень щодо цього стану, його визначають як синдром хронічної втоми (chronic fatigue syndrome), тобто патологічний стан, який характеризується наявністю чітко окреслених ознак надмірної втоми невідомої етіології, що продовжується (або поступово зростає) протягом принаймні 6 місяців, когнітивними і вегетативними розладами, міалгією, артралгією, головним болем, порушеннями сну, який не відновлює сили, тощо.

Підсумовуючи викладене, слід відзначити, що хронічна втома (і тим більше синдром хронічної втоми) являють собою патологічний стан, який супроводжується суттєвим зниженням продуктивності праці та потребує застосування реабілітаційних і лікувальних заходів. Тривале перевантаження окремих органів та систем може виступати і як етіологічний фактор виникнення професійних захворювань. Крім того, перенапруження і перевтома можуть сприяти зниженню загальної реактивності організму та підвищенню неспецифічної захворюваності.

Психоемоційне навантаження сприяє і формуванню феномену професійного вигорання (burnout), який становить цілісний комплекс реакцій організму, що виникає як наслідок впливу довготривалого професійно-обумовленого стресу та відзначається емоційним дискомфортом, втратою енергійності, почуттям виснаження, втратою мотивації, підвищенням психологічного дистанціювання від роботи, яка виконується, зменшенням рівня відповідальності за результати діяльності тощо [2, 3, 4, 9].

Встановлено, що на синдром професійного вигорання у багатьох високорозвинених країнах страждає до 60 % працівників, робота яких відрізняється високим нервово-емоційним навантаженням та відзначається подовженим робочим днем і наявністю явищ соціальної дезадаптації. Як провідні прояви синдрому професійного вигорання виділяють: психофізіологічні (почуття хронічної втоми, відчуття емоційного і фізичного виснаження, відсутність цікавості у відповідь на дію чинників новизни або реакцій страху у разі виникнення небезпечної ситуації, головний біль та розлади з боку системи травлення, різка втрата або різке збільшення маси тіла; порушення дихання під час фізичного або емоційного навантаження; погіршення зору і слуху); соціально-психологічні (пасивність і депресивність на тлі підвищеної дратівливості, нервові зриви та постійне переживання негативних емоцій без будь-яких причин, почуття неусвідомленого неспокою, підвищеної тривожності і гіпервідповідальності); поведінкові (втрата зацікавленості роботою, намагання усунути від прийняття будь-яких рішень, невиконання пріоритетних завдань та витрата більшої частини робочого часу на виконання автоматичних і елементарних дій, підвищення неадекватної критичності та байдужість до результатів виконуваної роботи) симптоми.

Заходи щодо профілактики втоми поділяють на загальні і спеціальні. До числа загальних заходів щодо профілактики втоми відносять заходи, спрямовані на покращання соціального середовища в результаті підвищення матеріального і культурного добробуту населення; забезпечення адекватної, виходячи з ергономічних і фізіолого-гігієнічних позицій, організації виробничих процесів; оптимізацію, з урахуванням провідних санітарно-гігієнічних вимог, виробничого середовища. Разом з тим як спеціальні заходи щодо профілактики втоми відзначають проведення професійної орієнтації та професійного відбору; виробниче навчання і тренування; раціоналізацію режиму праці; заходи щодо підвищення фізичної та розумової працездатності.

Загалом же під терміном “профілактика втоми” слід розуміти запровадження комплексу заходів, спрямованих на зменшення її проявів, віддалення часу її настання та запобігання виникненню явищ перевтоми і хронічної втоми. Причому особливе значення у процесі запобігання виникнення втоми мають відігравати чинники навколишнього (в тому числі, професійного) середовища, особливо ті з них, що визначають санітарний благоустрій виробничих приміщень, а саме: відповідна площа приміщень, мікрокліматичні умови, особливості освітлення, особливості вентиляції, особливості опалення тощо [4, 5].

Крім того, під час розробки заходів, спрямованих на підвищення працездатності і профілактику втоми, передусім в умовах виконання, властивої для медичних працівників, переважно розумової праці, мають бути ураховані цілий ряд основних правил організації трудового процесу, а саме: поступове “входження” у робочий (трудоий) процес; рівномірність та ритмічність в роботі; послідовність і систематичність під час виконання трудових операцій; чергування праці та відпочинку; зміна однієї форми діяльності на іншу.

Водночас до числа основних заходів щодо підвищення працездатності та попередження хронічної втоми слід віднести: раціональну організацію трудового процесу; створення умов для швидкого оволодіння провідними професійно-значущими операціями і трудовими навичками; раціональну організацію режиму праці та відпочинку.

Зрештою, з метою запобігання виникнення синдрому професійного вигорання, людина має виробити власні індивідуальні стратегії на підставі урахування таких правил, як правило розподілу (слід чітко

розділяти професійну діяльність і особисте життя та не брати роботи додому, мати хобі, яке не стосується роботи, спілкуватися з друзями, які не є колегами по роботі), правило зміни діяльності (потрібно адекватно чергувати основні види власної професійної діяльності, наприклад, спілкування з пацієнтами та роботою з документами, відвідувати різноманітні тренінги тощо), а також правило часу (необхідно навчитися долати прояви боязкості не встигнути щось зробити або запізнитися).

#### **Список використаної літератури:**

1. Гігієна праці : підручник / Ю. І. Кундієв, О. П. Яворовський, А. М. Шевченко [та ін.]; за ред. Ю. І. Кундієва, О. П. Яворовського. – Київ : Медицина, 2011. – 904 с.
2. Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів медичної освіти (на прикладі стоматологічних спеціальностей) / І. В. Сергета, О. Ю. Панчук, О. П. Яворовський; за ред. О. П. Яворовського, І. В. Сергети. – Вінниця : ТВОРИ, 2020. – 348 с.
3. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді / О. В. Тимошук, Н. С. Полька, І. В. Сергета; за ред. Н. С. Польки, І. В. Сергети. – Вінниця : ТВОРИ, 2020. – 272 с.
4. Охорона праці в медичній галузі: підручник / О. П. Яворовський, І. В. Сергета, Ю. О. Паустовський, В. І. Зенкіна [та ін.]; за заг. ред. О. П. Яворовського. – Київ: Медицина, 2020. – 464 с.
5. Охорона праці в медичній галузі : навч.-метод. посіб. / О. П. Яворовський, М. І. Веремей, В. І. Зенкіна [та ін.] – Київ: Медицина, 2015. – 208 с.
6. Охорона праці в галузі : примірні програми навчальної дисципліни підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти кваліфікації освітньої «Магістр медицини» кваліфікації професійної «Лікар» галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 222 «Медицина» / О. П. Яворовський, Ю. О. Паустовський, В. І. Зенкіна. – Київ, 2017. – 31 с.
7. Охорона праці в галузі : примірні програми навчальної дисципліни підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти кваліфікації освітньої «Магістр медицини» кваліфікації професійної «Лікар» галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 228 «Педіатрія» / О. П. Яворовський, Ю. О. Паустовський, В. І. Зенкіна. – Київ, 2018. – 35 с.
8. Охорона праці в галузі : примірні програми навчальної дисципліни підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти кваліфікації освітньої «Магістр медицини» кваліфікації професійної «Лікар» галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 221 «Стоматологія» / О. П. Яворовський, Ю. О. Паустовський, В. І. Зенкіна. – Київ, 2017. – 31 с.
9. Психофізіологічні та психогігієнічні основи ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти / В. М. Мороз, О. А. Сербреннікова, І. В. Сергета, Н. В. Стоян. – Вінниця : ТВОРИ, 2020. – 208 с.
10. Тестові завдання і ситуаційні задачі з охорони праці в медичній галузі : навч. посіб. / за ред. О. П. Яворовського, І. В. Сергети – Київ : Медицина, 2019. – 223 с.