

УДК: 616.8-008.64:355.01(477)

EMOTIONAL BURNOUT DURING THE WAR
ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ**Markusova T. O. / Маркусова Т. О.**
*master's student / магістрант***Stakhanska O.O. / Стаханська О.О.**
s.med.s., as.prof. / канд. мед. наук,
*ORCID: 0000-0003-3013-1346***Boitsaniuk S.I. / Бойцанюк С.І.**
s.med.s., as.prof. / канд. мед. наук, доц.
*ORCID: 0000-0001-7742-1346**I. Horbachevsky Ternopil National Medical University,*
*Maidan Voli 1, 46000, Ternopil, Ukraine**Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського,*
Тернопіль, Майдан Волі, 1, 46001, Україна

Анотація. У статті проведено теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання. Синдром емоційного вигорання - стан фізичного та психічного виснаження - це відповідь на емоційне перенапруження. Крім того, синдром емоційного вигорання може бути механізмом психологічного захисту як часткового або повного відключення емоцій у відповідь на травматичні впливи.

Він проявляється симптомами емоційного, фізичного та когнітивного виснаження і зазвичай вивчається у зв'язку з професійними стресорами. Ми припустили, що серйозна життєва криза, спричинена ракетними атаками, призведе до вигорання або посилить наявні симптоми вигорання.

З початку війни кожен із нас відчуває стрес, ми переживаємо різні емоційні стани, які змінюються один за одним, хочемо ми того чи ні.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, стрес, симптоми, війна.

Abstract. The article gives a theoretical analysis of the problem of emotional burnout. Emotional burnout syndrome - a state of physical and mental exhaustion - is a response to emotional overstrain. In addition, the syndrome of emotional burnout can be a mechanism of psychological protection as partial or complete turning off of emotions in response to traumatic influences.

It is manifested by symptoms of emotional, physical and cognitive exhaustion, and is usually studied in relation to occupational stressors. We hypothesized that the major life crisis engendered by missile attacks would give rise to burnout or exacerbate preexisting burnout symptoms.

Each of us has been under stress since the beginning of the war, and we live through various emotional states that change one after the other, whether we like it or not.

Key words: emotional burnout syndrome, stress, symptoms, war.

24 лютого 2022 року росія відкрито вторглася на територію України, відкривши своє криваве обличчя агресора всьому світові, її армія почала активно просуватись територією України. Україна здригнулася від перших ворожих ракет на своїй території. Держава-терорист варварськи обстрілює українські міста та критичну інфраструктуру. Більшість ракетних атак націлені на цивільні об'єкти.

Від початку війни кожен з нас перебуває в стресі, фізично й душевно відчувається втрата сил. Ми проживаємо різні емоційні стани: від почуття страху до гніву й ненависті, як на "психологічних гойдалках".

Задля запобігання емоційному вигоранню під час війни, декотрі психологи радять відмежуватися від потоку трагічних новин, негативної інформації, якою насичені інтернет, телебачення.

Універсального визначення емоційного вигорання не існує. Це форма вигорання, яку ВООЗ описує як «синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на роботі, з яким не вдалося впоратися» [1].

За словами Крістіни Маслах, піонера в дослідженні вигорання, «...емоційне перевантаження, за яким слідує емоційне виснаження, лежить в основі синдрому вигорання. Людина стає надмірно емоційно залученою, перевтомлюється, а потім відчуває себе приголомшеною емоційними вимогами, які накладають на неї інші люди». [2]

Розпізнати емоційне виснаження нелегко. Симптоми емоційного вигорання виникають поступово і можуть посилюватися, якщо нічого не робити

Емоційне вигорання — це стан фізичного й емоційного та мотиваційного виснаження, який викликаний накопиченням стресу та тривоги, кризою цінностей, високих вимог до самого себе. Виявляється як в формі фізичної втоми, почутті психологічної та емоційної виснаженості [3].

На сьогоднішній час безліч дослідників виділяють близько 100 ознак, які є сигналами розвитку синдрому емоційного вигорання [4, 5].

Найпоширенішими симптомами є:

- постійне відчуття втоми, яка не зникає, відчуттям внутрішньої порожнечі;
- порушення сну: безсоння або труднощі із засинанням;
- гіперчутливість: надмірна та непропорційна реакція, сильна дратівливість;
- значний стрес, відчуття тривоги, панічні атаки;
- знеохочення ще до того, як розпочати роботу;
- втрата пам'яті;
- труднощі з концентрацією;
- неорганізованість;
- втрата впевненості в собі;
- соціальна ізоляція, яка поступово настає.

Емоційне виснаження також може спричинити фізичний біль або викликати нові захворювання, такі як: мігрень; біль у спині та в животі, інфекційні захворювання тощо

Як врятуватися від емоційного вигорання?

1. Піклуватися про себе. Приділіть 5 хвилин чашці улюбленого чаю чи кави, телефонній розмові чи улюбленій музиці, якщо відчуваєте прилив тривоги чи роздратування.

2. Планувати день. Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених завдань.

3. Хвалити себе. Нагадуйте собі про власні досягнення. Випишіть найзначніші досягнення дня, якщо вам заважає внутрішній перфекціонізм.

4. Чергувати складні завдання з приємними. Перенапруження під час роботи не сприяє утриманню ресурсу, тож згодом ви починаєте вигоряти. Плануйте свій день так, щоб він був збалансованим, приємним і продуктивним.

5. Говорити про себе лише позитивне. Не допускайте руйнівних оцінних суджень себе та оточуючих.

6. Частіше займайтеся улюбленою справою. Хобі допомагають уникнути вигорання, головне в цьому процесі – навчитися відновлювати сили та заряджатися енергією.

7. Бути фізично активними. Фізична активність – ефективний спосіб позбутися вигорання. Після декількох простих вправ тіло почне підганяти вас швидше закінчити роботу та займатися спортом.

8. Взяти відпустку. Навіть якщо ви обожаєте роботу та щоранку прокидаєтеся з думками про неї, пауза потрібна всім. Повноцінна активна відпустка може врятувати від вигорання та надати сил.

9. Бути уважними. Якщо людина перебуває у стресовому стані, головною проблемою є нестача усвідомлення причини. З уважними та виваженими кроками у вас з'явиться більше часу для роздумів і розв'язання проблем.

10. Звернутися до фахівця. Причини, що лежать в основі емоційного вигорання, іноді важко зрозуміти без професійної допомоги. Терапія – це спосіб підтримки здорового духу. Емоційне вигорання не лише є ознакою стресу на робочому місці, а й може стати причиною нових проблем.

Висновок.

Поки триває війна, емоційне вигорання загрожує кожному. Тому важливо прислухатись до себе та дбати не тільки про своє фізичне, але й про психічне здоров'я. Занадто пізно виявлене емоційне виснаження може перерости в депресію.

Література:

1. Burn-out is an occupational phenomenon, 2020, International Classification of Diseases, https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/

2. Maslach, C. and Jackson, S.E. (1981) The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 99-113. <http://dx.doi.org/10.1002/job.4030020205>

3. Наумова В.Ю. Феномен емоційного вигорання // Освіта дорослих: енциклопедичний словник / за ред. В.Г. Кременя, Ю.В. Ковбасюка; [упоряд.: Н.Г. Протасова, Ю.О. Молчанова, Т.В. Куренна; ред.рада: В.Г. , Ю.В.Ковбасюк, Н.Г. та ін.]; Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентові України [та ін.]. – К.: Основа, 2014, – 496 с. – С.443

4. Бегун-Трачук, Л. (2021). Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого-педагогічній теорії та практиці. *Musical Art in the Educological Discourse*, (5). <https://doi.org/10.28925/2518-766X.2020.5.19>

5. Chirico, F., Afolabi, A. A., Ilesanmi, O. S., Nucera, G., Ferrari, G., Sacco, A., ... & Leiter, M. (2021). Prevalence, risk factors and prevention of burnout syndrome among healthcare workers: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Journal of Health and Social Sciences*, 6(4), 465-491.

6. Танасійчук О. М. Психологічна корекція синдрому емоційного вигорання медичних сестер / О. М. Танасійчук // Інсайт: психологічні виміри суспільства. - 2019. - Вип. 1. - С. 41-46. Режим доступу:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipsd_2019_1_8.

7. Awa, W. L., Plaumann, M., & Walter, U. (2010). Burnout prevention: a review of intervention programs. *Patient education and counseling*, 78(2), 184–190. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2009.04.008>