

Психотерапия при профессиональном выгорании врачей- психотерапевтов Донецкой народной республики во время СВО

ФГБОУ ВО Донецкий государственный медицинский университет
им. М. Горького

Кафедра психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и
психотерапии с лабораторией психического здоровья, к.м.н.,

доцент Л.А. Гашкова

СТРЕСС –
естественное
явление
для человека

The diagram features two large blue interlocking gears. The left gear contains the text 'СТРЕСС – естественное явление для человека'. A green arrow points from this gear to the right gear. The right gear contains text about stress in conflict zones. A red arrow points from the right gear to a smaller gear containing a woman's image. The background has blue wavy lines.

В зоне длительного
военного конфликта
стресс имеет особое
значение и часто
выражается
в хроническом
дистрессе





Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – расстройство, определяемое как синдром, возникающий в результате хронического стресса *на рабочем месте*, с которым не удастся справиться и сопровождается разнообразными психическими симптомами

Особенности СЭВ у психотерапевтов в зоне СВО в сравнении с коллегами из других регионов



Основные симптомы синдрома выгорания

Ощущение упадка сил

Снижение производительности труда

Возникновение негативного эмоционального барьера по отношению к работе

Ведущие симптомы СЭВ у психотерапевтов в зоне СВО

1. «Загнанность в клетку»

2. Тревога и депрессия

3. Расширение сферы
экономики эмоций

4. Эмоциональный дефицит

5. Личностная
отстраненность

6

Предпочтительные психотерапевтические техники (ПТ) врачей-психотерапевтов с СЭВ в ДНР



Психотерапевтические техники, предлагаемые на выбор врачам –психотерапевтам для работы с НИМИ

Техники,
которые
практиковали
участники
группы как
специалисты

(рациональная, когнитивно-
поведенческая, гештальт-
терапия, групповая)

Предлагаемые техники:

Психоанализ

Гипнотерапия
Психотерапия по Эриксону

Арт-терапия
Индивидуальная психотерапия Адлера

Соотношение ведущих техник, которыми владеет врач и сознательным выбором психотерапии «для себя»



Соотношение ведущих техник, которыми владеет врач, и неосознанным выбором психотерапии «для себя»

**Рациональная
ПТ**

1. Гипнотерапия
2. Арт – терапия
3. Индивидуальная ПТ Адлера

КП -терапия

1. Психотерапия по Эриксону
2. Групповая ПТ

**Гештальт-
терапия**

1. Арт-терапия
2. Рациональная ПТ

Групповая ПТ

1. Арт-терапия
2. Гипнотерапия
3. Индивидуальная ПТ Адлера

Основные критерии сознательного выбора ПТ техник врачами-психотерапевтами

Я знаю, чего мне ожидать от терапии
(«никаких сюрпризов»)

Проще следовать технике, а значит -
эффективнее
(мне легче будет «работать с собой»)

Меньшая вероятность ошибок в личной терапии
(«я сразу могу определить некомпетентность»)

Причина отказа от «незнакомой» психотерапевтической техники – разнообразные страхи *(в том числе - анонимный опрос)*



Страх – Слабость
(«узнают о моей слабости, проблемах, будут считать слабой личностью»)



Страх - Стыд
(«мне стыдно говорить о своих проблемах, неудачах, страхах»)

- "Medice, cura te ipsum!"
- Врач, исцели себя сам!

Страх –
Профессиональная оценка
(меня сочтут непрофессионалом либо «мне никто не может помочь», завышенная самооценка)

Некоторые приемы, используемые для определения бессознательного выбора ПТ техники



ВЫВОДЫ

У врачей-психотерапевтов ДНР в сравнении с коллегами «спокойных» регионов РФ чаще выявляется синдром выгорания, который характеризуется выраженной полисимптоматикой

При обращении за психотерапевтической помощью врачи-психотерапевты осознанно предпочитают «знакомые» им терапевтические техники

При проведении эксперимента для определения подсознательного выбора психотерапевтической техники результаты выбора, как правило, отличаются

ВЫВОДЫ

Основная причина осознанного отказа от психотерапевтических техник, которые не практикуются специалистом – страх

Врач, как правило, имеет твердую установку на тезис «исцели себя сам»

Если врач-психотерапевт обращается за помощью и не может контролировать процесс, у него может развиваться предубеждение о своей слабости, некомпетентности и уязвимости



СПАСИБО ЗА

ВНИМАНИЕ