

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2021.78.19.025

## Профилактика психоэмоционального выгорания у врача-стоматолога

**Рязанцев Алексей Алексеевич**

Кандидат педагогических наук, доцент,  
Астраханский государственный медицинский университет,  
414024, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;  
e-mail: riazantsiev47@mail.ru

**Харченко Анна Александровна**

Студент,  
Астраханский государственный медицинский университет,  
414024, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;  
e-mail: harchenkoanka200111@mail.ru

**Ким Елена Сергеевна**

Студент,  
Астраханский государственный медицинский университет,  
414024, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;  
e-mail: nnryaz@mail.ru

### Аннотация

Врачи-стоматологи в своей профессиональной деятельности подвержены психосоматическим расстройствам, которые не только усложняют общение с пациентами, но и негативно влияют на состояние здоровья медиков. В своей профессиональной деятельности специалисты многих профессий часто подвержены эмоциональному выгоранию. Наиболее подвержены психосоматическим расстройствам медицинские работники и синдром «эмоционального выгорания» у медиков признан ВОЗ профессиональным феноменом. Исследования зарубежных и российских ученых признают очевидным факт того, что врачи-стоматологи подвержены «СЭВ». Исследования и анкетирование 4 тысяч медиков Томской области показало, что эмоциональному выгоранию на работе подвержены 99% врачей. У 13,1% специалистов выявлена крайняя степень профессионального выгорания, а у 49,7% медицинского персонала в наличии его высокая степень. Рост количества случаев СЭВ среди врачей-стоматологов делает эту проблему актуальной и требует разработки эффективных средств его профилактики. Важную роль в снижении психоэмоциональной напряженности врача играет своевременная поддержка, уважение и признание от людей, находящихся выше по социальному и профессиональному положению. Также крайне важно ощущение независимости в своей работе и самостоятельном принятии ответственных решений. Необходимо делать все возможное для организации личного места работы и отдыха врача,

обеспечение его современным медицинским оборудованием, компьютером, интернетом, обеспечением мебелью. Мотивирующими факторами также могут быть стимулирующие выплаты, дипломы, грамоты, благодарственные письма, доска почета и другое.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Рязанцев А.А., Харченко А.А., Ким Е.С. Профилактика психоэмоционального выгорания у врача-стоматолога // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 5А. С. 225-232. DOI: 10.34670/AR.2021.78.19.025

#### **Ключевые слова**

Синдром эмоционального выгорания, ухудшение здоровья, утрата мотивации, психологическая саморегуляция, массаж, физические упражнения.

### **Введение**

В своей профессиональной деятельности специалисты многих профессий часто подвержены эмоциональному выгоранию и поэтому девиз голландского врача Николаса ванн Тульпа «Светя другим, сгораю сам», имеет глубокий смысл. Наиболее подвержены психосоматическим расстройствам медицинские работники и «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ) у медиков признан ВОЗ профессиональным феноменом, occupational phenomenon.

### **Основная часть**

Профессиональная деятельность врача-стоматолога относится к типу «человек-человек», «человек-техника», к творческому процессу и связана с многочисленными контактами с людьми, требующими к себе внимания и заботы. Это диктует врачу повышенную ответственность за каждый этап проводимого лечения и его конечный результат.

Для большинства людей обращение к стоматологу является большим стрессом и в этой экстремальной ситуации врач должен уметь общаться с нервным пациентом, быстро найти правильное решение, предусмотреть опасность врачебной ошибки, контролировать ход событий, быть сдержанным и тактичным. То есть врач-стоматолог должен быть еще и психологом.

Исследования зарубежных и российских ученых признают очевидным факт, что врачи-стоматологи подвержены «СЭВ».

Исследования и анкетирование 4 тысяч медиков Томской области показало, что эмоциональному выгоранию на работе подвержены 99% врачей. У 13,1% специалистов выявлена крайняя степень профессионального выгорания, а у 49,7% медицинского персонала в наличии его высокая степень.

Чрезмерное психоэмоциональное напряжение характеризуется эмоциональным истощением, раздражительностью, снижением работоспособности и ухудшением здоровья: повышением кровяного давления, сердцебиением, аритмией, головной болью, бессонницей. У врача с такими симптомами возникают трудности в общении с пациентами и социальным окружением, сомнения по поводу своей профессиональной компетенции, утрате мотивации и веры в успех. В некоторых ситуациях СЭВ проявляется в форме индифферентного отношения к проблемам пациентов и их заболеваниям. «СЭВ» в Международной классификации болезней

выделен под рубрикой Z 73.0 (проблемы, связанные с трудностями нормального образа жизни).

Рост количества случаев СЭВ среди врачей-стоматологов делает эту проблему актуальной и требует разработки эффективных средств его профилактики. Важную роль в снижении психоэмоциональной напряженности врача играет своевременная поддержка, уважение и признание от людей, находящихся выше по социальному и профессиональному положению. Также крайне важно ощущение независимости в своей работе и самостоятельном принятии ответственных решений. Необходимо делать все возможное для организации личного места работы и отдыха врача, обеспечение его современным медицинским оборудованием, компьютером, интернетом, обеспечением мебелью. Мотивирующими факторами также могут быть стимулирующие выплаты, дипломы, грамоты, благодарственные письма, доска почета и другое.

В личностном плане для уменьшения психоэмоциональной напряженности врачу-стоматологу можно порекомендовать:

- быть оптимистом всегда и во всем;
- проявлять доброжелательность и коммуникабельность с коллегами, обмениваться опытом;
- быть щедрым на похвалу и подарки;
- стремиться к элегантности, носить не только красивую, но и удобную обувь;
- помнить о том, что холостяки и замужние более подвержены «СЭВ».

Приоритетными в профилактике психоэмоциональной напряженности врача-стоматолога должны стать здоровый образ жизни, сбалансированное питание, полноценный сон, овладение приемами саморегуляции и регулярные активные занятия физическими упражнениями.

Создание комфортной профессиональной среды и использование индивидуальных профилактических стратегий несомненно окажет существенную корректировку психоэмоционального напряжения.

По утверждению немецкого философа И. Канта, «рука является вышедшим наружу головным мозгом», а японский ученый Н. Токихиро утверждал, что массаж большого пальца нормализует работу желудка, среднего пальца – кишечника, безымянного – печени, мизинца – сердца. Также, что очень важно, массаж мизинца помогает в снятии психического напряжения, нервного переутомления.

При сильном волнении и психоэмоциональной напряженности необходимо использовать грецкие орехи или шестигранные карандаши, как способ массажа рефлексогенных зон кистей. Эта процедура требует всего 5-10 минут: положите орех между ладонями и делайте круговые движения. Сжимайте орех сначала с небольшим усилением, постепенно увеличивая его в течение 1-3 минут. Можно проделать эту манипуляцию с двумя равноценными по размеру орехами или заменив их на шарики для настольного тенниса в течение 3-5 минут.

Действия с шестигранным карандашом следующие: зажав его между пальцами, начинайте растирать их, перекачивая карандаш и постепенно усиливая нажим до появления приятного тепла в ладонях (1-2 минуты). Затем карандашом растереть тыльную поверхность левой кисти до ощущения тепла (2-3 минуты), а затем с поверхностью правой кисти (2-3 минуты).

Закончив массаж кистей рекомендованным способом, разотрите каждый палец левой руки движениями сначала вдоль пальца, затем поперек (2-3 минуты). А затем те же действия проделайте с кистью правой руки.

Отмечая значение физической культуры в устранении СЭВ необходимо остановиться на некоторых фактах научных исследований. Показано, что регулярные занятия физическими упражнениями служат прекрасным естественным транквилизатором.

Во время выполнения физических упражнений отрицательные эмоции как бы испаряются вместе с затраченной энергией, а кроме того в организме происходят положительные биохимические сдвиги и выделяются гормоны эндорфины, содержащие морфин. Они способствуют снижению восприимчивости к стрессу, вызывают состояние необычной личности и эйфории во всем теле. То есть, регулярные аэробные упражнения помогают снизить психоэмоциональное напряжение до управляемого процесса. Даже одноразовая физическая нагрузка (без элементов соревновательного характера), снижает уровень ситуативной тревоги. Каждый специалист должен знать, что широкие свободные движения руками несовместимы с ощущением подавленности, скованности. Применение физических упражнений служит и средством, создающим своего рода отвлечение.

Снизить за короткий промежуток времени высокий уровень психического напряжения помогут несложные физические упражнения.

- 1) Медленно поднимаем и опускаем плечи. Вновь поднимаем и опускаем. Затем разминаем шею, опуская голову то к одному плечу, то к другому. Затем поднимаем вверх руки и одним резким движением опускаем вниз. Несколько раз встряхиваем ладонями, как будто сбрасываем брызги.
- 2) Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней. Мышцы плеч и груди напряжены. Затем втяните живот и потяните вверх (как будто опираясь на руки, выглядываете из окна). Повторите 3 раза по 10-15 секунд.
- 3) Сложите руки в замок. Обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляясь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно так, чтобы было комфортно в течение 10-15 секунд.
- 4) Ходьба на месте в быстром темпе. На каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правым локтем. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичными, чтобы взмах рук был выше головы в тот момент, когда колено только опускается.  
Повторите упражнения несколько раз, меняя руку и ногу. Упражнения можно делать стоя, сидя (для укрепления пресса и снятия напряжения со спины) и лежа.
- 5) Для снятия стресса необходимо потянуться и сделать несколько наклонов туловища.
- 6) Переходим к ногам. По очереди встряхиваем их так же, как и руки. Продолжительность всех шести упражнений 5-7 минут.

При дефиците времени можно просто поработать пальцами ног. Быстро сжимайте и разжимайте их, и через несколько секунд почувствуете, как скованность и тревога начинают исчезать, а движения становятся уверенными и точными.

Для профилактики стрессового состояния можно использовать дыхательные упражнения:

Сделать медленный глубокий вдох на три счета (дыхание должно быть брюшным: сначала должен приподняться живот и только затем должна подключиться грудная клетка). Медленно на пять счетов выдохните: сначала втягивается живот, а затем опускается грудная клетка. Далее на два-четыре счета задержите дыхание на выдохе. Таким образом, схема дыхания такова: вдох (1-2-3) выдох (1-2-3-4-5) пауза (1-2-3).

Эффективны для снятия психоэмоциональной напряженности также следующие дыхательные упражнения:

- 1) Закрываем глаза, неглубоко вдыхаем носом, сразу же выдыхаем, но медленно-медленно, на выдохе произносим по слогам: Рас-слаб-ля-ем-ся! Выдох растягиваем на 5-7 секунд.

После выдоха пауза 5 секунд. Повторить несколько раз.

- 2) При напряжении можно сбить дыхание. Дышите через раз: вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох. Концентрация на дыхании избавляет от негативных мыслей.

Также с успехом можно использовать комплексы дыхательной гимнастики по Стрельниковой:

«Ладони»: Исходное положение (И.П.) – О.С. (основная стойка). Руки согнуты перед грудью ладонями вперед. 1 – кисти сжать в кулак, вдох; 2 – И.П., выдох.

«Погончики»: И.П. – О.С. Руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. 1 – с силой выпрямить руки (отжимание). 2 – И.П.

«Насос»: И.П. – О.С. Руки внизу, вдох, 1 – наклон вперед. 2 – разогнуться, сгибая руки в локтевых суставах, выдох.

Для уменьшения негативных ситуаций СЭВ также рекомендуется способ мышечной релаксации по методике Джекобсона:

1. Согнуть руки в локтях, резко напрячь их, сжав кулаки. Затем, на выдохе, резко расслабить и уронить вниз. Повторить 5 раз.

2. Поочередно напрягать и расслаблять мышцы лица и плечевого пояса.

В ситуации сильного стресса эффективно помогает массаж воротниковой зоны, который нормализует вегетативные функции организма, улучшает сон, настроение и повышает уровень самооценки. В рефлексотерапии одной из основных точек, является акупунктурная точка МС14 (да-джуй), расположенная между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков.

Необходимо знать, что к ушной раковине подходит несколько пар черепно-мозговых нервов (чувствительные ветви) и воздействуя на мочку уха (растирая ее или сжимая двумя пальцами) или кромку ушной раковины (легкими пожатиями или нежными движениями) мы активизируем структуры ствола мозга, отвечающие за регуляцию всех жизненно важных функций организма.

Состояние сильного эмоционального напряжения можно снять проведением самомассажа – поглаживанием, растиранием челюстей, плечевых суставов, ступней ног. Поглаживание себя пальцами по векам, по бровям, по лбу, вокруг глаз также является действенным приемом самоуспокоения.

Самым действенным и в то же время непростым средством профилактики СЭВ является юмор. Хотя не каждому удастся в критической ситуации пошутить над обстоятельствами и тем более над стрессовыми ситуациями. Смех способствует увеличению эндорфинов (гормонов счастья), которые воздействуют на нервные окончания, снимают мышечные спазмы и устраняют психоэмоциональную напряженность.

## Заключение

Авторы публикации надеются, что предложенные ими приемы, средства и методы профилактики СЭВ помогут врачу-стоматологу раскрыть свой профессиональный потенциал и увеличить профессиональное долголетие. И необходимо всегда помнить о мудром совете: не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней.

## Библиография

1. Антонова Н. Николас Тульп, врач. URL: <https://www.myjane.ru/articles/text/?id=17664>
2. Доронцев А.В. и др. Оценка профессионально-прикладной физической культуры студентов медицинского вуза // Теория и практика физической культуры. 2019. № 5. С. 31-33.

3. Доронцев А.В. Оценка факторов риска развития дезадаптивных реакций на физическую нагрузку различной направленности у мужчин среднего возраста // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20. № 1. С. 135-141.
4. Максимова Е.М., Сирак С.В. Анализ рисков и мер по профилактике профессиональных болезни врачей-стоматологов // Фундаментальные исследования. 2013. № 5. Ч. 2. С. 319-323.
5. Радаева О.С. Психологические аспекты деятельности музыканта-исполнителя // Современные технологии и методики профессионального музыкального образования. Самара: Самлюкс-Принт, 2011. С. 213-218.
6. Станкин М.Н. О стрессе надо знать все // Физкультура в школе. 2000. № 4. С. 71-75.
7. Федотова Ю.М., Костюкова Ю.И. Профессиональные заболевания врача стоматолога // Научное обозрение. Медицинские науки. 2017. № 2. С. 19-21.
8. Чичкова М.А., Светличкина А.А. Возможности адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам у лиц с ограниченными слуховыми возможностями // Астраханский медицинский журнал. 2016. Т. 4. С. 64-71.
9. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М.: Айрис-Пресс, 2008. 112 с.
10. Karpov V.Yu. et al. Influence of regular feasible physical activity on the platelets functional activity of the second mature age people // Systematic Reviews in Pharmacy. 2020. 11(8). P. 439-445.
11. Karpov V.Yu. et al. Physiological basis of physical rehabilitation of athletes after ankle injuries // Indian Journal of Public Health Research and Development. 2019. 10(10). P. 2723-2728.
12. Kudinova V.A. et al. (2016) Physical culture sector personnel performance efficiency by regions of the Russian Federation // Теория и практика физической культуры. 2016. 11. P. 14-16.
13. Zavalishina S.Yu. et al. Strengthening the General Functional Capabilities of the Body in the Conditions of a Feasible Increase in Muscle Activity after Intervention on the Heart // Biomedical & Pharmacology Journal. 2020. 13 (2). P. 597-602.

## **Prevention of psycho-emotional burnout of a dentist**

**Aleksei A. Ryazantsev**

PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Astrakhan State Medical University,  
414024, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation;  
e-mail: riazantsiev47@mail.ru

**Anna A. Kharchenko**

Graduate Student,  
Astrakhan State Medical University,  
414024, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation;  
e-mail: harchenkoanka200111@mail.ru

**Elena S. Kim**

Graduate Student,  
Astrakhan State Medical University,  
414024, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation;  
e-mail: nnryaz@mail.ru

### **Abstract**

Dentists in their professional activities are prone to psychosomatic disorders, which not only complicate communication with patients, but also negatively affect the health of doctors. In their professional activities, specialists in many professions are often subject to emotional burnout. The

Ryazantsev A.A., Kharchenko A.A., Kim E.S.

most susceptible to psychosomatic disorders are medical workers and burnout syndrome among physicians, recognized by the WHO as a professional phenomenon. Studies by foreign and Russian scientists recognize the obvious fact that dentists are susceptible to burnout. Research and questioning of 4 thousand doctors in the Tomsk region showed that 99% of doctors suffer emotional burnout at work. An extreme degree of professional burnout was revealed in 13.1% of specialists, and in 49.7% of medical personnel, a high degree of burnout was found. The increase in the number of cases of CMEA among dentists makes this problem urgent and requires the development of effective means of its prevention. An important role in reducing the psychoemotional tension of the doctor is played by timely support, respect and recognition from people who are higher in social and professional status. It is also extremely important to have a sense of independence in their work and independent decision-making. It is necessary to do everything possible to organize a personal place of work and rest for a doctor, to provide him with modern medical equipment, a computer, the Internet, and furniture. Motivating factors can also be incentive payments, diplomas, certificates, letters of thanks, honor roll, and more.

### For citation

Ryazantsev A.A., Kharchenko A.A., Kim E.S. (2021) Profilaktika psikhoemotsional'nogo vygoraniya u vracha-stomatologa [Prevention of psycho-emotional burnout of a dentist]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (5A), pp. 225-232. DOI: 10.34670/AR.2021.78.19.025

### Keywords

Emotional burnout syndrome, deterioration of health, loss of motivation, psychological self-regulation, massage, physical exercises.

## References

1. Antonova N. *Nikolas Tul'p, vrach* [Nicholas Tulp, physician]. Available at: <https://www.myjane.ru/articles/text/?id=17664> [Accessed 11/11/2021]
2. Chichkova M.A., Svetlichkina A.A. (2016) Vozmozhnosti adaptatsii serdechno-sosudistoi sistemy k fizicheskim nagruzkam u lits s ogranichennymi slukhovymi vozmozhnostyami [Possibilities of adapting the cardiovascular system to physical activity in persons with hearing disabilities]. *Astrakhanskii meditsinskii zhurnal* [Astrakhan Medical Journal], 4, pp. 64-71.
3. Dorontsev A.V. et al. (2019) Otsenka professional'no-prikladnoi fizicheskoi kul'tury studentov meditsinskogo vuza [Assessment of professional-applied physical culture of students of a medical university]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 5, pp. 31-33.
4. Dorontsev A.V. (2020) Otsenka faktorov riska razvitiya dezadaptivnykh reaktzii na fizicheskuyu nagruzku razlichnoi napravlenosti u muzhchin srednego vozrasta [Assessment of risk factors for the development of maladaptive reactions to physical activity of various orientations in middle-aged men]. *Chelovek. Sport. Meditsina* [People. Sport. Medicine], 20, 1, pp. 135-141.
5. Fedotova Yu.M., Kostyukova Yu.I. (2017) Professional'nye zabolevaniya vracha stomatologa [Occupational diseases of the dentist]. *Nauchnoe obozrenie. Meditsinskie nauki* [Scientific Review. Medical science], 2, pp. 19-21.
6. Karpov V.Yu. et al. (2020) Influence of regular feasible physical activity on the platelets functional activity of the second mature age people. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11 (8), pp. 439-445.
7. Karpov V.Yu. et al. (2019) Physiological basis of physical rehabilitation of athletes after ankle injuries. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10 (10), pp. 2723-2728.
8. Kudinova V.A. et al. (2016) Physical culture sector personnel performance efficiency by regions of the Russian Federation. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 11, pp. 14-16.
9. Maksimova E.M., Sirak S.V. (2013) Analiz riskov i mer po profilaktike professional'nykh bolezni vrachei-stomatologov [Analysis of risks and measures for the prevention of occupational diseases of dentists]. *Fundamental'nye issledovaniya* [Fundamental research], 5, 2, pp. 319-323.
10. Radaeva O.S. (2011) Psikhologicheskie aspekty deyatelnosti muzykanta-ispolnitelya [Psychological aspects of the

musician-performer's activity]. In: *Sovremennye tekhnologii i metodiki professional'nogo muzykal'nogo obrazovaniya* [Modern technologies and methods of professional musical education]. Samara: Samlyuks-Print Publ.

11. Shchetinin M.N. (2008) *Strel'nikovskaya dykhatel'naya gimnastika dlya detei* [Strelnikova's breathing exercises for children]. Moscow: Airis-Press Publ.
12. Stankin M.N. (2000) O stresse nado znat' vse [You need to know everything about stress]. *Fizkul'tura v shkole* [Physical culture at school], 4, pp. 71-75.
13. Zavalishina S.Yu. et al. (2020) Strengthening the General Functional Capabilities of the Body in the Conditions of a Feasible Increase in Muscle Activity after Intervention on the Heart. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 13 (2), pp. 597-602.