

Todorova D.*Assistant Professor, PhD, Doctor of Medicine
Trakia University, Stara Zagora, Bulgaria***СТРЕСЪТ ПРИ МЕДИЦИНСКИТЕ СПЕЦИАЛИСТИ****Тодорова Д.***Асистент, доктор по медицина
Тракийски университет, Стара Загора, България
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14236019>***Abstract**

Stress in psychology, neurology and psychiatry is a state of strong physical, nervous tension caused by negative factors or negative physical or emotional impact and feeling.

However, stress is not an inevitable consequence of a given event: it depends a lot on how a person perceives the situation, how he reacts and how he copes with it. The stress inside us is partly instinct, partly comes from our way of thinking. Any factor that can disrupt the balance in the human body is called a stressor. The concept of "stress" covers both its action and the reaction of the body. Stress is the psychophysical reaction to a number of emotional, cognitive or social tasks perceived by a person as excessive. Excessive stress can easily lead to numerous stress disorders. The term stress was first used in 1936 by Hans Selye. He defined it as "the non-specific response of the body to any demand made on it".

Анотация

Стрес в психологията, неврологията и психиатрията е състояние на силно физическо, нервно напрежение, предизвикано от негативни фактори или отрицателно физическо, или емоционално въздействие и усещане.

Стресът обаче не е неизбежно последствие от дадено събитие: зависи много от това как човек възприема ситуацията, как реагира и как се справя с нея. Стресът вътре в нас отчасти е инстинкт, отчасти идва от начина ни на мислене. Всеки фактор, който може да наруши равновесието в човешкия организъм, се нарича стресор. Понятието „стрес“ обхваща както действието му, така и реакцията на организма. Стресът е психофизическата реакция на количество емоционални, когнитивни или социални задачи, възприемани от човека като прекомерни. Прекомерният стрес може лесно да доведе до множество стресови разстройства. Терминът стрес е използван за първи път през 1936 г. от Ханс Селие. Той го определи като „неспецифичен отговор на организма към всяко искане, отправено към него“.

Keywords: stress, medical professionals**Ключови думи:** стрес, медицински специалисти**ВЪВЕДЕНИЕ**

Използваме думата „стрес“, когато чувстваме, че всичко около нас ни идва в повече – пренатоварени сме и не сме сигурни, че бихме могли да се справим с натиска, под който сме подложени. Стресови реакции се наблюдават както у човека, така и при по-низши животни без нервна система и при растения. Стресът не е просто нервно напрежение. Причина за появата му често са интензивни емоционални и дори физиологични преживявания. Понякога напрежението ни кара да продължаваме напред и е нещо хубаво. Ако се замислим, без никакъв стрес животът би бил скучен. Когато обаче той започне да вреди както на психическото, така и на физическото здраве, се налагат мерки. Каква е разликата между „стрес“ и „стресор“? Стресорът е факторът, който причинява стреса. Самият стрес е чувството, което имаме, когато сме под напрежение. Като цяло, но не винаги, колкото повече са стресовите фактори около нас, толкова по-стресирани се чувстваме. Начинът, по който организмът отговаря на предизвикателството, също може да бъде вид стрес. Част от тази реакция е на психологическо ниво и може да засегне физическото състояние. Когато сме

изправени пред предизвикателство или заплаха, тялото активира своите „ресурси“, за да се защити – да се отдръпнем възможно най-бързо или да се борим.

Този отговор представлява реакцията на нервната система на тялото при стресиращи събития. Организмът произвежда големи количества от хормоните кортизол, адреналин и норадреналин, които водят до ускоряване на сърдечния ритъм, потенето, бдителността и подготвят мускулите за предстояща активност. Всички тези фактори ни защитават, когато попаднем в опасна ситуация. Симптомите при професионално изчерпване може да бъдат разделени на:

- физически – главоболие, безсъние, мускулно напрежение, болки в гърба, чувство за умора и изтощение през целия ден; значителна умора след работа; чести настинки, развитие на психосоматични заболявания и др.

- психологически – когнитивни промени: трудна концентрация, ригидно мислене и съпротива към промени, раздразнителност, гняв и фрустрация

рация, загуба на интерес към работата и неизпълнение на служебните задължения, липса на енергия и ентузиазъм, загуба на самоуважение и увереност в себе си, чувство на неадекватност, безпомощност, чувство за вина и неодобрение, усещане за безпокойство, потиснатост и претовареност, лабилност и честа смяна на настроението, негативизъм, усещане за неуспех, тревога за бъдещето, депресия и др. Липса на вътрешни стимули; прехвърляне вината на другите. Чувство за натиск, преса и невъзможност да се оплачете.

- поведенчески – емоционални избухвания, нетърпение и раздразнителност в общуването, отдалечаване от приятелите и семейството, изолиране, отдръпване, избягване на дискусии с колегите, загуба на точността и прецизността, пренебрежение към задълженията, намаляване на критичността. Отлагане на срещи, контакти или кратки разговори и срещи с клиентите, невъзможност за концентрация в разговора, загуба на отношение, стереотипно, цинично поведение, към клиентите. Нарастваща употреба на алкохол, лекарства, наркотици, промяна в хранителния режим. Трудно общуване с хората, понижаване на трудовата активност, съпротива да се ходи на работа, усещане за провал, невъзможност за промяна и др.

- Подобно на много други заболявания, както медицински, така и психологически, всеки човек реагира по различен начин в зависимост от емоционалното и физическото си състояние, независимо дали страда от депресия, тревожност или друго медицинско състояние.

- Повече от половината специалисти съобщават, че негативните им емоции и мисли не повлияват на работата им с пациенти. Друга част съобщават единствено, че имат по-малко търпение и по-лесно могат да се ядосат на работното място.

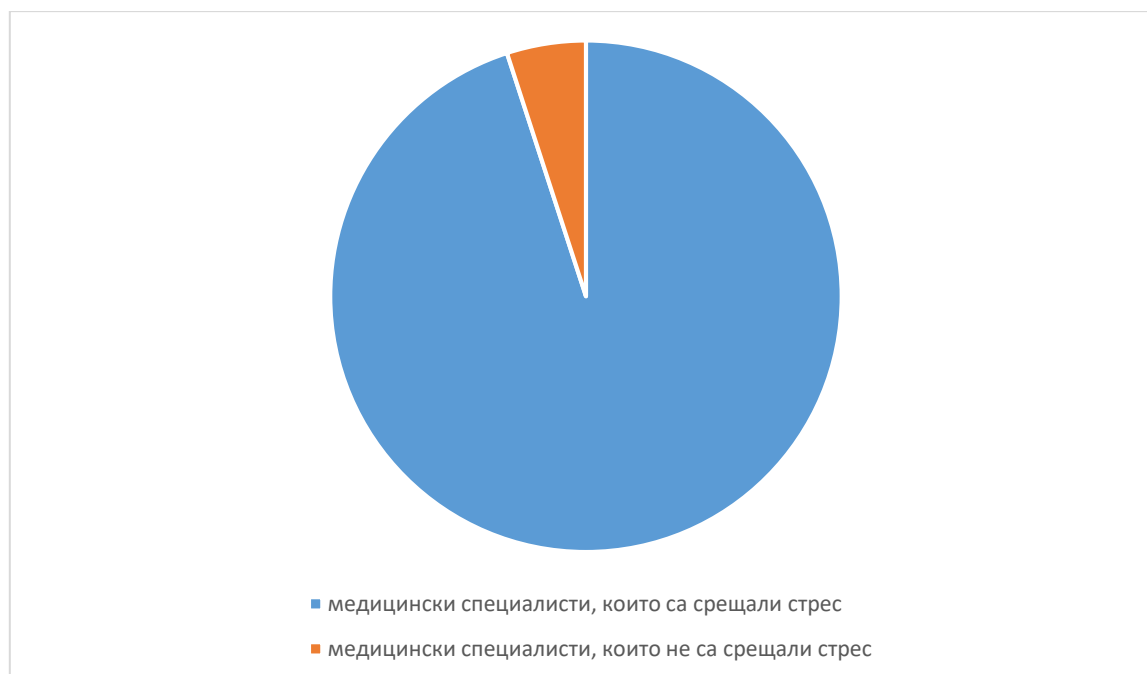
- Основният начин, по който повечето лекари се справят със стреса и напрежението от работата е чрез физически тренировки, изолиране от околните, разговори със семейство и близки приятели, както и повече часове сън.

МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

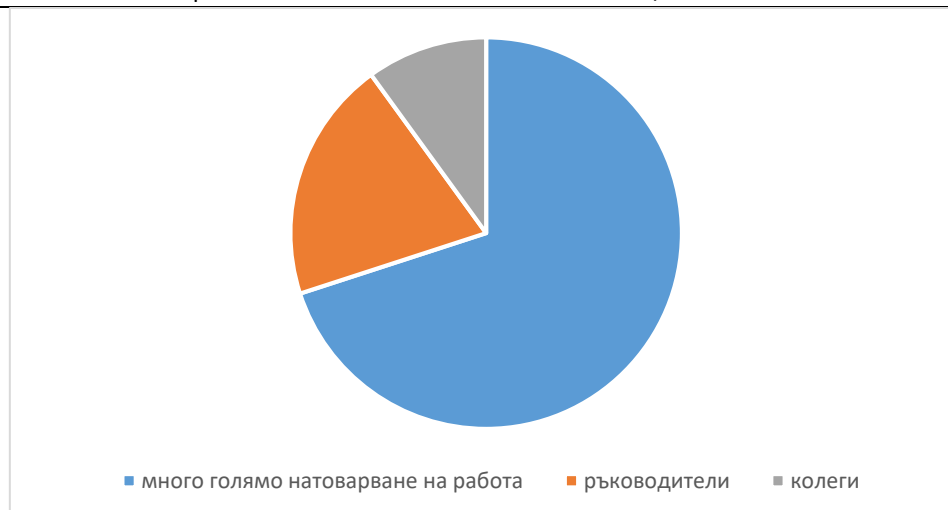
Проучени са 100 медицински специалисти чрез интервю и пряка анонимна анкета.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

На въпроса срещали ли сте стрес на работното си място 95% от медицинските специалисти отговарят, че са срещали, само 5% отговарят, че не са срещали стрес. Според 70% от анкетираните стреса на работното място най-често се предизвиква от много голямо натоварване на работа 20% отговаря, че стреса е предизвикан от ръководители, 10% от колеги, 70% отговарят, че работят на повече от едно работно място и това е причината за пораздаване на стрес. Как се справят хората работещи в здравеопазването със стреса 50% отговарят с разходка в планината, 30% с четене на книги, а 20% борят стреса със сън. От проучването се разбира, че медицинските специалисти са подложени ежедневно на стрес. От всички професии медицинските специалисти са подложени най-много на стрес.



Фиг. 1 Срещали ли сте стрес на работното място?



Фиг. 2 От какво се предизвиква стресът на работното място



Фиг. 3 Как се справят работещите в здравеопазването със стреса

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Когато сме изправени пред криза, тя засяга негативно на първо място психичното ни благосъстояние. То, по ирония, е и това, което на първо място ни помага да издържим и преживеем същата тази криза. Медицинските специалисти са хората, които успокояват с експертните си мнения, извършват животоспасяващи операции, съветват в кризисни моменти и взимат важните решения. Тези, които не са били част от здравеопазването, трудно биха могли да оценят стреса, на който са подложени медицинските специалисти и психическото натоварване, което носи със себе си призванието да бъдеш лекар. Професионалният стрес все повече бива дискутиран, анализиран, изследван от специалисти в различни области – медицински професионалисти работещи в областта на общественото здраве, трудовата и социалната медицина, психолози, икономисти, социолози и др. Професионалният стрес е не по малко важен от трудовите злоупотреби. Професионалният стрес се отразява както на здравето на служителя и качеството на живот, така и на организацията.

Литература:

1. Dokumenti na BFS <https://bphu.bg> ;(23.04.2021)(bul)
2. Georgieva L., St. Popova (2016); Profesii v zdraveopazvaneto; Steno ;184p; ISBN 978-954- 449-864-1(bul)
3. Grancharova. G Meditsinska etika. VMI, Pleven, 2000
4. Kodeks na profesionalnata etika na magistar-farmatseta(bul)
5. Naredba No 28 ot 9 dekmvri 2008 g.. za ustroystvoto, reda I organizaciya na rabotata na aptekite I nomenklaturata na lekarstvenite produkti(bul).
6. Petkova V., Zl. Dimitrova, 2002 Rolyata na farmatsevtichnite grizhi za postigane na kachestveno novo nivo farmatsevtichno obsluzhvanе, Sotsialna meditsina 2002,3, 14- 159(bul)
7. Petrova G. i kol 2017, „Sotsialna farmatsiya i farmatsevtichno zakonodatelstvo“ Sofiya. Infofarma EOOD, , ISBN 978-954-92652-6- 2.(bul)
8. Pharmacist, Ethics and Professional Autonomy: Imperatives for Keeping Pharmacy Aligned with the Public Interest (20.04.2021) <https://www.fip.org>