

Висновок. Плідна та якісна комунікація в медичному дискурсі вимагає від фахівців коректного використання англomовної термінології. Пошук незрозумілих аббревіатур потрібно здійснювати на офіційних сайтах або у спеціальних довідниках, які базуються на стандартизованих базах даних. При виникненні сумнівів чи запитань необхідно проконсультуватися з експертами у медицині і лінгвістиці. Тільки комплексний підхід до вирішення цього питання є запорукою якісного лікування та належної фармацевтичної опіки.

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ПРОФЕСІЇ ЛІКАРЯ

Малюченко В.С.

Науковий керівник: доц. Сепетий Д.П.,

Кафедра суспільних дисциплін

Запорізький державний медичний університет

Синдром емоційного вигорання – емоційне виснаження, що зростає з часом. Це поняття було введено американським психіатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 році.

Майже кожного дня працівник медичної сфери піддається стресу. Це й призводить до емоційного виснаження. На жаль, коли людина впадає в такий стан, то наслідки можуть бути досить поганими.

Метою дослідження є визначення причин, наслідків та способів боротьби з емоційним вигоранням. Джерелами інформації слугували книги: Амелії Нагоскій “Burnout: The Secret to Unlocking the Stress Cycle”, Хела Елрода “Магія ранку”, Садхгуру “Радість 24 x 7”, Барбари Сміт “Про що мріяти: Як зрозуміти, чого хочеш насправді, та як цього досягти”.

Причинами емоційного виснаження в професії лікаря може бути недостатня оплата праці, стресові ситуації під час роботи (суперечки з колегами, пацієнтами тощо), занадто висока бюрократизація, невпевненість у своїх діях, занадто високі навантаження, власна лінь та постійна відстрочка справ.

Симптомами емоційного вигорання є проблеми з пам'яттю, зниження уваги, менша продуктивність, постійна втома, роздратованість. Важливо уважно стежити за своїм психологічним та духовним станом для того, щоб виявити початок емоційного виснаження та вчасно йому запобігти. Коли є ризик емоційного вигорання можна використовувати деякі методи профілактики. Наприклад, ніколи не можна жертвувати відпусткою або відпочинком, не думати про роботу вдома, шукати плюси в своєму житті та намагатися насолоджуватися ним; якщо щось не виходить, то не треба боятися просити допомогу.

Якщо синдром емоційного вигорання все таки з'явився, то самостійно вийти з нього буде досить важко. Головне знайти мотивацію в собі на те, щоб вийти з цього стану. Найперше, що потрібно зробити, щоб позбутися емоційного виснаження – знизити навантаження. Потім вже необхідно позбутися занадто високого перфекціонізму, плануванням свого розпорядку дня, вводити щось нове в своє життя; займатися йогою, фізичними вправами, читанням книг, афірмаціями.

Отже, емоційне вигорання не є жартом, це є справжньою хворобою, яка може призвести до поганих наслідків, тому з цим синдромом потрібно боротися різними способами. Профілактикою від емоційного виснаження ми можемо зайнятися вже зараз, бо вона є досить корисною для всього організму.

ІНДИВІДУАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ЗДОРОВ'Я: НОВА ІДЕОЛОГЕМА МЕДИЦИНИ

Маляр Т.О.

Науковий керівник: д.філос.н., проф. Утюж І.Г.

Кафедра суспільних дисциплін

Запорізький державний медичний університет

Мета: з'ясувати індивідуальну відповідальність кожного за власне здоров'я, розвиваючи вміння аналізувати знання, досвід про хвилюючі клінічні прояви хвороб, формувати ставлення до неї і знаходження виходу із ситуації, виховувати новий світогляд, який впливає на розвиток нової ери в сучасній медицині.

Тема актуальна: нове покоління, нові погляди, нові інформаційні можливості.

Кожна людина має природне невід'ємне і непорушне право на охорону здоров'я. Суспільство і держава відповідальні перед сучасним і майбутнім поколіннями за рівень здоров'я і