## Балинтовские группы как метод предотвращения синдрома выгорания

Термин «синдром выгорания» был внедрен американским психиатром и аналитиком Гербертом Дж. Фрейденбергером в 1974 году. Он понимал его как «снижение энергетического уровня у сотрудника из-за того, что его переполняют проблемы других людей».

Процесс выгорания длится долго и связан с хронической фрустрацией, возникающей в результате столкновения нереальных ожиданий с реальностью. Основа синдрома выгорания довольно сложная и подвержена влиянию многих факторов: личности, социальных условий, отношений на рабочем месте.

На встречах Балинтовских групп участники описывают в качестве сложных ситуации, когда пациенты делятся с ними своими взглядами на мир или личными и профессиональными проблемами. Решение этих проблем часто превышает способности специалиста и создает дилеммы, которые повышают психологическую нагрузку и стимулируют процесс выгорания.

**Усталость.** В Балинтовских группах, которые работают долго, участники часто обнаруживают чувство усталости от профессии, потерю вовлеченности и психическое выгорание. Специалист становится более эмоциональным. Он чувствует, словно пациенты спровоцировали его, и пациенты начинают реагировать похожим образом. Они убеждены, что ситуация в целом оправдывает такое поведение и что специалист должен действовать как громоотвод, чтобы помочь им оправиться от страданий, горечи и разочарования. Над рациональными аргументами доминируют сильные эмоции, которые специалист переносит на других пациентов и на свою личную жизнь.

Когда теряется баланс личной жизни специалиста и длительной работы, он чувствует, слово отобрал себя у семьи, становится враждебным к пациентам, воспринимая их как основную причину его неудач.

Чувство потери контроля над собственной жизнью и текущей ситуацией приводит к возникновению сильных эмоциональных и вегетативных симптомов. Это чувство отсутствия контроля начинает доминировать в жизни специалиста, ориентированного на работу. Чтобы избежать этого, специалист должен знать о возможности участия в Балинтовском групповом тренинге и пройти тренинг на довольно ранней стадии. Обучение тому, как выражать эмоции, наблюдать за своими чувствами и обнаруживать похожие чувства у коллег, сталкивающихся с такими же ситуациями, помогает заново обрести контроль над своими эмоциями и позволяет разработать стратегии того, как справляться со стрессом.

**Дефицит поддержки.** На встречах Балинтовских групп некоторые специалисты обнаруживают травмы, пережитые даже несколько десятилетий назад. Эта длинная перспектива показывает масштаб нагрузки, скрытой за улыбающимся лицом. В наше время все сложнее сохранять эмоциональную свежесть, энтузиазм и радость жизни. Балинтовские группы, известные более 50 лет во всем мире как эффективный инструмент поддержки специалистов и способ улучшить качество контактов врача-пациента, предоставляют необходимую помощь.

Участники Балинтовских тренингов развивают навыки, важные для качества оказываемых ими услуг, улучшают отношения с пациентами и приобретают навыки, позволяющие замечать и решать проблемы пациентов. Эти приобретенные навыки снижают связанный с работой стресс и увеличивают удовлетворенность от работы.

Результаты показали, что участники Балинтовских тренингов более умело строят стратегии того, как справиться со сложными ситуациями, они способны снизить излишнюю реакцию на стресс и готовы столкнуться с различными профессиональными рисками, благодаря умению переживать фрустрирующие ситуации и эмоции, полученному во время тренинга. Систематическое участие во встречах Балинтовских групп – это один из самых эффективных инструментов психологической поддержки специалистов и предотвращения выгорания .

Возвращение к сложным профессиональным ситуациям, работа над ними на групповых встречах и восстановление поддержки и доверия в их профессиональной среде помогают специалистам получить лучшее понимание их отношений с пациентами и устраняют травму из прошлого. Благодаря анализу отношений врача-пациента участники тренинга могут также идентифицировать себя с пациентами и воссоздать эмоции, пережитые ими во время контакта. Объективный взгляд на этот контакт и осознание определенных обстоятельств становятся возможными благодаря феномену «зеркала», существующему в Балинтовских группах. Чувство понимания и поддержки коллег, вновь обретенные на Балинтовских встречах - важный фактор в процессе лечения профессионального выгорания.

В Балинтовском групповом тренинге один из механизмов, приводящих к освобождению от бремени неразрешенных эмоций, заключается в возвращении в ситуацию, которая их вызвала, и наблюдении за эмоциями, которые вновь активируются из-за переживания этой ситуации и столкновения человека с реакциями других участников. Балинтовский тренинг улучшает способность контролировать эмоции и учит узнавать и правильно обозначать их. Участники не только приобретают осознание своих собственных эмоций и того, как они переносят их на пациентов, но также учатся замечать, как эти эмоции влияют на их поведение .

Микаэл Балинт подтвердил благоприятное и долгосрочное воздействие на участников групповых тренингов, которые он проводил. Он описывал это как «ограниченное, но значительное изменение в профессиональном профиле личности». Преимущество Балинтовского группового тренинга демонстрируется в современных наблюдениях и сравнительном изучении долгосрочных эффектов Балинтовских групп.

Стратегия работы с человеком, подверженным риску выгорания, требует постепенного изменения его точки зрения, для того, чтобы позволить ему лучше справляться с профессиональными ситуациями, вызывающими стресс. Однако, прежде всего, стратегию нужно адаптировать к конкретной личности этого человека. Балинтовские группы выполняют это требование, следовательно, систематическое участие в групповых встречах крайне необходимо.

Балинтовский групповой тренинг – это, безусловно, один из самых важных инструментов психологической поддержки врачей и предотвращения выгорания.