

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ РОСЗДРАВА»**

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ОМСКА

**ЦВЕТОТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

Методические рекомендации для врачей

Омск – 2009

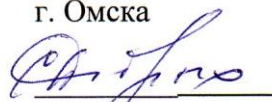
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ РОСЗДРАВА»**

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ОМСКА

«Утверждаю»

Директор Департамента
здравоохранения Администрации

г. Омска



Добрых С. В.

«15» декабря 2009 г.



**ЦВЕТОТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

Методические рекомендации для врачей

Омск - 2009

Методические рекомендации посвящены актуальной проблеме современной медицины – профилактике профессионального стресса. Приводятся данные о проявлениях и факторах риска возникновения профессионального стресса. Описан опыт применения информационно-консультативной программы «Цветопсихосоматика» и ее дополнения «Цветопсихокоррекция» для профилактики профессионального стресса. Представлены материалы о механизмах действия, технике проведения и показаниях к применению метода цветотерапии.

Методические рекомендации подготовлены ассистентами кафедры медицины труда с курсами клинической иммунологии и профилактической медицины ОмГМА Колчиным А.С., к.м.н. Плотниковой О.В., директором ООО «Международный академический центр «Миллениум»» к.м.н. Наволокиным О.В.

Рецензенты: д.м.н., профессор кафедры медицинской экологии с курсами гигиены питания и радиационной гигиены ОмГМА Ширинский В.А.

д.м.н., профессор кафедры медицины труда с курсами клинической иммунологии и профилактической медицины ОмГМА Готов А.В.

Введение

Проблема профессионального стресса, возникающего в процессе трудовой деятельности, приобретает все большую актуальность в связи с напряженным ритмом жизни, возросшей конкуренцией среди профессионалов, воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды, повышенными требованиями к качеству жизни и условиям труда. Внимание к профессиональному стрессу объясняется его непосредственной связью с ведущими требованиями современной жизни [5].

По определению НИИ медицины труда РАМН «профессиональный стресс» (стрессовое состояние при работе) – особое функциональное состояние организма человека, связанное с воздействием, прежде всего, выраженных нервно-эмоциональных нагрузок, которое характеризуется повышенной активацией или угнетением регуляторных физиологических систем организма, развитием состояния напряжения или утомления, а также при кумуляции неблагоприятных сдвигов, перенапряжения или переутомления [7].

Профессиональный стресс проявляется в разнообразных психических и соматических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека [12]. В настоящее время это состояние выделено в отдельную рубрику в Международной классификации болезней (МКБ-10): Z 73 «Проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни».

Особенностью развития состояния профессионального стресса является сочетание неблагоприятных факторов трудовой нагрузки (умственной, зрительной, физической) с психологическими и организационными. Психологические факторы связаны с организацией работы: степенью

широты и свободы принимаемых решений, уровнем влияния и контроля над собственной рабочей ситуацией, возможностью выбора путей и сроков выполнения задания и контроля над ним. Организационная структура и складывающиеся на работе межличностные взаимоотношения являются самыми сильными факторами, которые могут вызвать производственный стресс.

Профессиональный стресс может оказывать как отрицательное, так и положительное влияние на результаты трудовой деятельности человека [10]. Однако длительная работа в стрессогенных условиях требует дополнительной мобилизации психологических и физических ресурсов человека, что может привести к отсроченным отрицательным последствиям (возникновению патологии сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, психосоматических расстройств, неврозов). Стресс может также вызывать отрицательные социально-экономические последствия - снижение производительности труда. Экономические потери от производственного стресса и связанного с ним ухудшения здоровья работающих оказываются достаточно высокими, поэтому оптимизация любого вида трудовой деятельности подразумевает разработку комплекса мероприятий, направленных на исключение или максимальное ограничение причин возникновения профессионального стресса [3].

В настоящее время существуют различные методы профилактики возникновения стресса и лечения его проявлений. К ним относятся сеансы релаксации, психологические методы «разгрузки» организма, сеансы звукотерапии и ароматерапии, физические упражнения, планирование рабочего времени, а также непосредственное воздействие на наиболее уязвимые органы и системы медикаментозными препаратами. Все большее признание в последнее время получает цветотерапия - бесконтактный метод лечения светом и цветом. Установлено, что под

воздействием цвета в организме человека происходят физиологические изменения. Цвета могут стимулировать, возбуждать, подавлять, успокаивать, повышать и подавлять аппетит, создавать ощущение холода или теплоты. Это явление называется «хромодинамика» [4]. Все цвета имеют свое излучение, несущее ту или иную информацию. Воздействие соответствующего цвета может оказывать лечебный эффект на определенный внутренний орган.

Вышеперечисленные свойства цвета использованы в информационно-консультативной программе «Цветопсихосоматика», имеющей регистрационное свидетельство №10644 от 17.11.2006г., свидетельство Федеральной службы по интеллектуальной собственности, патентам, товарным знакам № 2007611273, сертификат соответствия от 31.07.2007г № РОСС RU.АЕ63.н00431 [8,9,11]. Программа позволяет быстро и точно определить психоэмоциональное и соматическое состояние человека, выявить индивидуальные особенности каждого обследованного и получить системную психологическую картину, характеризующую весь коллектив в целом. Данная программа используется для выявления начальных признаков проявления психосоматических нарушений, психической дезадаптации и профессиональной деформации в группе риска профессионального стресса, изучения личностных качеств и подбора индивидуальных коррекционных мероприятий.

Программа включает в себя диагностический и лечебный блоки. Диагностика психоэмоционального состояния проводится посредством компьютерного тестирования с использованием модифицированного теста Люшера, по которому выбираются предпочтительные для испытуемого цвета, оттенки цветов, фигуры. Кроме этого пациент отвечает на ряд вопросов, заложенных в программе. Учитывается также время проведения тестирования. По данным теста составляется психологический портрет испытуемого, определяются доминирующие отрицательные эмоции и их

воздействие на физическое здоровье. На основании комплексной оценки полученных результатов, производится подбор индивидуального курса цветокоррекции.

Немаловажным фактором является возможность определения степени совместимости специалистов, прогнозирование возможности эффективного межличностного взаимодействия. В зависимости от характера решаемых группой специалистов задач, можно объединить специалистов с близкими типами коммуникативного поведения, психоэмоционального состояния и нужными акцентами проявления индивидуальных качеств для бесконфликтного общения и согласованной работы её членов в условиях совместной деятельности. На этой основе создается возможность для достижения наиболее продуктивных результатов деятельности как группы в целом, так и каждого отдельного специалиста группы в составе коллектива.

Способ применения метода «Цветокоррекции»

Цветокоррекция включает в себя базовый курс (30 сеансов) и при необходимости курсы направленного действия на органы и системы, наиболее подверженные влиянию отрицательных эмоций и стрессов. Всего может быть не более 60 сеансов. Ежедневно (1-3 раза в день) пациент на экране своего компьютера воспроизводит курс цветотерапии, который выглядит как пульсирующая цветовая гамма, с индивидуальными для каждого пациента цветами, частотой пульсации и длительностью курса. В помещении не должно быть посторонних людей, отвлекающего шума, желательно, чтобы оно было затемнено. На экран компьютера не должен падать прямой свет. Пациент должен удобно сидеть и, не отвлекаясь, смотреть на экран монитора. Ежедневная цветокоррекция обеспечивает

кумулятивный эффект, при котором происходит «биологическое запоминание» и рост объема позитивной реакции организма [13].

I. Группы риска

Выявление групп риска возможно при обращении за медицинской помощью, при проведении периодических медицинских осмотров, дополнительной диспансеризации. К группе риска относятся работники здравоохранения, образования, спасатели, сотрудники правоохранительных органов, социальные работники, менеджеры, работающие в условиях высокой напряженности и тяжести трудового процесса.

II. Выявление признаков профессионального стресса.

В настоящее время известен широкий набор диагностических методик для оценки профессионального стресса, отличающихся друг от друга по диапазону и применению. Наиболее доступными и простыми в интерпретации являются шкала профессионального стресса Д. Фонтаны (1995 г.) и диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (1996 г.). (Приложение №1,2).

III. Выявление сопутствующей патологии.

Обследование при сопутствующих хронических стрессобусловленных заболеваниях должно проводиться в соответствии с нозологией.

При патологии сердечно - сосудистой системы, например, при артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, стенокардии напряжения, нарушениях ритма: общий анализ крови, общий анализ мочи, холестерин, мочевины, креатинин, глазное дно, электрокардиография, эхокардиография, консультация кардиолога, окулиста, 1 раз в год холтеровское мониторирование артериального давления, холтеровское мониторирование сердца, другие обследования по показаниям.

При патологии пищеварительной системы, например, при хроническом гастрите, язвенной болезни, хроническом холецистите,

хроническом панкреатите, хроническом колите: общий анализ крови, общий анализ мочи, функциональные пробы печени, трансаминазы, диастаза мочи, УЗИ абдоминальное, фиброгастродуоденоскопия, консультация гастроэнтеролога 1 раз в год и др. обследования и консультации специалистов по показаниям.

При заболеваниях органов дыхания, например, при хронической обструктивной болезни легких, бронхиальной астме: общий анализ крови, общий анализ мочи, спирография, анализ мокроты, фибробронхоскопия, рентгенография органов грудной клетки, консультация пульмонолога, отоларинголога 1 раз в год, компьютерная томография органов дыхания, консультация аллерголога и другие обследования по показаниям.

При заболеваниях эндокринной системы, например, при сахарном диабете: общий анализ крови, общий анализ мочи, сахар крови УЗИ абдоминальное, консультация эндокринолога; при аутоиммунном тиреоидите: общий анализ крови, общий анализ мочи, анализ крови на гормоны (ТТГ, Т₃, Т₄), УЗИ щитовидной железы, консультация эндокринолога, гинеколога 1 раз в год, другие обследования и консультации специалистов по показаниям.

Комплекс лечебно–оздоровительных мероприятий по выявленным сопутствующим хроническим заболеваниям назначается в зависимости от выраженности функциональных нарушений, состояния компенсации и степени ограничения процессов жизнедеятельности, и включает в себя медикаментозную терапию, физиолечение, лечебная физкультура, массаж, санаторно-курортное лечение. Лечение проводится амбулаторно, при необходимости в стационаре, а так же в условиях санатория – профилактория по профилю заболевания. Все виды лечения назначаются строго по показаниям.

IV. Распределение по группам

В зависимости от степени выраженности профессионального стресса, факторов риска, патологии различных органов и систем всех работников группы риска, распределяют по трем группам:

- 1 группа - отсутствуют признаки профессионального стресса, отсутствуют психосоматические и невротические расстройства, не имеется признаков истощения адаптационных механизмов;
- 2 группа – признаки профессионального стресса проявляются умеренно, нарушения психоэмоционального состояния (утомляемость, нарушения пищеварения, бессонница, раздражительность, невозможность по вечерам освободиться от переживаний дня периодические головокружения и сердцебиение), отсутствуют психосоматические и невротические расстройства, не имеется признаков истощения адаптационных механизмов;
- 3 группа – выраженные признаки профессионального стресса, психосоматические и невротические расстройства, истощение адаптационных механизмов.

V. Разработка лечебно - профилактических мероприятий

1 группа: - Создание оптимального режима труда и отдыха - наличие регламентированных перерывов, микропауз, обеденного перерыва;

- Общеоздоровительные мероприятия - формирование здорового образа жизни, санаторно-курортное лечение.

2 группа: - Создание оптимального режима труда и отдыха - наличие регламентированных перерывов, микропауз, обеденного перерыва;

- Общеоздоровительные мероприятия - формирование здорового образа жизни, санаторно-курортное лечение;

- Формирование стрессоустойчивости – гидропроцедуры, комплекс физических упражнений;

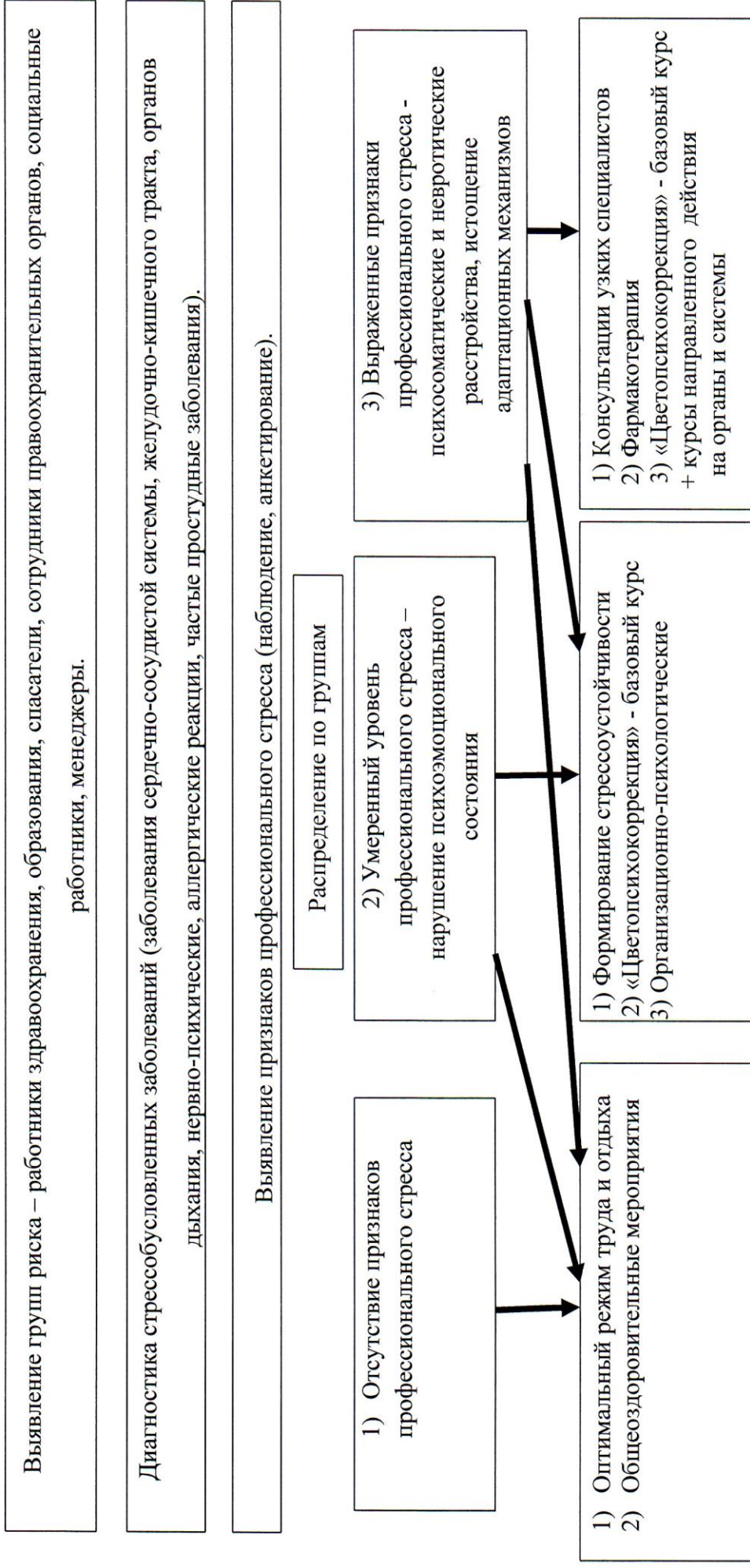
- Назначение базового курса (30 сеансов) «Цветопсихокоррекции»;

- Организационно-психологические мероприятия (социальная поддержка, предсменный контроль функционального состояния работников, создание центров восстановления работоспособности, комнат психологической разгрузки)

3 группа. К вышеперечисленным рекомендациям добавляются:

- Консультации узких специалистов
- Фармакотерапия (антиоксиданты, ноотропы, адаптогены, биостимуляторы)
- «Цветопсихокоррекция» - базовый (30 сеансов) + курсы направленного действия на органы и системы, наиболее подверженные влиянию отрицательных эмоций и стрессов (после консультации специалиста)

Алгоритм деятельности врача по разработке профилактических мероприятий профессионального стресса



Опыт применения информационно-консультативной программы «Цветопсихосоматика»

Сотрудники кафедры медицины труда с курсами клинической иммунологии и профилактической медицины Омской государственной медицинской академии, в ходе исследования, посвященного разработке комплекса профилактических мероприятий, направленных на исключение или максимальное ограничение причин возникновения профессионального стресса и его проявлений у врачей-гигиенистов, использовали информационно-консультативную программу «Цветопсихосоматика» и ее дополнение «Цветопсихокоррекция» [8, 9, 11].

Особенность профессиональной деятельности врача-гигиениста заключается в контроле соблюдения санитарных норм и правил в различных сферах экономической деятельности человека, которая часто завершается составлением протоколов и предписаний, на этом фоне возникают конфликтные ситуации, многократное проявление которых может привести к развитию хронического стресса.

Перед применением программы «Цветопсихосоматика» в исследуемой группе определялось наличие профессионального стресса с помощью шкалы профессионального стресса Д. Фонтаны [5, 6], состоящей из 22 вопросов и позволяющей путем балльной оценки получить представление о выраженности стресса у каждого испытуемого. Для более углубленного изучения проявлений стресса использовалась методика «диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В.Бойко [1,2], позволяющая выявить сформированность фаз стресса и его ведущие симптомы.

По результатам исследования выявлено, что у 46,1% респондентов отмечаются умеренно выраженные признаки профессионального стресса, а для 30,8% опрошенных стресс является безусловной проблемой. Выделены преобладающие сформированные симптомы профессионального стресса:

редукция профессиональных обязанностей, проявляющаяся склонностью упрощать, сокращать, ограничивать свои обязанности, сопровождающиеся эмоциональными затратами. В первую очередь при этом страдают профессиональные отношения, снижается значимость делового контакта, работа сводится к элементарному выполнению своих обязанностей, упрощению самой процедуры проведения обследований объектов, оформления санитарно-гигиенических экспертиз и других видов работы. Также выявлены неадекватное избирательное эмоциональное реагирование (формирование циничного и безразличного отношения, как к коллегам, так и персоналу предприятий и организаций, с которыми по роду своей деятельности контактирует санитарный врач), эмоционально-нравственная дезориентация, переживание психотравмирующих обстоятельств и формирующиеся психосоматические и психовегетативные нарушения.

По итогам анализа анкетирования врачей-специалистов Управлений Роспотребнадзора, установлено, что к числу наиболее значимых факторов, влияющих на формирование профессионального стресса, относятся как индивидуальные (пол, семейное положение, социально-экономическое положение, оценка себя как профессионала), так и организационные факторы: частые конфликтные ситуации на рабочем месте, проблемы профессионального роста, наличие перспектив, карьерного роста.

Проведенное исследование позволило подтвердить предположение о наличии факторов профессионального стресса у врачей-гигиенистов, дать характеристику уровня стресса, разработать программу коррекции психосоматических и психовегетативных нарушений, определить приоритетные направления первичной и вторичной профилактики.

По результатам диагностики специалистов с помощью программы «Цветопсихосоматика» у всех тестируемых выявлена высокая вероятность формирования психосоматических заболеваний различных органов и систем под влиянием отрицательных эмоций и стрессов. Выделены органы

и системы - мишени. К ним относятся сердечно-сосудистая система, нервная система, желудочно-кишечный тракт, органы дыхания, мочеполовая система. Результаты диагностики с использованием программы «Цветопсихосоматика» соответствуют данным, полученным с помощью стандартных клинических методов обследования.

При анализе проявлений личностных качеств тестируемых выявлен низкий уровень степени «удовлетворенности исполнениями», способности к самоотдаче, адекватности реакции на критику, способности к самодисциплинированию.

С учетом выявленных нозологий и акцентов индивидуальности врачам-специалистам был назначен курс цветокоррекции.

У сотрудников Роспотребнадзора, прошедших курс цветокоррекции, отмечалось снижение проявлений профессионального стресса, отсутствие признаков утомления, реже выявлялись признаки вегетативных нарушений, увеличился объем внимания, повысился уровень умственной работоспособности. По результатам повторной диагностики программой «Цветопсихосоматика» выявлено улучшение позитивно-значимых личностных качеств, уменьшилась вероятность развития психосоматических заболеваний. Благоприятным моментом применения цветокоррекции явилось отсутствие побочных эффектов, простота применения и наличие индивидуальных предпочтений.

ШКАЛА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА Д. ФОНТАНЫ

Заполните анкету быстро, не задумываясь над каждым вопросом.

1. Два человека, хорошо Вас знающие, обсуждают Вас. Какие из следующих утверждений они вероятнее всего стали бы использовать:
 - а) X — очень замкнутый человек. Кажется, что ничего сильно его/ее не беспокоит.
 - б) X — великолепный человек, но Вы должны быть осторожны, когда говорите ему/ей что-то время от времени.
 - в) Кажется, что в жизни X все всегда происходит не так, как надо.
 - г) Я неизменно нахожу X очень скучным и непредсказуемым.
 - д) Чем меньше я вижу X, тем лучше.
2. Присущи ли Вам в жизни некоторые из следующих наиболее распространенных особенностей?
 - Чувство, что Вам редко удается что-либо сделать правильно
 - Чувство, что Вас преследуют, загоняют в угол, ловушку
 - Плохое пищеварение
 - Плохой аппетит
 - Бессонница по ночам
 - Кратковременные головокружения и учащенные сердцебиения
 - Чрезмерная потливость в отсутствии физических нагрузок и жары
 - Панические ощущения в толпе или закрытом помещении
 - Усталость и недостаток энергии
 - Чувство безнадежности (какая польза во всем этом?)
 - Слабость или тошнота без каких-либо внешних причин
 - Очень сильное раздражение по поводу мелких событий
 - Неспособность расслабиться по вечерам
 - Регулярные пробуждения среди ночи или ранним утром
 - Трудности в принятии решений
 - Невозможность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня
 - Слезливость
 - Убеждение, что вы ни с чем толком не можете справиться
 - Недостаток энтузиазма даже по отношению к наиболее значимым и важным жизненным делам
 - Нежелание встречаться с новыми людьми и осваивать новый опыт
 - Неспособность сказать «нет», когда тебя просят что-то сделать
 - Ответственность большая, чем та, с которой Вы можете справиться
3. Насколько Вы оптимистичны в настоящее время: больше или меньше, чем обычно?
 - а) более оптимистический
 - б) то же самое
 - в) менее оптимистический.
4. Нравится ли Вам смотреть спортивные состязания? - да - нет
5. Можете ли вы позволить себе подольше понежиться в постели в выходные дни, не испытывая при этом чувство вины? - да - нет
6. Можете ли Вы в разумных пределах (профессионально и лично) говорить откровенно:
 - а) с начальником: да нет
 - б) с коллегами: да нет
 - в) с членами семьи: да нет

7. Кто обычно несет ответственность за наиболее важные решения в Вашей жизни: а) Вы сами; б) кто-то другой?
8. Когда Вас критикуют на работе руководители, как Вы обычно чувствуете себя: а) сильно огорчены; б) умеренно огорчены; в) слабо огорчены?
9. Вы заканчиваете рабочий день с чувством удовлетворенности от достигнутого: а) часто; б) иногда; в) только изредка?
10. Испытываете ли Вы большую часть времени чувство, что у Вас есть неулаженные конфликты с коллегами? - да - нет
11. Объем выполняемой Вами работы превышает отведенное для этого время: а) постоянно; б) иногда; в) только изредка?
12. Четко ли Вы представляете себе, какие у Вас профессиональные перспективы: а) как правило; б) иногда; в) лишь изредка?
13. Могли бы ли Вы сказать, что обычно у Вас достаточно времени, которое Вы тратите на себя? - да - нет
14. Если вы хотите обсудить с кем-либо свои проблемы, легко ли вам обычно найти слушателя? - да - нет
15. Находитесь ли вы на пути, более или менее обеспечивающем достижение Ваших главных жизненных целей? - да - нет
16. Вы скучаете на работе: а) часто; б) иногда; в) очень редко?
17. Вы с удовольствием собираетесь на работу: а) в большинстве случаев; б) в некоторые дни; в) лишь изредка?
18. Чувствуете ли Вы, что в работе по достоинству ценят ваши способности и дела? - да - нет
19. Чувствуете ли Вы себя по достоинству вознагражденным на работе за ваши способности и дела (имея в виду статус и продвижение по службе)? - да - нет
20. Есть ли у Вас чувство, что ваши руководители: а) активно мешают вам в работе; б) активно помогают Вам в работе?
21. Если бы 10 лет назад Вы имели возможность увидеть себя таким профессионалом, каким Вы являетесь в настоящий момент, Вы сочли бы себя: а) превзошедшим собственные ожидания; б) соответствующим собственным ожиданиям; в) не достигнувшем собственных ожиданий?
22. Если бы Вы должны были оценить в баллах чувство симпатии к самому себе по шкале от 5 (максимальная) до 1 (минимальная), какой бы балл вы себе поставили? - «5» баллов - «4» балла - «3» балла - «2» балла - «1» балл

Ключ для шкалы профессионального стресса

1. а)0, б)1, с)2, d)3, е)4.
2. Балл 1 за каждый ответ «да».
3. Балл 0 за ответ «более оптимистический», балл 1 за ответ «то же самое», балл 2 за ответ «менее оптимистический».
4. Балл 0 за ответ «да», балл 1 за ответ «нет».
5. Балл 0 за ответ «да», балл 1 за ответ «нет».
6. Балл 0 за каждый ответ «да», балл 1 за каждый ответ «нет».
7. Балл 0 за ответ «сам», балл 1 за ответ «кто-то другой».
8. Балл 2 за ответ «очень огорчен»; балл 1 за ответ «умеренно огорчен», балл 0 за ответ «слабо огорчен».
9. Балл 0 за ответ «часто», балл 1 за ответ «иногда», балл 2 за ответ «лишь изредка».
10. Балл 0 за ответ «нет», балл 1 за ответ «да».
11. Балл 2 за ответ «обычно», балл 1 за ответ «иногда», балл 0 за ответ «только очень редко».
12. Балл 0 за ответ «в большинстве случаев», балл 1 за ответ «иногда», балл 2 за ответ «лишь изредка».
13. Балл 0 за ответ «да», балл 1 за ответ «нет».
14. Балл 0 за ответ «да», балл 1 за ответ «нет».
15. Балл 0 за ответ «да», балл 1 за ответ «нет».
16. Балл 2 за ответ «часто», балл 1 за ответ «иногда», балл 0 за ответ «очень редко».
17. Балл 0 за ответ «большинство дней», балл 1 за ответ «несколько дней», балл 2 за ответ «лишь изредка».
18. Балл 0 за ответ «да», балл 1 за ответ «нет».
19. Балл 0 за ответ «да», балл 1 за ответ «нет».
20. Балл 1 за ответ а), балл 0 за ответ б).
21. Балл 0 за ответ «превзошли ваши ожидания», балл 1 за ответ «соответствует вашим ожиданиям», балл 2 за ответ «ниже ваших ожиданий».
22. Балл 0 за ответ «5», балл 1 за ответ «4» и так далее по уменьшению. За ответ «1» балл 4.

0 — 15. Стресс не является проблемой в вашей жизни.

16 — 30. Умеренный уровень стресса для занятого и много работающего профессионала. Однако, следует проанализировать ситуацию и посмотреть, как можно разумно уменьшить стресс.

31 — 45. Стресс представляет безусловную проблему. Очевидна необходимость коррекционных действий. Чем дольше вы будете работать при таком уровне стресса, тем тяжелее что-либо сделать с ним. Это серьезный повод для тщательного анализа вашей профессиональной жизни.

46 — 60. На этом уровне стресс представляет собой главную проблему и что-то должно быть сделано немедленно. Вы можете оказаться очень близки к стадии истощения синдрома эмоционального выгорания. Напряжение должно быть ослаблено.

Приложение № 2

Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

Инструкция: Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности — пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера («свернуть» взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать моему партнеру профессиональную поддержку, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я различаю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи на работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).

52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «Не трать нервы, береги здоровье».
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

- 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»,
- 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания»,
- 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» — сумма показателей всех 12-ти симптомов.

«НАПРЯЖЕНИЕ»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:

+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

2. Неудовлетворенность собой:

-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

3. «Загнанность в клетку»:

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. Тревога и депрессия:

+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«РЕЗИСТЕНЦИЯ»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:

+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Эмоционально-нравственная дезориентация:

+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. Расширение сферы экономии эмоции:

+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редукция профессиональных обязанностей:

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«ИСТОЩЕНИЕ»

1. Эмоциональный дефицит:

+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Эмоциональная отстраненность:

+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Личностная отстраненность (деперсонализация):

+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:

+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Интерпретация результатов. Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов — не сложившийся симптом,

10-15 баллов — складывающийся симптом,

16 и более — сложившийся.

Оценка показателей фаз развития стресса - «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов.

36 и менее баллов — фаза не сформировалась;

37- 60 баллов — фаза в стадии формирования;

61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

Список литературы:

1. Бойко В.В. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания / В.В. Бойко // Практическая психодиагностика. - Самара, 1999. - с. 161-169.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // 2-е изд. – Спб.: Питер. – Санкт-Петербург, 2008. - 336 с.
3. Душков Б. А. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности : Словарь / Б. А. Душков, Б. А. Смирнов, А. В. Королев // М. : Академический проект. - 2003. – 848 с.
4. Золина З.М. Руководство по физиологии труда / З.М. Золина, Н.Ф. Измеров // М.: Медицина. – 1983. - 528 с.
5. Ларенцова Л.И. Профессиональный стресс стоматологов / Л.И. Ларенцова // М: Медицинская книга. - Москва, 2006. – 148 с.
6. Ларенцова Л.И. Профессиональный стресс и синдром эмоционального выгорания / Л.И. Ларенцова, Е.Д. Соколова // Российская стоматология. – 2002. - №2 - С. 34-36.
7. Профилактика стрессового состояния работников при различных видах профессиональной деятельности. МР 2.2.9.2311-07. – введены 18.03.2008
8. Регистрационное свидетельство программы «ЦВЕТОПСИХОСОМАТИКА» №10644 от 17.11.2006г. выдано Федеральным агентством по информационным технологиям при министерстве информационных технологий и связи РФ.
9. Свидетельство Федеральной службы по интеллектуальной собственности, патентам, товарным знакам об официальной регистрации программы «ЦВЕТОПСИХОСОМАТИКА» в реестре программ для ЭВМ за № 2007611273.
10. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье // М.: Прогресс. – 1979. – 123 с.

11. Сертификат соответствия от 31.07.2007г № РОСС RU.АЕ63.н00431 на серийный выпуск и соответствие нормативным документам и требованиям ГОСТа Р ИСО 9127 – 94 информационно-консультативная программа «ЦВЕТОПСИХОСОМАТИКА»
12. Чураков А.Н. Особенности формирования производственного стресса при различной напряженности труда / А.Н. Чураков, В.В. Матюхин // Медицина труда и промышленная экология. – 2001. - №8 – С. 26-32.
13. Яшков А.В. Цветотерапия в лечении и профилактике больных с гипертонической болезнью: учебное пособие / А.В. Яшков, Т.В. Власова, Е.В. Егорова // Самара: ГОУВПО «СамГМУ». - 2009. – 11 с.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ РОСЗДРАВА»**

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ОМСКА

**ЦВЕТОТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

Методические рекомендации для врачей

Омск – 2009

Лицензия ЛР №

Подписано в печать