

**ГРИЖАТА ЗА ЕМОЦИОНАЛНИЯ КОМФОРТ НА ПРОФЕСИОНАЛИСТИТЕ,
РАБОТЕЩИ В ЦЕНТРОВЕ ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ СЪС СТАЦИОНАРИ В
БЪЛГАРИЯ – ОСНОВНИ АКЦЕНТИ И ЗНАЧЕНИЕ ЗА КЛИНИЧНАТА
ПРАКТИКА**

Кристиан Красимиров Иванов

Докторант към ВСУ „Черноризец Храбър“

Катедра „Психология

***Резюме:** Статията маркира основните акценти от необходимостта за осъществяване на съвкупност от практики, повлияващи емоционалния комфорт и баланс при работещите в Центрове за психично здраве със стационар в Р България. Грижата за емоционалния баланс и качество на живот на специалистите, работещи в такива здравни заведения се различава от предоставяне на супервизия, тя е насочена пряко към по-доброто функциониране на тези специалисти, и оттам корелацията с повишеното качество на осъществяването на професионалните задължения. Основната цел на статията е да се фокусира към емоционалното здраве и качеството на живот на тези специалисти, работещи с много тежка психична патология и абнормно поведение. През последните години в РБългария в сферата на психичното здраве фокусът е върху повишаването качеството на живот на хората с психични разстройства, като се отделя твърде малко внимание върху благосъстоянието на специалистите в клиничната психиатрична практика.*

***Ключови думи:** емоционален комфорт, психично здраве, клинични специалисти, бърнаут, емоционално здраве, качество на живот, психична патология*

***Summary:** The article highlights the main highlights of the need to implement a set of practices affecting the emotional comfort and balance of workers in inpatient mental health centers in the Republic of Bulgaria. Caring for the emotional balance and quality of life of professionals working in such healthcare facilities differs from providing supervision, it is aimed directly at the better functioning of these specialists, and hence the correlation with the increased quality of the performance of professional duties. The main purpose of the article is to focus on the emotional health and quality of life of these professionals working with very*

severe mental pathology and abnormal behavior. In recent years in Bulgaria, in the field of mental health, the focus has been on improving the quality of life of people with mental disorders, with too little attention being paid to the well-being of professionals in clinical psychiatric practice.

Keywords: emotional comfort, mental health, clinical professionals, burnout, emotional health, quality of life, mental pathology

Грижата за емоционалния комфорт на професионалистите осъществяващи диагностична, лечебна, психотерапевтична, консултативна, корекционна, психосоциална дейност в центровете за психично здраве в Р България би било да се осъществява чрез специализирана подкрепа, която представлява съвкупност от специализирани дейности насочени към потребностите на професионалистите, осъществявани чрез специален алгоритъм целящ да балансира функционирането на самите работещи клиницисти в защитена среда.

Голяма част от научните търсения, изведени от практика в клиниките по психично здраве в Р България са в посока предлагане на набор от методики и стратегии за повишаване качеството на живот на пациентите, особено тези с хронични психични заболявания. Например поведенческите, емоционалните и социалните затруднения на лицата с лека умствена изостаналост, както и нуждите от лечение и подкрепа, свързани с тях са по-близо до тези на хората с нормален интелект, отколкото до специфичните проблеми на лицата с умерена и тежка умствена изостаналост.[4] Описват се и се внедряват различни стратегии за повишаването качеството на живот на лицата с подобни дефицити, но паралелно с това не се предлага стратегия за намаляване на негативния ефект върху персонала, работещ с такъв контингент от пациенти. Още по – тежки емоционални дисбаланси могат да настъпят при професионалисти, работещи с лица с шизофрения тъй като шизофренните разстройства най-общо се характеризират с фундаментални и характерни отклонения в мисленето и възприятията, и с афект, който е или несъответен или пристъпен[4]. Тези факти изведени от клиничната практика неминуемо поставят въпроса: как работата с такава тежка патология се отразява на професионалистите и какви механизми могат да повлияят негативния ефект от ежедневния контакт с психичната болест, дисфункция и разстройство.

Приема се, че професионалните опасности са ендемични за професията на клиничните специалисти от сферата на психичното здраве, както, че избирайки да се работи с психичната патология носи както силни страни, така и уязвими места в избора на кариера. Предвид натиска, с който се сблъскват клиничните специалисти, работещи в центрове за психично здраве със стационар в съвременното общество, как можем най-ефективно да изпълним етичното си задължение да поддържаме компетентност през целия си професионален жизнен цикъл, за да осигурим висококачествени грижи за тези, които обслужваме? В тази статия предлагаме да се разшири настоящата концептуализация на функционирането на психиатри, психолози, клинични социални работници, медицински сестри и ерготерапевти, както е въплътена в широко обнародвания стресов-дистресен континуум. Идеята чрез включването на положително измерение можем да предвидим потенциала на психолозите да се развиват чрез практиката си на засилено самолечение. Четири основополагащи принципа са преплетени в нашето разглеждане на ефективната грижа за медицинските специалист в областта на психичното здраве: акцент върху процъфтяването (а не просто оцеляването), интензивността, осъзнаването на взаимността в грижата за себе си и другите и ползите от интегрирането на грижата за себе си в ежедневните професионални практики и съчетания, вместо да се добавят към съществуващи лични и професионални задължения. Преглед на литературата за психологическите стратегии за самообслужване, здравословния начин на живот, вниманието, терапиите, базирани на приемането, и позитивната психология информира одобрение на позитивни принципи и практики, базирани на съзнанието. Тези позитивни принципи и практики се концептуализират като ефективна самостоятелна грижа, която подкрепя какво (като какво да правите) в тази сфера. В крайна сметка усилията ще се насочат към ефективната самостоятелна грижа, вградена в определени принципи и практики, наистина се цени, подкрепя и насърчава от професията по начин, който допълва и поддържа нашето постоянно благосъстояние и професионална компетентност.[2]

Стресът и изгарянето са сред най-често срещаните професионални заболявания при медицинските специалисти, особено при тези, работещи с психичната болест. Психологическата заболяемост влияе както върху качеството на грижите, предоставяни на пациентите, така и върху професионалния и личния живот на този, който полага грижи. Утвърждаващите фактори включват здравната система, липсата на време и недостатъчното обучение. Развитието на ефективни здравни екипи, добрите

взаимоотношения с пациентите и положителните механизми за справяне изглежда, че са предпазващи от изгаряне. Ранните признаци на стрес са лесни за пренебрегване. Важно е като здравни специалисти да разпознаваме тези признаци и да работим за предотвратяване на развитието на изгаряне, за да защитим себе си, колегите и пациентите си.[3]

Положителните емоционални състояния могат да насърчават здравословните възприятия, вярвания и самото физическо благополучие. За да изследват потенциалните механизми, свързващи приятните чувства и доброто здраве, авторите разглеждат няколко направления на изследване, включително (а) директни ефекти от положително въздействие върху физиологията, особено върху имунната система, (б) информационна стойност на емоционалните преживявания, (в) създадени психологически ресурси чрез състояния на положително чувство, г) начините, по които настроението може да мотивира поведението, свързани със здравето, и (д) извличането на социална подкрепа. Както се очаква от гръцкия лекар Хипократ, положителните емоции и здравословните резултати могат да бъдат свързани по множество пътища.[1]

Следвайки идеята за биопсихосоциалния модел на работа с хора с психични дисфункции и разстройства трябва да се отбележи, че прилагането на този модел по превенцията на професионалистите, работещи в центрове за психично здраве на територията на Р България, той е напълно съотнесен към тяхното нормално функциониране не само в работна среда, но и извън нея.[5]

Акцентирайки върху емоционалния комфорт на клиничните специалисти, работещи с психична патология не се има предвид само избягването на състояние професионално прегаряне, важно е грижата въобще за повишаването качеството на живот на тези професионалисти в соматичен, емоционален, поведенчески и социален план. Следвайки идеята за по-добро благополучие насочено към по-добро личностово функциониране на тези професионалисти в рамките на 2019г. се стартира едно клинично изследване в Центъра за психично здраве със стационар – Русе, Р България: на какво ниво емоционално и социално ниво се намират тези специалисти. За тази цел беше разработен въпросник обхващат емоционалната и личностовата сфера на клиничните специалисти, оказващи специализирана диагностична и помагача дейност в центъра. Обхванати бяха 180 професионалисти, работещи на различни нива в Центъра за психично здраве. Интерес представлява фактът, че при стартиране на изследването не се отчетоха негативни отреагирания по повод самата технология на процеса, както и в

неговата съдържателна част. Това доведе до логичния извод, че самите професионалисти усещат нуждата от специализирана подкрепа, не само в професионален, но и в личностов план с цел предотвратяване на нарушаване на тяхното функциониране, така и в посока повишаване качеството им на живот.

Изследователското намерение е след като се обработят и анализират данните от въпросната методика за изследване, тя да бъде предложена и в други центрове за психично здраве със стационар на територията на Р България, а от там и стартиране на процес за сертифицирането ѝ като стойностен инструмент за изследване. На по-късен етап ще бъдат публикувани резултатите от това изследване, както и ще бъдат представени изводите от проучването.

Интерес представлява и фактът, че въпросникът обхваща не само функционирането на емоционалната сфера на работещите в Центъра за психично здраве със стационар – Русе, но и личностовата и социална сфера, както и соматичното им състояние по време на проучването. Целта, която изследователят си поставя е да докаже връзката между високите стресори на работа с психично болни лица, неговото емоционално, личностово, социално и соматично благополучие. А оттам и да се разработи програма с определени стратегии, които да окажат благоприятно въздействие върху емоционалното, личностово, социално и соматично функциониране на клиничните специалисти, като по-този начин се окаже положително влияние върху качеството им на живот като цяло.

Запазвайки и повишавайки качеството на живот на клиничния специалист, работещ в Център за психично здраве със стационар неминуемо ще даде отражение върху неговата мотивация не само в обичайния работен процес, но и върху стремежа му той да се развива и усъвършенства, което пък от своя страна ще повиши качеството от грижи към лицата с психични разстройства и дисфункции.

Осигуряването на адекватна социална подкрепа във всичките ѝ спектри ще повлияе положително емоционалния комфорт на клиничните специалисти пряко ангажирани с диагностичната и терапевтичната дейност в Център за психично здраве със стационар.

През последните години се засили интересът върху лицата с психични разстройства, не само от клинична гледна точка, но и от социална гледна точка.

Разработват се и се предлагат различни проучвания за тяхното функциониране след пораженията, които психичната болест им нанася. Предлагат се различни програми за ранна рехабилитация още при стационарни условия в центрове за психично здраве със стационар. Работи се по целенасочено по връщането на тези пациенти в реалния социален живот. От друга страна почти не се правят проучвания за емоционалния комфорт на специалистите, работещи в сферата на психичното здраве с изключение на парциални изследвания за нивата на бърнаут/професионалното прегаряне/. В тази връзка ние разработихме методика за изследване на емоционалния комфорт на клиничните специалисти, работещи с психичната болест, като претенциите ни са за стандартизирането ѝ, както и за създаването на програма от стратегии насочена изцяло към повишаване на емоционалния комфорт на клиничните специалисти, което ще осигури по-добро личностово, социално функциониране, ще повлияе положително на тяхното професионално функциониране и оказване на по-качествена грижа за хората с психични заболявания, както и като цяло ще повиши качеството на живот на тези специалисти.

Използвана литература:

1. Leaf, P.J., Bruce, M.L., Tischler, G.L. and Holzer, C.E., III (1987), The relationship between demographic factors and attitudes toward mental health services. *J. Community Psychol.*, 15: 275-28.
2. Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55(1), 110–12.
3. Wise, E. H., Hersh, M. A., & Gibson, C. M. (2012). Ethics, self-care and well-being for psychologists: Reenvisioning the stress-distress continuum. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(5), 487–494. 4.
4. Крушкова С., Г. Данов, Н. Добрева, Наръчник за организиране на психосоциалната дейност в Комплекс за социални услуги за възрастни хора с увреждания. Хелт Консулт Русе ЕООД, ISBN 978-619-7092-06-6, 2018, 7-9.

5. Kroushkova S., Bio psychosocial wording of the case in psychiatric clinical practice, Научни трудове, Том 55, серия 8.1, Здравна превенция и социални дейности, SAT-2.114-1-HPSW-09, 2016, стр. 44-47, ISSN 13-332.