

## Суб'єктивна підтримка



### Визначення

Медпрацівникам часто доводиться стикатися з довгостроковим хронічним стресом через необхідність бути свідком страждань інших, проводити надто багато часу на роботу, виходити в нічні зміни, вислуховувати розповіді про травматичний досвід і працювати в складних умовах. У результаті виникає ризик вигорання, втоми від співчуття, вторинного травматичного стресу та морального дистресу. Суб'єктивна підтримка - це один із ключових способів убезпечити себе від перерахованих вище ризиків. Це невід'ємна складова загального благополуччя медпрацівника, яка доведено знижує ймовірність настання вигорання і втоми від співчуття<sup>1</sup>.

Згідно з визначенням, суб'єктивна підтримка - це суб'єктивний досвід, коли людина вважає себе повноцінною частиною колективу, побудованого на засадах взаємодопомоги і підтримки, і відчуває, що оточуючі її люблять, цінують, поважають, потребують її та піклуються про неї<sup>1</sup>. Суб'єктивна підтримка складається з двох основних компонентів, а саме неформальної підтримки та професійної підтримки.

Особиста підтримка (неформальна)	Професійна підтримка (формальна)
Підтримка родини	Підтримка безпосереднього керівника
Підтримка друзів	Підтримка організації та турбота про добробут співробітників
Емоційна підтримка: відчуття того, що вас слухають і чують, співчуття і турбота оточуючих	Наставництво / менторство
Інструментальна підтримка: небайдужі люди безпосередньо допомагають у виконанні тих чи інших завдань (наприклад, допомагають із домашніми справами, викликаються виконати ті чи інші доручення). <sup>3</sup>	Клінічна супервізія
	Підтримка колег, підтримка за принципом "рівний рівному"
	Підтримка психотерапевта або психолога

Згідно з визначенням, суб'єктивна підтримка - це суб'єктивний досвід, коли людина вважає себе повноцінною частиною колективу, побудованого на засадах взаємодопомоги й підтримки, і відчуває, що оточуючі її люблять, цінують, поважають, потребують її та дбають про неї.

Ключовою особливістю тут є саме суб'єктивне сприйняття підтримки з боку оточуючих, тобто внутрішнє відчуття того, що ви отримуєте достатньо підтримки та допомоги, щоб впоратися з негативним впливом стресу, який присутній на робочому місці<sup>3</sup>. Наявність і суб'єктивне сприйняття неформальної та професійної підтримки покращують морально-психологічний стан, сприяють розвитку більш досконалих стратегій копіngu, знижують стрес на роботі та запобігають вигоранню.



Якщо ви хочете підвищити рівень своєї суб'єктивної підтримки, перше, що потрібно зробити, це оцінити своє нинішнє коло спілкування і визначитися з тим, у яких сферах справи з підтримкою йдуть добре, а в яких сферах ви б не відмовилися отримувати трохи більше підтримки з боку оточуючих.

Питання	Рекомендації
Як вам здається, чи присутня у вас на роботі сильна і розвинена <b>система формальної підтримки</b> ?	Якщо це не так, чи є у вас ті чи інші ресурси, які можна використовувати, щоб отримувати більше формальної підтримки на роботі?
У вас є ментор або наставник?	Якщо вам здається, що вам став би в пригоді ментор або наставник, дізнайтеся, чи немає у вашій організації подібної програми для співробітників?
Ваш безпосередній керівник вас підтримує?	Якщо так, можна поговорити з безпосереднім керівником про його очікування та прийняті в організації норми, попросити його допомогти вам із пошуком різних шляхів розв'язання тих проблем, з якими ви наразі зіштовхуєтеся на робочому місці. Приміром, можна попросити поліпшити ваші умови роботи або дати вам більше можливостей для підтримання здорового балансу між роботою та особистим життям (скоригувати спектр робочих завдань, дати вам відгул, зменшити робочі години, запросити на профільну конференцію, дати вам можливість зайнятися цікавим проєктом тощо).
Ви берете участь у клінічній супервізії, якщо це передбачено специфікою вашої посади?	Якщо ні, чи можете і ви знайти когось, хто був би здатний підтримати вас у вашій клінічній практиці? Клінічна супервізія - це цінне джерело технічних рекомендацій щодо виконання різноманітних робочих завдань і порад щодо вирішення складних етичних проблем. Крім того, в рамках клінічної супервізії можна поговорити про те, як події на роботі позначаються на вашому житті, і що можна зробити, щоб покращити своє самопочуття.
Ви б хотіли отримувати професійну підтримку від психолога чи психотерапевта?	Психолог або психотерапевт може допомогти вам впоратися з певними проблемами, пов'язаними з роботою, і розвинути в собі більш продуктивні механізми копіngu.
У вас є колеги, до яких можна звернутися по підтримку?	Якщо ні, чи є у вас можливість організувати на роботі спеціальну групу для співробітників, у рамках якої ви і ваші колеги зможете частіше бачитися і підтримувати один одного?
Як вам здається, чи присутня у вас у житті сильна і розвинена <b>система неформальної підтримки</b> ?	Якщо ні, що можна зробити, щоб підвищити свою неформальну підтримку? Чи є у вас у житті люди, до яких можна звернутися за підтримкою? Можливо, у вас є друг, родич або якась спільнота, з якими ви колись спілкувалися, а потім перестали, але хочете відновити зв'язок? Або ви скоріше воліли б завести нові контакти? Чи є у вас можливість зробити це просто зараз?
Як вам здається, хто з ваших знайомих і близьких підтримує вас найбільше?	У вас є можливість частіше бачитися з цією людиною або людьми в ті моменти, коли ви особливо потребуєте підтримки?
Можливо, у вашому житті є інші люди, готові вас підтримати, яких ви випустили з уваги?	Спробуйте скласти список всіх людей, до яких можна звернутися за підтримкою, і вирішіть, хто з них здатний найкраще допомогти вам із вашими поточними потребами.

Після того, як ви проаналізували свої зв'язки та коло спілкування, важливо постійно пам'ятати про них і за потреби звертатися до відповідних людей по допомогу.



## Приклад

Аранья багато років працює акушеркою, і з кожним роком рівень стресу, з яким вона стикається на роботі, стабільно зростає. У зв'язку з дефіцитом кадрів начальство регулярно просить її брати додаткові зміни в нефіксований час, до того ж із кожним тижнем таких зайвих змін стає дедалі більше і більше. Аранья помітила за собою, що розповіді жінок, з якими їй доводиться працювати, сильно впливають на неї на емоційному рівні. Багато пацієнток скаржаться їй на домашнє насильство, що коїться в їхній сім'ї, і деякі історії настільки вразили Аранью, що їй почали снитися кошмари. Жінка регулярно не висипається і весь час відчувається втомленою.

Коли Аранья тільки починала працювати, вона багато спілкувалася з колегами, і в її установі навіть проводилися спеціальні зустрічі для акушерок, куди можна було прийти, розповісти про свою роботу і поділитися проблемами. Крім того, у жінки було кілька подруг, з якими вона спільно проводила час мало не щотижня. Однак зі збільшенням робочого навантаження у Араньї більше не залишалось часу на спілкування з колегами і друзями, і вона стала спілкуватися з ними набагато рідше. Нещодавно жінка помітила, що колеги більше не запрошують її на свої звичні зустрічі, і тепер вона дедалі більше відчуває себе відірваною від колективу. До того ж, вона дуже давно не бачилася зі своїми подругами. Араньї здається, що вона зовсім одна, і в неї немає нікого, до кого можна було б звернутися по підтримку.

Аранья вирішує поговорити зі своїми колегами, і вони з подивом сказали, що не запрошували її на зустрічі лише тому, що вважали її занадто зайнятою. Вона кілька разів поспіль відхилила їхнє запрошення, і вони вирішили зайвий раз не тиснути на неї, знаючи з яким стресом вона стикається на роботі. Аранья зізналася, що хотіла б і далі ходити у групу, що було з ентузіазмом сприйнято колективом. Тепер колеги знову регулярно запрошують Аранью на свої зустрічі, а якщо вона не приходить, дзвонять їй, щоб дізнатися, чи все у неї добре. Аранья також вирішила поговорити з подругами. Ті зізналися, що дуже переживали за неї, але не знали, як завести про це розмову. Тепер вони час від часу запрошують її на вечерю, розпитують, як у неї справи і намагаються підтримувати в складних ситуаціях. Аранья усвідомила, що помилялася, коли думала, що їй нема до кого звернутися, і насправді в неї в житті є багато чудових людей, готових підтримати її за потреби.



## Використання свого кола спілкування

Важливо не втрачати зв'язку зі своїм колом спілкування. Якщо ви відчуваєте потребу в підтримці, постарайтеся мобілізувати своє коло спілкування, обговорити свої потреби з рідними, знайомими та колегами, а також подумайте, до кого ще за потреби ви можете звернутися по допомогу. Іноді нам помилково здається, що нам нема до кого звернутися по підтримку, хоча насправді навколо нас багато людей, готових допомогти нам у скрутну хвилину. Нижче ви знайдете кілька стратегій, які допоможуть максимально ефективно використовувати своє коло спілкування як джерело підтримки.



Крок 1. Проаналізуйте своє коло спілкування. Як ви можете його зміцнити?



Крок 2. Регулярно звертайтеся до свого кола спілкування за підтримкою. Не чекайте того моменту, коли у вас настане повноцінне вигорання, щоб звернутися по допомогу.



Крок 3. Визначтеся з тим, коли саме і якої саме підтримки ви потребуєте. Складіть список різних типів підтримки та ситуацій, у яких вони можуть стати в пригоді. Приміром, якщо ви зіткнулися зі складним випадком на роботі, найкраще буде звернутися по допомогу до колеги або до супервізора.

**Важливо не втрачати зв'язку зі своїм колом спілкування. Якщо ви відчуваєте потребу в підтримці, постарайтеся мобілізувати своє коло спілкування, обговорити свої потреби з рідними, знайомими та колегами, а також подумайте, до кого ще за потреби ви можете звернутися по допомогу.**

Регулярно аналізуючи і використовуючи доступні джерела підтримки, ми краще справляємося з повсякденним стресом, а в довгостроковій перспективі це допомагає уникнути вигорання і втоми від співчуття.



#### Література та додаткові матеріали

1. Pergol-Metko, P., Czyzewski, L. Compassion Fatigue and perceived of social support among Polish nurses. Retrieved from Research Gate, July 2021. [https://www.researchgate.net/publication/341716162\\_Compassion\\_Fatigue\\_and\\_Perceived\\_of\\_Social\\_Support\\_Among\\_Polish\\_Nurses](https://www.researchgate.net/publication/341716162_Compassion_Fatigue_and_Perceived_of_Social_Support_Among_Polish_Nurses)
2. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment 1988;52:30-41.
3. Setti, I., Lourel, M., & Argentero, P. (2016). The role of affective commitment and perceived social support in protecting emergency workers against burnout and vicarious traumatization. Traumatology, 22(4), 261–270. <https://doi.org/10.1037/trm0000072>
4. Hou T, Zhang T, Cai W, Song X, Chen A, Deng G, et al. (2020) Social support and mental health among health care workers during Coronavirus Disease 2019 outbreak: A moderated mediation model. PLoS ONE 15(5): e0233831. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233831>
5. Ruisoto Pablo, Ramírez Marina R., García Pedro A., Paladines-Costa Belén, Vaca Silvia L., Clemente-Suárez Vicente J. (2021) Social Support Mediates the Effect of

Burnout on Health in Health Care Professionals. *Frontiers in Psychology*, Volume 11. 38-67. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020.623587>

6. Leena Mikkola, Elina Suutala & Heli Parviainen (2018) Social support in the workplace for physicians in specialization training, *Medical Education Online*, 23:1, 1435114, DOI: 10.1080/10872981.2018.1435114