

Професійне вигорання та вікно толерантності: нейропсихологічні основи



ДУ Інститут медичної радіології та онкології ім. С.П. Григор'єва НАМН України

Старша співробітниця спеціалізованої психології та реабілітації: канд. психол. наук, старший дослідник Кирилова О.О.

2026

ГІПЕРАКТИВАЦІЯ
(«перегрів» нервової системи)

Емоційне вигорання — це не подія і не один поганий день.
Це процес, при якому людина все частіше і довше перебуває поза своїм вікном толерантності.

Що відбувається фізіологічно

- домінує симпатична нервова система;
- організм постійно перебуває у режимі мобілізації;
- рівень кортизолу та адреналіну залишається підвищеним.

Нервова система «вагає», що загроза не минула, і тримає тіло та психіку у стані бойової готовності.

У медиків гіперактивація часто проявляється так:

- постійне внутрішнє напруження;
- тривожні, нав'язливі думки;
- дратівливість, спалахи гніву;
- відчуття, що «все тримається тільки на мені»;
- перфекціонізм, надконтроль;
- складність зупинитися навіть при сильній втомі.

Типовий внутрішній стан: «Я маю впасти. Я не можу помилитися. Я не маю права зупинитися.»

Чому цей стан небезпечний

- швидко виснажує;
- підвищує ризик емоційних зривів;
- закінчується різким «провалом» у гіпоактивацію;
- «падає» під «ефективність» і «витривалість».

«Я ще працюю — але цюю себе.»



Захід БПР Медичний персонал без вигорання

20 лютого Олена Кирилова, клінічний психолог, кандидат психологічних наук, старший дослідник, провела майстер-клас «Медичний персонал без вигорання: майстер-клас із професійного консультування, комунікації та емоційної саморегуляції».

Захід БПР за обов'язковим напрямком: «Консультування та професійні комунікаційні навички (безбар'єрне спілкування) / додержання стандартів медичної допомоги (медичних стандартів), клінічних протоколів, протоколів надання реабілітаційної допомоги, табелів матеріально-технічного оснащення».

На майстер-класі були присутні близько 200 слухачів — лікарі, медичні сестри, психологи та керівники медичних закладів. Захід проходив у форматі інтерактивної взаємодії та був спрямований на розвиток навичок емоційної саморегуляції, ефективної комунікації й збереження психологічної стійкості в умовах високого навантаження.