

К. Є. ЮРІЙВ, О. Н. ЛИТВИНОВА, Ю. М. ПЕТРАШИК

УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНИМ ВИГОРАННЯМ ЯК ЗАПОБІГАННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ПЕЧІНКИ

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України,
м. Тернопіль, Україна

Мета: показати шляхи управління професійним вигоранням як основу запобігання ризику розвитку хронічних захворювань печінки.

Матеріали та методи. У роботі використано бібліосемантичний, аналітичний і системний методи дослідження.

Результати. За результатами дослідження виявлено, що вигорання – це реакція людини на хронічну втому. Людина починає негативно ставитися до роботи та предмета своєї професійної діяльності, у неї знижується самооцінка. Це захисний механізм організму, який часто не усвідомлюється. Він виникає, коли ми на роботі стикаємося зі стресами і не можемо з ними впоратись. Ми не відпочиваємо, накопичуємо негатив і відчуваємо втомленість.

Професійне вигорання найчастіше зустрічається в тих, хто працює в соціальній сфері: вчителів, психологів, медиків.

Професійне вигорання може мати серйозний вплив на загальний стан громадського здоров'я, включно з ризиком розвитку або погіршення певних хронічних захворювань, як-от захворювання печінки. Хоча професійне вигорання безпосередньо не викликає хвороб печінки, воно може сприяти розвитку умов, які погіршують її функцію.

Висновки. За результатами аналізу досліджених явищ виявлено, що найвпливовішим чинником професійного вигорання є висока психологічна напруга, хронічний стрес і перевантаження. Таким чином, професійне вигорання може непрямо впливати на печінку через різні механізми, як-от стрес, нездоровий спосіб життя та зниження імунітету.

Хронічний стрес впливає на печінку через комплекс біохімічних і поведінкових змін, а саме це підвищення рівня гормонів стресу, окислювальний стрес, запалення, порушення метаболізму жирів і глюкози, а також нездорові поведінкові реакції. Це може спричинити накопичення жиру в печінці, розвиток запалення, розвиток інсулінової резистентності, збільшення маси тіла та навіть прогресування фіброзу й розвиток цирозу, особливо якщо стрес продовжується протягом тривалого часу.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: управління; професійне вигорання; стрес; громадське здоров'я; хронічні захворювання печінки.

У непрості для України часи над людьми навісає постійна напруга війни та її наслідків, рівень тривожності наростає, засоби масової інформації не залишають проміжків для оптимізму, тож логічно, що навіть люди, які не беруть безпосередньої участі у воєнних діях, перебувають у стані постійного хронічного, а то і гострого стресу. Якщо додати сюди ще професійне навантаження, яке також зростає у ці тривожні часи, то наслідковою реакцією людського організму на хронічну втому буде реакція вигорання. Це звичайний механізм захисту організму від перевантаження.

Перші симптоматичні ознаки професійного вигорання – емоційне виснаження, байдужість і втрата інтересу до виконуваної роботи, зниження креативності тощо. Слід звернути увагу на те, що симптоматика професійного вигорання в багатьох позиціях збігається із симптоматикою депресії. Необхідність

диференціації цих понять обумовлена різними підходами до управління чинниками, що впливають, та їх застережними заходами. Головна наслідкова відмінність полягає в тому, що вигорання є синдромом, який входить до Міжнародної класифікації хвороб 11-го видання (МКХ) як явище, що виникло внаслідок хронічного стресу на роботі, а не медичний стан і тим більше не діагноз [1], тоді як депресія – це хвороба, за якої людина понад 14 днів відчувається пригнічено, втрачає інтерес до тих справ, від яких раніше отримувала задоволення, не має бажання займатися повсякденними справами.

Мета: показати шляхи управління професійним вигоранням як основу запобігання ризику розвитку хронічних захворювань печінки.

Матеріали та методи. У роботі використано бібліосемантичний, аналітичний і системний методи дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Основна причина, яка призводить до вигорання, – це хронічний стрес, що найчастіше зумовлений перевантаженням на роботі та проблемами в особистому житті, хронічною побутовою рутинною тощо. Зазвичай це пов'язане з відчуттям, що людина не отримує достатньої матеріальної та емоційної підтримки або ресурсів для виконання своїх обов'язків. Вигорання найчастіше виникає через емоційне та фізичне виснаження внаслідок довготривалої роботи без визнання й достатнього відпочинку чи відновлення. Якщо така ситуація продовжуватиметься тривалий час, з'явиться відсутність енергії та мотивації, відчуття безнадії та суму, а це вже ознаки депресії, що є більш широким психічним розладом [2].

Першими симптомами професійного вигорання є емоційне виснаження, зниження ефективності в роботі, відчуття дистанціювання від колег чи завдань, фізична втома, зниження ентузіазму та мотивації. Людина відчуває, що більше не може справлятися з навантаженням. І тут слід звернути особливу увагу на те, що така людина може знову відновитися після перерви або змін в обстановці, тому їй для збереження її продуктивності слід створити такі умови. На жаль, у житті часто зустрічається обернена реакція управлінців на такі симптоми. Пресинг, змушування до підвищеної віддачі, погрози за непослух тощо лише погіршують ситуацію. Людина або покидає такий колектив, або через безвихідь вимушена підкорятися, що згодом призведе до депресії. Тоді симптоми можуть бути такими: глибоке відчуття безнадійності, суму, втрата інтересу до діяльності, яка колись приносила радість, зміни апетиту або сну, труднощі з концентрацією, почуття власної неповноцінності або вини, фізичні симптоми, як-от болі без очевидних фізичних причин. У депресії ці симптоми можуть тривати довше і бути більш важкими. У світі 3,4 % людей страждають на депресію. Україна за рівнем депресії посідає перше місце серед країн світової спільноти з показником 6,3% [3].

У разі вигорання людина часто відчуває емоційну «порожнечу», але здебільшого це стосується лише конкретної сфери життя, як-от роботи або соціальних обов'язків, тому й часто говорять про професійне вигорання. Людина може все ж відчувати радість або інтерес в інших сферах, якщо їй вдається переключитися. А в разі депресії відчуття порожнечі, суму та безнадійності часто охоплює всі сфери життя. Депресія може бути значно більш глибокою, з тривалими емоційними блокадами, які важко подолати без професійної допомоги.

Під час депресивного епізоду функціонування мозку змінюється, тобто в мозку порушується баланс метаболізму нейротрансмітерів, те саме стосується BDNF і підтримки синапсів.

Як уже відмічалось, вигорання – це реакція людини на хронічну втому. Людина починає негативно ставитися до роботи та предмета своєї професійної діяльності, у неї знижується самооцінка. Це захисний механізм організму, який часто не усвідомлюється. Він виникає, коли ми на роботі стикаємося зі стресами і не можемо з ними впоратись. Ми не відпочиваємо, накопичуємо негатив і відчуваємо втомленість.

Професійне вигорання найчастіше зустрічається у тих, хто працює в соціальній сфері: вчителів, психологів, медиків [4, 5].

Професійне вигорання може мати серйозний вплив на загальний стан громадського здоров'я, включно з ризиком розвитку або погіршення певних хронічних захворювань, як-от захворювання печінки. Хоча професійне вигорання безпосередньо не викликає хвороб печінки, воно може сприяти розвитку умов, які погіршують її функцію. Ось кілька шляхів, через які професійне вигорання може бути пов'язане з проблемами печінки.

Перше, це хронічний стрес, що призводить до підвищення кортизолу та появи гормонального дисбалансу. Тривалий стрес через професійне вигорання завжди підвищує рівень кортизолу в організмі, що може негативно впливати на метаболізм та імунну систему. Кортизол також здатний призводити до підвищення накопичення жиру в печінці, що може спричинити неалкогольну жирову хворобу печінки.

Друге, це окислювальний стрес. Стресові ситуації стимулюють утворення вільних радикалів, що можуть пошкоджувати клітини печінки.

Не менш часто реакцією на стрес є нездоровий спосіб життя. Особливо це стосується вживання їжі за принципом «заїдання стресу», що призводить до переїдання і вживання жирної їжі. Багато людей, які відчувають вигорання, можуть почати вживати нездорову їжу як спосіб боротьби зі стресом. Це призводить до збільшення ваги й накопичення жиру в печінці, що збільшує ризик неалкогольної жирової хвороби печінки. Деякі люди можуть намагатися зменшити стрес за допомогою алкоголю, що теж негативно впливає на печінку, оскільки вона відповідає за його детоксикацію. Це може призвести до алкогольного гепатиту або навіть цирозу.

Хронічний стрес може послабити імунну систему, що робить організм більш вразливим до інфекцій, у тому числі вірусних гепатитів (зокрема, гепатиту В і С). А ще стрес уповільнює регенерацію клітин, включно з клітинами печінки, що може ускладнювати процес відновлення органа за наявності пошкоджень [6].

Люди, які страждають від професійного вигорання, часто мають проблеми зі сном. Відомо, що хронічне недосипання впливає на метаболічні процеси в організмі, що може сприяти накопиченню

токсинів і жирів у печінці, і також порушувати її функцію.

Ще слід відмітити, що стрес часто супроводжується зниженням фізичної активності, що підвищує ризик ожиріння та пов'язаних із ним захворювань печінки.

Доказовою медициною доведено, що професійне вигорання та стрес можуть викликати збої у гормональній системі, що впливає на роботу багатьох органів, включно з печінкою. Порушення в гормональній регуляції можуть призводити до збільшення рівня токсинів у крові та погіршення функцій печінки. Постійне емоційне й фізичне навантаження призводить до загального виснаження організму й печінки зокрема, яка відповідає за обмін речовин, детоксикацію та енергетичний баланс.

Далі зупинимось на механізмі впливу хронічного стресу на захворювання печінки є складним і багатофакторним. А саме це вплив гормонів стресу, окислювальний стрес, порушення метаболізму, імунні зміни та поведінкові реакції, які разом призводять до погіршення функції печінки та збільшують ризик розвитку захворювань, як-от неалкогольна жирова хвороба печінки, алкогольний гепатит або навіть цироз [7].

Хронічний стрес активує гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову (ГГН) вісь, що призводить до підвищеного виділення кортизолу. Кортизол є основним «гормоном стресу», який впливає на багато органів і систем. Під дією кортизолу збільшується синтез жирних кислот і тригліцеридів, що призводить до їх накопичення в печінкових клітинах і розвитку стеатозу (жирового гепатозу). Кортизол також сприяє розвитку інсулінорезистентності, що порушує метаболізм глюкози та жирів і може призводити до погіршення стану печінки, ожиріння та розвитку метаболічного синдрому.

Під час стресу підвищується рівень катехоламінів (адреналін, норадреналін), які стимулюють глікогеноліз (розщеплення глікогену до глюкози) і глюконеогенез (утворення глюкози), що збільшує концентрацію глюкози в крові. Надмірна глюкоза та вільні жирні кислоти можуть додатково навантажувати печінку.

Хронічний стрес сприяє підвищенню рівня реактивних форм кисню (вільних радикалів), які ушкоджують клітини печінки, спричиняючи їхню загибель або дисфункцію. Це може призводити до розвитку запалення печінки (гепатиту) і фіброзу (накопичення сполучної тканини в печінці), що в майбутньому може перерости в цироз.

Хронічний стрес виснажує резерви антиоксидантів в організмі, зокрема таких, як глутатіон, які захищають печінку від ушкоджень. Це робить печінку більш вразливою до дії токсинів і окислювального стресу.

Прозапальні цитокіни: стрес стимулює вироблення прозапальних цитокінів (інтерлейкіни,

фактор некрозу пухлин – TNF- α), які запускають і підтримують запалення в печінці. Це може призвести до розвитку хронічного запалення, що є основним механізмом прогресування неалкогольної жирової хвороби печінки та її ускладнень.

Хронічний стрес порушує нормальну імунну відповідь, що може зробити організм більш вразливим до інфекцій, як-от вірусні гепатити, або загострити вже наявні захворювання печінки.

Хронічний стрес змінює метаболізм жирів, сприяючи їх накопиченню в печінкових клітинах, що призводить до стеатозу (жирового гепатозу чи жирової дистрофії). Це перший етап неалкогольної жирової хвороби печінки, яка може прогресувати до більш серйозних уражень, зокрема фіброзу.

Підвищений рівень кортизолу й адреналіну внаслідок стресу сприяє підвищенню рівня глюкози в крові. Це викликає інсулінорезистентність, що ускладнює утилізацію глюкози і сприяє накопиченню жирів у печінці.

Усе вищесказане засвідчує гостру потребу в розробці програми управління стресом, щоб уникнути негативного впливу професійного вигорання на здоров'я загалом і на збереження здорової печінки зокрема.

Найдієвішими та найпоширенішими видами керування стресом є практики релаксації (йога, медитація) і психологічна підтримка, які суттєво можуть знизити рівень стресу [8].

Другим дієвим управлінським чинником є збалансоване харчування, яке полягає у важливості підтримки здорової дієти, багатої на овочі, фрукти та білки, та уникнення надмірного вживання алкоголю і жирної їжі.

Не менш важливим управлінським чинником є фізична активність, що передбачає регулярні вправи, які допомагають зменшити рівень стресу й підтримувати здорову вагу, що, зі свого боку, захищає печінку.

Важливо також контролювати стан свого здоров'я і звертатися до лікарів за перших ознак проблем із печінкою чи іншими органами.

Висновки. За результатами аналізу досліджених явищ виявлено, що найвпливовішими чинниками професійного вигорання є висока психологічна напруга, хронічний стрес і перевантаження. Таким чином, професійне вигорання може непрямо впливати на печінку через різні механізми, як-от стрес, нездоровий спосіб життя та зниження імунітету.

Хронічний стрес впливає на печінку через комплекс біохімічних і поведінкових змін, а саме це підвищення рівня гормонів стресу, окислювальний стрес, запалення, порушення метаболізму жирів і глюкози, а також нездорові поведінкові реакції. Це може спричинити накопичення

жиру в печінці, розвиток запалення, розвиток інсулінової резистентності, збільшення маси тіла та навіть прогресування фіброзу й розвиток цирозу, особливо якщо стрес продовжується протягом тривалого часу.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні дієвих методів запобігання руйнівного впливу професійного вигорання на здоров'я як окремої особи, так і громадського здоров'я загалом.

Список літератури

1. Класифікатор хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я НК 025:2021. Київ. Міністерство охорони здоров'я України. 2021 рік. <https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2021/11/nacziionalnyj-klassifikator-nk-025.pdf>.
2. Десять ранніх ознак емоційного вигорання. *Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської*. URL: <https://howareu.com/materials/10-rannikh-oznak-emotsiinoho-vyhorannia>.
3. Україна посіла перше місце серед країн за рівнем депресії: рейтинг. Джерело: <https://acc.cv.ua/news/ukraine/ukrayina-posila-pershe-misce-sered-krayin-za-rivnem-depresiyyi-reyting-100791>.
4. Погорецька І. Професійне вигорання на роботі: причини, наслідки та шляхи подолання. URL: <https://becalm.com.ua/lifestyle/profesijne-vygorannya-na-roboti-prychyny-naslidky-ta-shlyahy-podolannya/>.
5. Теренда Н. О., Павлів Т. Б., Слободян Н. О. Професійне вигорання працівників екстреної медичної допомоги (на прикладі Львівської області). *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2021. № 1 (87). С. 29–32.
6. Манжалій Е. Г., Кондратюк В. Є., Сокальська Г. М. Вплив стресу на функції печінки. *Сучасна гастроентерологія*. 2023. № 3. С. 5–11.
7. Фадєєнко Г. Д., Кушнір І. Е., Чернова В. М., Соломенцева Т. А. Вплив хронічного стресу воєнного часу на перебіг неалкогольної жирової хвороби печінки. *Сучасна гастроентерологія*. 2023. № 3. С. 89–98.
8. Боярчук О. Д., Боярчук Д. Біохімія стресу : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Луганськ. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2013. 181 с. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/1103>.

References

1. Klasyfikator khvorob ta sporidnykh problem okhorony zdorovya NK 025:2021 (2021). [Classifier of diseases and related health problems NK 025:2021]. Kyiv. Ministerstvo okhorony zdorovya Ukrayiny – Kyiv Ministry of Health of Ukraine. Retrieved from: <https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2021/11/nacziionalnyj-klassifikator-nk-025.pdf> [in Ukrainian].
2. Desyat rannikh oznak emotsiynoho vyhorannya [Ten early signs of emotional burnout]. *Vseukrayinska prohrama mentalnoho zdorovya za initsiatyvoyu Oleny Zelenskoyi*. – *All-Ukrainian mental health program initiated by Olena Zelenska*. Retrieved from: <https://howareu.com/materials/10-rannikh-oznak-emotsiinoho-vyhorannia> [in Ukrainian].
3. Ukrayina posila pershe mistse sered krayin za rivnem depresiyyi: reytynh [Ukraine ranked first among countries in terms of depression: ranking]. Retrieved from: <https://acc.cv.ua/news/ukraine/ukrayina-posila-pershe-misce-sered-krayin-za-rivnem-depresiyyi-reyting-100791>. [in Ukrainian].
4. Pohoretska, I. Profesijne vyhorannya na roboti: prychyny, naslidky ta shlyakhy podolannya [Professional burnout at work: causes, consequences and ways to overcome it]. Retrieved from: <https://becalm.com.ua/lifestyle/profesijne-vygorannya-na-roboti-prychyny-naslidky-ta-shlyakhy-podolannya/> [in Ukrainian].
5. Terenda, N.O., Pavliv, T.B., & Slobodyan N.O. (2021). Profesijne vyhorannya pratsivnykiv ekstremoyi medychnoyi dopomohy (na prykladi Lvivskoyi oblasti) [Professional burnout of emergency medical workers (on the example of Lviv region)]. *Visnyk sotsialnoyi hihieny ta orhanizatsiyi okhorony zdorovya Ukrayiny – Bulletin of social hygiene and health care organizations of Ukraine*, 1 (87), 29–32 [in Ukrainian].
6. Manzhaliy, E.H., Kondratyuk, V.Ye., & Sokalska, H.M. (2023). Vplyv stresu na funktsiyi pechinky [The effect of stress on liver function]. *Suchasna gastroenterolohiya – Modern Gastroenterology*, 3, 5–11 [in Ukrainian].
7. Fadyeyenko, H.D., Kushnir, I.E., Chernova, V.M., & Solomentseva, T.A. (2023). Vplyv khronichnoho stresu voyennoho chasu na perebih nealkoholnoyi zhyrovoyi khvoroby pechinky [The impact of chronic wartime stress on the course of nonalcoholic fatty liver disease]. *Suchasna gastroenterolohiya – Modern Gastroenterology*, 3, 89–98 [in Ukrainian].
8. Boyarchuk, O.D., & Boyarchuk D. (2013). Biokhimiya stresu. [Biochemistry of stress]. Luhansk. DZ "LNU imeni Tarasa Shevchenka" – Luhansk. State Educational Service "Taras Shevchenko National University of Luhansk". Retrieved from: <http://hdl.handle.net/123456789/1103> [in Ukrainian].

MANAGEMENT OF PROFESSIONAL BURNOUT AS A PREVENTION OF THE RISK OF DEVELOPING CHRONIC LIVER DISEASES

K. Ye. Yuriiv, O. N. Lytvynova, Yu. M. Petrashyk

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University of the Ministry of Health of Ukraine, Ternopil, Ukraine

Objective: To show ways to manage professional burnout as a basis for preventing the risk of developing chronic liver disease.

Materials and Methods. The study used bibliosemantic, analytical and systematic research methods.

Results: The study found that burnout is a human reaction to chronic fatigue. The person begins to have a negative attitude towards work and the subject of his/her professional activity, and self-esteem decreases. This is a defense mechanism of the body that is often not recognized. It occurs when we are stressed at work

and cannot cope with it. We do not rest, we accumulate negativity, and in order to cope with it, a person stops feeling.

Professional burnout is most common among those who work in the social sector: teachers, psychologists, and doctors.

Occupational burnout can have a serious impact on overall public health, including the risk of developing or worsening certain chronic diseases, such as liver disease. Although burnout does not directly cause liver disease, it can contribute to the development of conditions that impair liver function.

Conclusions. As a result of the analysis of the studied phenomena, it was found that the most influential factor of professional burnout is high psychological tension, chronic stress and overload. Thus, occupational burnout can indirectly affect the liver through various mechanisms, such as stress, unhealthy lifestyle, and reduced immunity.

Chronic stress affects the liver through a complex of biochemical and behavioral changes that include increased levels of stress hormones, oxidative stress, inflammation, impaired fat and glucose metabolism, and unhealthy behavioral responses. This can lead to fat accumulation in the liver, inflammation, insulin resistance, weight gain, and even the progression of fibrosis and the development of cirrhosis, especially if stress continues for a long time.

KEY WORDS: management; professional burnout; stress; public health; chronic liver disease.

Рукопис надійшов до редакції 21.11.2024

Відомості про авторів:

Юрїїв Катерина Євгенівна – кандидатка медичних наук, доцентка кафедри патологічної фізіології Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України;

Литвинова Ольга Несторівна – кандидатка медичних наук, доцентка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України;

Петрашик Юрій Миколайович – кандидат філологічних наук, доцент кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України;

Електронна адреса для листування: lytvynova@tdmu.edu.ua