

MANAGEMENTUL STRESULUI PROFESIONAL ÎN ACTIVITATEA LUCRĂTORULUI MEDICAL

Valentina Zeleniuc

Conducător științific: Doina Barba

Disciplina de geriatrie și medicină a muncii, USMF „Nicolae Testemițanu”,
Chișinău, Republica Moldova

Introducere. Organizația Mondială a Sănătății estimează stresul fiind o „epidemie globală” a secolului XXI. Pe lângă problemele de afectare a sănătății multiple, stresul provoacă și o multitudine de complicații, fiind impediment major la locul de activitate. Prevenirea și controlul stresului sunt tot mai necesare. **Scop.** Evaluarea nivelului de stres profesional în rândul lucrătorilor medicali, identificarea factorilor declanșatori și impactul acestora asupra calității vieții și activității profesionale. **Material și metode.** A fost efectuat un studiu descriptiv transversal la 70 lucrători medicali, cu datele demografice, evaluarea calității vieții. Stresul profesional a fost estimat prin chestionarul „The Impact of Event Scale – Revised”. Vârsta medie: $56 \pm 12,4$ ani. Microclimat confortabil: 88,6%. Suprasolicitare neu-ro-psihică majoră: 68,6%, negativă: 32,4%. **Rezultate.** În urma studiului efectuat pe un eșantion la 70 de lucrători medicali, s-a constatat că nivelul de stres profesional este crescut. Suprasolicitarea neuro-psihică fiind majoră la 68,6%, negativă – 32,4%, 48,3% – au descris mediul de lucru ca agreabil, iar 1,7% – foarte tensionat. Ponderele maladiilor cronice a fost estimată la 45%, iar 55% dintre respondenți nu sunt în evidență dispensară. Conform rezultatelor obținute prin aplicarea scalei de stres s-a determinat - 22% din medici fiind neafecți de stres, 38% - se aflau în faza pre-simptomatică, iar 40% dezvoltaseră deja simptomatologie specifică stresului cronic. **Concluzii.** Conform studiului, 50% dintre lucrătorii medicali suferă de stres cronic, cu o accentuare în timpul pandemiei COVID-19. Aceasta a amplificat presiunile profesionale, ducând la creșterea epuizării emoționale și afectând sănătatea mintală și performanța la locul de muncă. **Cuvinte-cheie:** stres profesional, lucrători medicali, epuizare emoțională.

PROFESSIONAL STRESS MANAGEMENT IN THE WORK OF HEALTHCARE PROFESSIONALS

Valentina Zeleniuc

Scientific adviser: Doina Barba

Geriatrics and Occupational Diseases Discipline, *Nicolae Testemițanu*
University, Chișinău, Republic of Moldova

Introduction. The World Health Organization estimates that stress is a “global epidemic” of the 21st century. In addition to numerous health issues, stress causes a multitude of complications, representing a major impediment in the workplace. Preventing and managing stress are becoming increasingly necessary. **Objective.** To assess the level of occupational stress among healthcare workers, identify its triggering factors, and analyze its impact on their quality of life and professional activity. **Material and methods.** A descriptive cross-sectional study was conducted on 70 medical workers, collecting demographic data and assessing quality of life. Professional stress was measured using the IES-R scale. Mean age was 56 ± 12.4 years. Comfortable microclimate in 88.6% of cases. Neuropsychological overload: major in 68.6%, negative in 32.4%. **Results.** Following a study conducted on a sample of 70 medical workers, it was found that the level of professional stress was high. Neuropsychological overload was major in 68.6% and negative in 32.4%; 48.3% reported a tolerable work environment, while 1.7% described it as highly tense. The prevalence of chronic diseases was estimated at 45%, and 55% of respondents were not registered for regular medical follow-up. According to the results obtained through the stress scale the 22% of physicians were unaffected by stress, 38% were in the pre-symptomatic phase, and 40% had already developed symptoms characteristic of chronic stress. **Conclusion.** According to the study, 50% of healthcare workers suffer from chronic stress, which significantly intensified during the COVID-19 pandemic. This increased professional pressures, leading to higher emotional exhaustion and negatively impacting both mental health and job performance. **Keywords:** professional stress, healthcare workers, mental health.