



# Профессиональное выгорание как причина увольнения.



Бельчикова Галина Владиславовна  
доцент кафедры ОЗЗ МУ «РЕАВИЗ»



# Профессиональное выгорание

- Иногда кажется, что профессиональное выгорание — это про кого-то другого. Бытует мнение, что выгорают только те, кто просто живет на работе. А еще выгорание можно перепутать с усталостью, плохим настроением или депрессией.
- На самом деле это опасное состояние. Выгореть можно незаметно, а стать токсичным и испортить себе и окружающим жизнь надолго.

- **1. Выгорание — это болезнь.**
- **2. Выгорание нужно лечить.**
- **3. Выгорание возникает по причине перенапряжения.**
- **4. Выгорание проявляется нарастающим безразличием, затем появляется негатив**
- **5. Выгорание чаще встречается у людей, которые работают с другими людьми.**
- **6. С выгоранием сталкиваются 3 из 4 сотрудников.**





# История



1974 г.

Герберт Фрейденбергер описал симптомы и провел исследование Эмоционального выгорания



1981 г.

Кристина Маслах, Сьюзен Джексон - опросник Maslach Burnout Inventory (MBI) адаптированный для России Н.Е. Водопьяновой (2001)

1996 г.

Опросник Бойко Виктора Васильевича

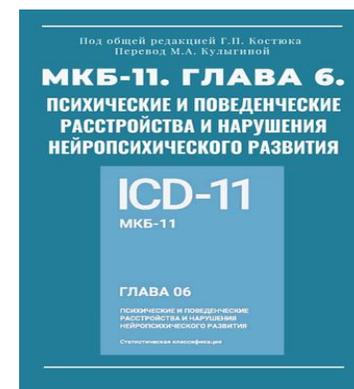


2007 г.

НИПНИ им. Бехтерева - новый способ определения системного индекса синдрома перегорания на основе теста MBI

2019 г.

ВОЗ включает выгорание в МКБ-11  
Выгорание официально становится медицинским синдромом



# Профессиональное выгорание

«Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.



**Стресс** (от англ. stress – «туго натянуть») – это реакция организма на любое неблагоприятное воздействие.

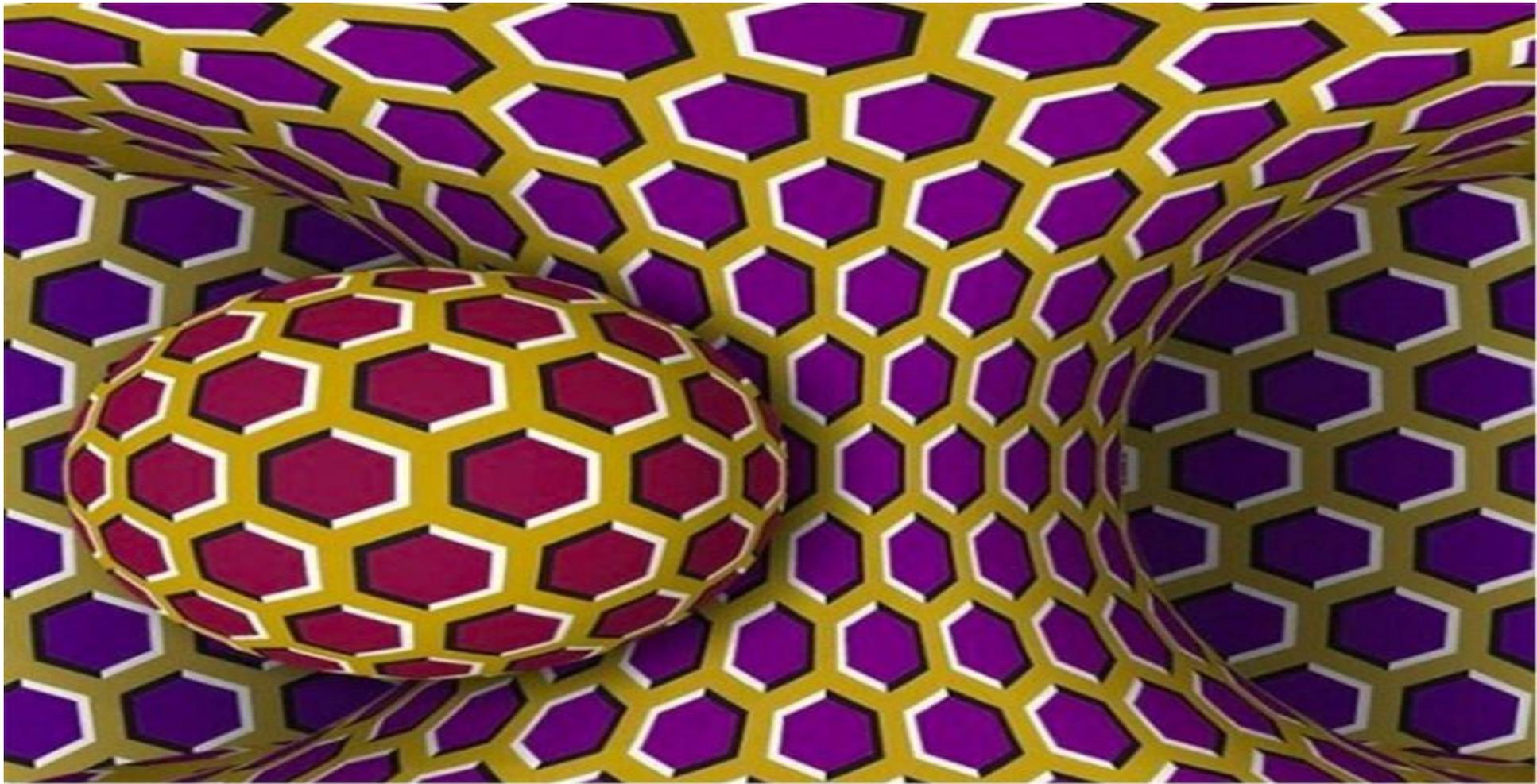


*Воздействие стресса состоит из двух слагаемых:*

- *давления внешних обстоятельств или людей,*
- *восприятия происходящего.*

**Стресс**, особенно длительный, является одним из «спутников» процесса профессионального выгорания





Это изображение в сети называют  
«Тестом на Стресс»





# Выгоранию в первую очередь подвержены люди альтруистических специальностей

*Качество работы сотрудников далеко не всегда зависит от их опыта или стажа, уровня образования, профессиональных навыков или комфортных условий труда.*

Если человек *систематически*:

- *испытывает поражение, несмотря на все усилия;*
- *переживает трудные ситуации, в которых его действия ни на что не влияют;*
- *оказывается среди хаоса, где постоянно меняются правила и любое действие/движение может привести к наказанию — у него атрофируется воля и желание вообще что-то делать.*

Вполне вероятно появление цепочки:  
**беспокойство — стресс — выгорание — депрессия**





# 8 ролевых факторов, вызывающих профессиональное выгорание

- Трудности, к которым приводят несовпадения сложившегося профессионального типа.
- Сотрудник «перерос» свою должность
- Низкая мотивация эмоциональной отдачи в работе.
- Пассивный уход от решения конфликтных ситуаций.
- Длительная напряженная психоэмоциональная деятельность.
- Психологически сложный контингент.
- Факторы рабочей среды.
- Быстрый темп работы.
- Регулярно меняющиеся требования.





# Феномен профессионального выгорания

Фармацевтические работники, постоянно сталкиваются со страданием людей. Они вынуждены воздвигать своеобразный барьер психологической защиты от клиента, вынуждены становиться менее эмпатичными, иначе им грозит выгорание.



*Профессиональное выгорание* - одна из самых актуальных проблем современного мира с его ритмом жизни и зачастую повышенным ожиданием работодателей от персонала. Но человек - не робот, он не может трудиться как заведенный, это непременно скажется на его физическом и психологическом самочувствии.

**«Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек»**





# «Жертвы» профессионального выгорания:



- ✓ трудоголики;
- ✓ интроверты;
- ✓ люди, у которых есть внутренние конфликты;
- ✓ те, кто уже многого достиг и не знает, куда двигаться дальше;
- ✓ жители больших городов, где много стресса и суеты;
- ✓ люди, недавно сменившие работу;
- ✓ те, кто старше 45 лет



Итоги опроса первостольников:  
*45% фармацевтов оценили свое психическое здоровье как **плохое** (в других отраслях -37%)*

20% - не предоставляют перерыв для приема пищи (в других отраслях -8%),  
69% - подвергаются словесным или физическим оскорблениям со стороны населения (в других отраслях- 44%),  
70% - неадекватное кадровое обеспечение,  
53%- отсутствие баланса между работой и личной жизнью,  
48% -отсутствие времени для обучения,  
47% -отсутствие поддержки со стороны коллег /руководителей.

# Исследование портала НН.ru



**47%**  
респондентов

- Хорошо знакомы с понятием профессионального выгорания или сталкивались с ним лично.

**53%**  
респондентов

- Связывают проявление синдрома профессионального выгорания с постоянным стрессом на работе





## 5 стадий развития выгорания:

- **«Медовый месяц»** - люди испытывают высокий уровень энергии и мотивации. Они полны энтузиазма, страсти и заинтересованности в своей работе. Но спустя время с ростом рабочей нагрузки, человек перестает радоваться своей профессии.
- **«Недостаток топлива»**- характеризуется постепенным снижением энергии. Люди могут испытывать усталость и ощущение монотонности. В этот период нарушается режим сна, работники имеют тенденцию опаздывать.
- **"Хронические симптомы"** - накапливаются негативные эмоции. Например, можно наблюдать агрессию или раздражение. Также сотрудник говорит о недостатке времени и может перестать следить за своим внешним видом.
- **"Кризис"** - зарождаются длительные заболевания, и происходит эмоциональное отчуждение от работы. Люди могут испытывать чувство отрешённости, ухудшается общее состояние. Интерес и мотивация снижаются, и работа становится лишь обязанностью.
- **"Пробивание стены"** - финальная стадия, когда эмоциональное и физическое истощение достигает пика. В это время повышается риск появления различных заболеваний.



# Объяснительные модели выгорания

## Индивидуально-психологический подход

объясняет причину выгорания из несоответствия между ожиданиями от работы и реальной действительностью

## Социально-психологический подход

принимает за детерминирующий фактор выгорания специфику работы в социальной сфере

## Организационно-психологический подход

связывает причину развития выгорания с проблемами личности в организации: отношения руководства к работнику, ролевой конфликт и т.д.

# Факторы, способствующие возникновению синдрома выгорания

## Личностные/ внутренние

- Возраст
- Потребность доказать свою состоятельность
- «Зашкаливающие» эгоисты и альтруисты
- Неумение говорить «нет»
- Трудоголики.
- Люди без ресурсов

## Ситуативные

- Рабочие перегрузки
- Рабочее напряжение
- Межличностные конфликты
- Недостаточные ресурсы
- Недостаток благодарности
- Факторы, связанные с местом работы

## Производственные

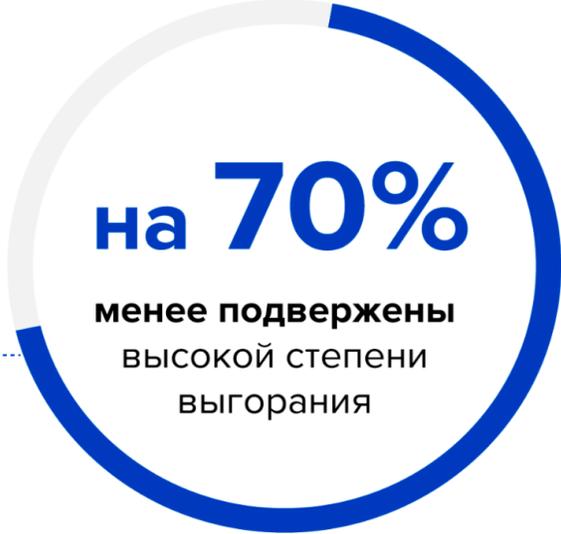
- Физические факторы
- Физиологические факторы
- Социально-психологические факторы
- Структурно-организационные факторы

# Профессиональное выгорание

- Выгореть могут все, но...

Сотрудники, которые говорят,  
что обычно им **достаточно времени**  
на выполнение их работы  
в полном объёме

Публикуется по материалу Gallup's Perspective on Employee Burnout: Causes and Cures



на **70%**  
менее подвержены  
высокой степени  
выгорания





# 3 теста для проверки себя на профессиональное выгорание

**Тест №1. Если более 3 утверждений вам подходит, у вас очень вероятно профессиональное выгорание.**

1. Я часто чувствую себя подавленным.
2. Я быстро устаю.
3. Мне сложно засыпать.
4. Я почти перестал чувствовать голод.
5. Мне тяжело справляться с ситуацией.
6. У меня слишком много дел и задач на работе.
7. Я часто чувствую злость и разочарование.
8. Я чувствую свою беспомощность на работе.
9. Мне кажется, что всем безразлично, что со мной происходит.
10. Мои силы на исходе.





## 3 теста для проверки себя на профессиональное выгорание

**Тест №2. При ответе «Да» на 5 вопросов стоит заподозрить у себя профессиональное и эмоциональное выгорание:**

1. Вы считаете свою работу скучной?
2. Вы перестали относиться к ней ответственно?
3. На работе вы часто чувствуете себя усталым и энергетически истощенным?
4. Рабочие задачи кажутся вам рутинными?
5. Грустите ли вы в выходной при мысли о том, что завтра снова придется идти на работу?
6. У вас бывает чувство раздражение в адрес коллег?
7. Вам хочется проявить жестокость к сослуживцам и начальству?
8. Раздражают ли вас люди, которые любят свою работу?
9. Отражаются ли проблемы на работе на вашей личной жизни?





# 3 теста для проверки себя на профессиональное выгорание

**Тест №3. Без долгих размышлений отвечайте «Да» или «Нет» на следующие вопросы. Запишите свои ответы:**

1. Вам бывает сложно вставать с кровати по утрам?
2. Вы стараетесь отложить выполнение рабочих задач на потом?
3. Бывает ли так, что вы откладываете их неоднократно?
4. Раздражает ли вас общение с клиентами и коллегами?
5. Вы предпочитаете отмалчиваться на совещаниях, не делитесь идеями и соображениями с начальством?
6. Вы с нетерпением ждете окончания рабочего дня?
7. Кажется ли вам, что начальство и клиенты не ценят вас?
8. Есть ли у вас недовольство размером зарплаты?
9. Заметили ли вы понижение уровня производительности?
10. У вас пропал интерес к работе и ее результатам?
11. Возникают ли у вас чувства раздражения, подавленности, тревоги чаще обычного?
12. Бывает ли такое, что вы закрываете глаза на ошибки и недочеты в своей работе?



**Поставьте 1 балл за каждый ответ «Да» и подсчитайте баллы:**  
**От 9 до 12 баллов**- у вас профессиональное выгорание.  
**От 5 до 8 баллов** -у вас есть некоторые признаки выгорания.  
**От 1 до 4 баллов**-профессиональное выгорание на данный момент вам не грозит.



# Проявления синдрома выгорания

## Физические

- Боли в спине
- Изменение вкусовых пристрастий
- Повышение АД
- Бессонница
- Головные боли
- Усталость

## Психологические

- Гнев и фрустрация
- Депрессия
- Подавленность
- Потеря интереса к работе
- Частая смена настроения
- Потеря самоуважения, уверенности в себе

## Поведенческие

- Эмоциональные вспышки
- Удаление от семьи и друзей
- Снижение критичности
- Печаль
- Трудности в общении с людьми

# Основные триггеры профессионального выгорания

1. «Кадровый голод»  
Дефицит фармацевтов в России к 2026 году может достичь 30 %

Фармацевты и провизоры вошли в топ-20 самых дефицитных специальностей

«Бездумное»/неконтролируемое открытие аптек

Падение престижа профессии

С 2016 г. заочная форма обучения по специальности высшего образования «Фармация» отменена



# Динамика показателей аптечного рынка РФ

В России представлено уже порядка **82 180** аптек.

Выручка, млрд руб.



Кол-во аптек, тыс.



Ср.мес. выручка на 1 аптеку, тыс. руб.



В 2022 году был подписан федеральный закон №275-ФЗ о создании в России **единого регистра** фармработников и лиц, получающих соответствующее образование. **К 2026г. в нем будут записи обо всех аккредитованных фармацевтах нашей страны**





# Кадровый голод.

## Попытки решить эту проблему:

### На уровне государства:

- ✓ Сокращение срок обучения по специальности 33.02.01 «Фармация» : очная форма – 2 года 10 мес. (после 9 класса) / 1 год 10 мес. (после 11 класса).
- ✓ Возможность **официального трудоустройства** студентов ВУЗов после 3 курса....
- ✓ Прием в аптеки работников без профильного образования
- ✓ С 1 сентября 2024 года все МО в селах, где нет аптек, смогут получить лицензию на розничную продажу лекарств.
- ✓ Создание правовой основы для возможности целевого обучения за счет бюджета

Ассоциация независимых аптек даже попросила Правительство разрешить нанимать иностранцев, но получила отказ

### На уровне работодателя

- **Многозадачность**- работодатели ожидают, что вы сможете правильно расставить приоритеты, правильно расходовать время и собственную энергию.
- *Многозадачность предполагает совмещение различных видов деятельности и переключение внимания с одной задачи на другую.*
- Опасность многозадачности заключается в том, что под угрозу может быть поставлена эффективность, если работник пытается выполнять слишком много задач одновременно.





# Бессрочный порядок допуска студентов-фармацевтов к работе

- Порядок допуска студентов фармвузов к работе на должностях специалистов со средним фармообразованием, которые не закончили высшее фармацевтическое образование, с 1 января 2025 года стал бессрочным. Студенты-фармацевты смогут устроиться в аптеку после трех курсов обучения.
- Раньше предполагалось, что такой порядок будет действовать до 1 марта 2025 года.

## Что необходимо сделать:

- ✓ Скорректируйте кадровые документы сотрудников-студентов (заключить с ними бессрочный трудовой договор).
- ✓ Внесите изменения в локальные документы аптеки по кадровой работе

Основание : приказ МЗ РФ от 02.10.2024 г. №511н





# Понятие наставничества узаконили по ТК РФ

- **Наставничество в сфере труда** – это когда один работник, по своему согласию и по поручению своего работодателя, помогает другому работнику освоить навыки работы на производстве или рабочем месте по его профессии или специальности.
- Размеры и условия выплат могут устанавливаться коллективными договорами, соглашениями, локальными нормативными актами.
- Работник имеет право **досрочно отказаться** от осуществления им наставничества, а работодатель – досрочно отменить поручение об осуществлении наставничества, предупредив об этом работника **не менее чем за 3 рабочих дня**.
- ТК РФ вводит понятие «наставничество», что позволит работникам получать зарплату за обучение специалистов.
- Работник-наставник будет работать на основании **трудового договора или допсоглашения** к нему с указанием содержания, сроков и формы выполнения соответствующей работы.
  - Нововведение вступает в силу с **1 марта 2025 года**.
  - **Основание: Федеральный закон от 09.11.2024. № 381-ФЗ**





# Падение престижа профессии

Попытки решить эту проблему:

## На уровне фармсообщества

- Изменение кода в ОКВЭД для деятельности аптек- установить код 86.90.5 «Деятельность ФО(аптечных организаций) и иных организаций, осуществляющих деятельность в сфере охраны здоровья».
- Сегодня аптеки отнесены не к системе здравоохранения, а к сфере торговли (47.73) «Торговля розничная лекарственными средствами в специализированных магазинах (аптеках)»

## Ожидаемые преимущества смены кода ОКВЭД:

- Повышение престижа профессии.
- Возможность получения субсидий и преференций от государства.
- Учет интересов аптек регулятором.
- Сокращение коммерциализации ритейла и давления на дополнительные продажи.

Предлагается изменить коды ОКВЭД 2 и ОКПД 2 в части **изготовления лекарств** в аптеках. **Минздрав** предложил ввести для производственных аптек код в **сфере здравоохранения**. **Минэкономразвития** хочет выделить такой вид аптек в **отдельную категорию производства лекарственных средств**.



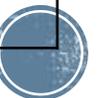


# Кадровый голод.

*/На уровне работодателя/*

## Совместительство и совмещение – основные различия

Совместительство	Совмещение
Совместительство - выполнение работником другой регулярной оплачиваемой работы на условиях трудового договора <b><u>в свободное от основной работы время</u></b> (ч. 1 ст. 282 ТК РФ).	Выполнение дополнительной работы по другой или такой же должности/профессии <b><u>без отрыва от основной работы.</u></b>
Заключается <b><u>отдельный трудовой договор</u></b> : <ul style="list-style-type: none"><li>- С текущим работодателем (внутреннее совместительство);</li><li>- С новым работодателем (внешнее совместительство).</li></ul>	Заключается <b><u>дополнительное соглашение</u></b> к трудовому договору у текущего работодателя.
Трудовой договор прекращается <b><u>по общим основаниям</u></b> (по инициативе работника или работодателя, по соглашению сторон и т.д.)	Трудовой договор прекращается по инициативе работника или работодателя с уведомлением <b><u>за 3 дня</u></b> (ст. 60.2 ТК РФ).



# Кадровый голод.

/На уровне работодателя/  
Сверхурочная работа

- работа, выполняемая работником по инициативе работодателя в рабочий для работника день (смену) за пределами установленной для этого работника продолжительности ежедневной работы (смены), а при суммированном учете рабочего времени - сверх нормального числа рабочих часов за учетный период (месяц, квартал, полугодие или год) (Ст. 99 ТК РФ).



- Можно я сегодня пораньше  
уйду с работы? У меня  
уважительная причина...

- Какая?



- Я ЗАДОЛБАЛАСЬ!



# Дефицит специалистов обостряется, нагрузка на оставшихся сотрудников аптек растет, а зарплата нет...



Профессия теряет былую привлекательность для самих же фармспециалистов-

- приводит как минимум к профессиональному выгоранию,
- а как максимум — к уходу в другие сферы деятельности.

52% опрошенных хотят сменить профессию

Отношение общества к профессии и ее представителям-

- негативное отношение со стороны покупателей,
- не как специалист с профильным образованием, а продавец /кассир

22,9% предпринимают конкретные шаги по поиску иного места работы.



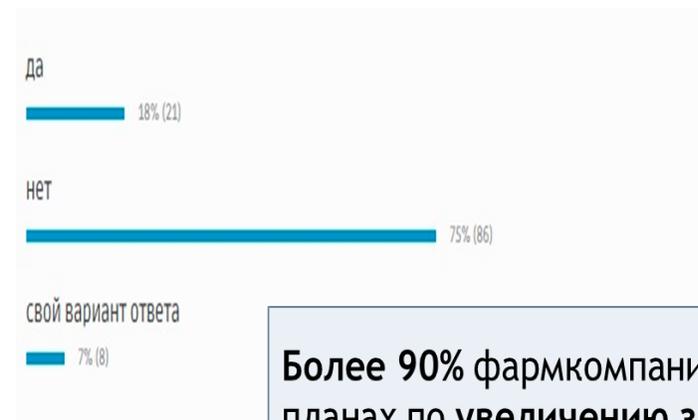
# Министерство здравоохранения РФ анонсировало отработку новой модели оплаты труда медработников

Опрос: Верите ли вы, что дипломированный провизор будет получать не менее 4 МРОТ?

Определение зарплаты через диплом: за или против?



Верим ли в 4 МРОТ?



Более 90% фармкомпаний заявили о планах по увеличению заработных плат.

При этом рассчитывают поднять оклады 36% работодателей- на 10-12%, 28% работодателей- на 4-6%, 27% работодателей - на 7-9%.

# Основные триггеры профессионального выгорания

## 2. Маркировка



# Опрос: Четыре года маркировки. Как вы относитесь к ней сегодня?

(продолжение)

6. После того, как маркировка стала обязательной, многие фармацевты жаловались на то, что принимать и отпускать ЛП стало намного сложнее. Как вы оцениваете ситуацию сегодня, спустя четыре года? Стало ли удобнее работать с системой?

Да, стало заметно удобнее

11% (26)

Изменения есть, но несущественные

26% (58)

Ничего не поменялось

9% (20)

Стало только сложнее

30% (67)

Работать практически невозможно. Маркировку надо отменить

23% (52)

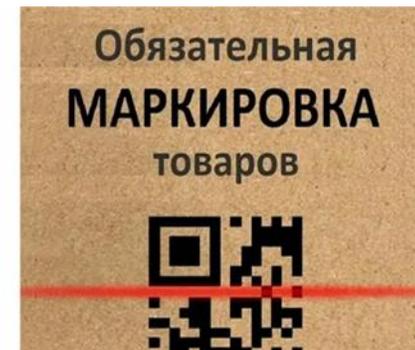
Свой вариант ответа

2% (4)

*Гори она в аду*

*Опрос: Четыре года маркировки. Как вы относитесь к ней сегодня?  
Ответ: По-прежнему ненавижу!!!!*

*Ужасно*





# Основные триггеры профессионального выгорания

## 3. «Токсичные» покупатели»

«Интернет образованные»

**Конфликты!!**



Клиенториентированность

Фарм. Информирование - обязательно/монолог

Фарм. Консультирование- желательно/диалог

Профессиональная этика

Программа Лояльности/товар дня/товар месяца/СТМ....

# Клиенториентированность

Постоянное общение с  
большим количеством  
людей

Всегда быть вежливым и  
доброжелательным

Необходимость  
сдерживать свои эмоции

Частые контакты с людьми в  
проблемных ситуациях

Невозможность  
отказаться от общения  
с посетителем

Все эти факторы способствуют  
профессиональному выгоранию.



# Провизор или продавец ???

МЫ СПРОСИЛИ - ВЫ РАССКАЗАЛИ

Представляем  
результаты опроса  
фармспециалистов,  
прошедшего в Клубе РА

Как вы реагируете,  
если вас называют  
продавцом?



Подобное обращение Вас задевает ???

Каждую ситуацию можно разделить на три составляющие:

- ✓ Факт, произошедшее событие
- ✓ Его интерпретация
- ✓ Возникающие по этому поводу ЭМОЦИИ





# Основные триггеры профессионального выгорания

## 4. ЖНВЛП:

новый порядок регистрации цен, изменение надбавок...

ЖНВЛП на 2025 год  
официальный перечень  
вступает в силу 20.03.2025

Постановление Правительства РФ от 03.05.2024 г. N 568 "О внесении изменений в постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2020 г. N 1771"

Приняты меры, которые направлены на снижение рисков возникновения дефектуры ЛС: в т.ч., срок действия заключения о дефектуре/риска возникновения дефектуры увеличен до 3 месяцев.

Цены теперь могут меняться чаще, поэтому

- ✓ Надо внимательнее следить за изменениями реестра предельных цен
- ✓ Надо быть готовыми к недовольству по поводу меняющихся цен со стороны покупателей. Цены на препараты за январь из перечня ЖНВЛП выросли в среднем на 0,5%

# Основные триггеры профессионального выгорания

## 5. Приемочный контроль Документы ЕАЭС

- В соответствии с требованиями Федерального закона N 61-ФЗ, на вторичной упаковке ЛП должен быть нанесен номер РУ.
- На уровне ЕАЭС требования к маркировке упаковки устанавливает Решение Совета ЕЭК от 03.11.2016 №76, на вторичной упаковке должны быть только наименования держателя РУ и производителя лекарственного препарата.

В январе на сайте ЕЭК было опубликовано решение Совета Евразийской экономической комиссии (ЕЭК) № 117 о единой системе регистрации лекарств в странах ЕАЭС. Данный документ вступил в силу 12 февраля 2024 года.



# ВОЗМОЖНОСТЬ ОБРАЩЕНИЯ НЕЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ ЛП

ПП РФ от 03.04.2020 №441 (ред. от 21.12.2024) «Об особенностях обращения ЛП для медицинского применения, которые предназначены для применения в условиях угрозы возникновения, возникновения и ликвидации чрезвычайной ситуации.....»

ПП РФ от 05.04.2022 №593 (ред. от 28.12.2024) «Об особенностях обращения ЛС для медицинского применения в случае дефектуры или риска возникновения дефектуры ЛП в связи с введением в отношении РФ ограничительных мер экономического характера»

МЗ выдает разрешение на временное обращение до 01.01.2028г.

Обращение таких ЛП осуществляется до окончания их срока годности, но в отношении этих ЛП не применяются:

- положения статей 52.1 (ввод в ГО),
- 67 (МДЛП) Федерального закона "Об обращении лекарственных средств".

МЗ выдает разрешение на временное обращение до 31.12.2027г.

Хранение, отпуск, розничная торговля (в т.ч. ДС) таких ЛП осуществляется до окончания срока годности; перевозка, реализация, передача - в период действия разрешения. В отношении этих ЛП не применяются положения статей 52.1 (ввод в ГО), но вносится вся информация в систему МДЛП.



# 5. Приемочный контроль

(продолжение)

Если поставщик в сопроводительных документах не указал подробные сведения о дате ввода в ГО поступившей в аптеку серии ЛП, фармспециалистам необходимо самостоятельно проверять эту информацию на сайте Росздравнадзора.

1. «Сведения о лекарственных средствах, вводимых в гражданский оборот в Российской Федерации» — для всех ЛП, включая ИЛП;

<https://roszdravnadzor.gov.ru/drugs/circulation>

2. «Реестр разрешений на ввод в гражданский оборот иммунобиологических лекарственных препаратов» — только для ИЛП.

<https://roszdravnadzor.gov.ru/>

Контроль качества лекарственных средств- [www.roszdravnadzor.gov.ru](http://www.roszdravnadzor.gov.ru)





# Электронные реестры

- С 1 января 2025 года Минздрав не будет выдавать бланки РУ при регистрации лекарств, а будет вносить записи в электронный реестр – Государственный реестр лекарственных средств (ГРЛС).
- Реестровая модель регистрации ветпрепаратов должна быть запущена к 1 января 2026 года.
- Подтвердить регистрацию можно будет выпиской из реестра.
- Что необходимо сделать:  
пересмотреть стандартные операционные процедуры (СОП), описывающие проверку регистрации ЛП, например, СОП по приемке лекарственных средств, СОП по отпуску препаратов .....



# Основные триггеры профессионального выгорания

6. Положение о лицензировании и деятельности по обороту НС, ПВ и их прекурсоров

Постановление Правительства № 1007...  
Лицензионные требования при обороте НС и ПВ  
п. 5, п/п ж) и п. 6. п/п э) *наличие в составе руководителей соискателя лицензии/лицензиата..., специалиста, имеющего соответствующую профессиональную подготовку.*

С 01.09.2024 г «дополнительное профессиональное образование в сфере оборота НС, ПВ...»  
(ПП от 18.10.2023 № 1736)

ЮЛ, которые работают с НЛП и ПЛП, а также прекурсорами, теперь должны предоставлять квартальные и годовые отчеты о количествах указанных препаратов. Виды отчетности и сроки предоставления зависят от вида деятельности.



# Основные триггеры профессионального выгорания

8. Индикаторы риска  
(увеличение их количества)

*индикаторы риска не являются нарушением, но с высокой вероятностью говорят, что оно произошло или может произойти*

Эффективность проверок, проведённых по индикаторам риска:  
проверки по индикаторам риска действительно подтвердили наличие нарушения обязательных требований в 2024 году - **83,7%**



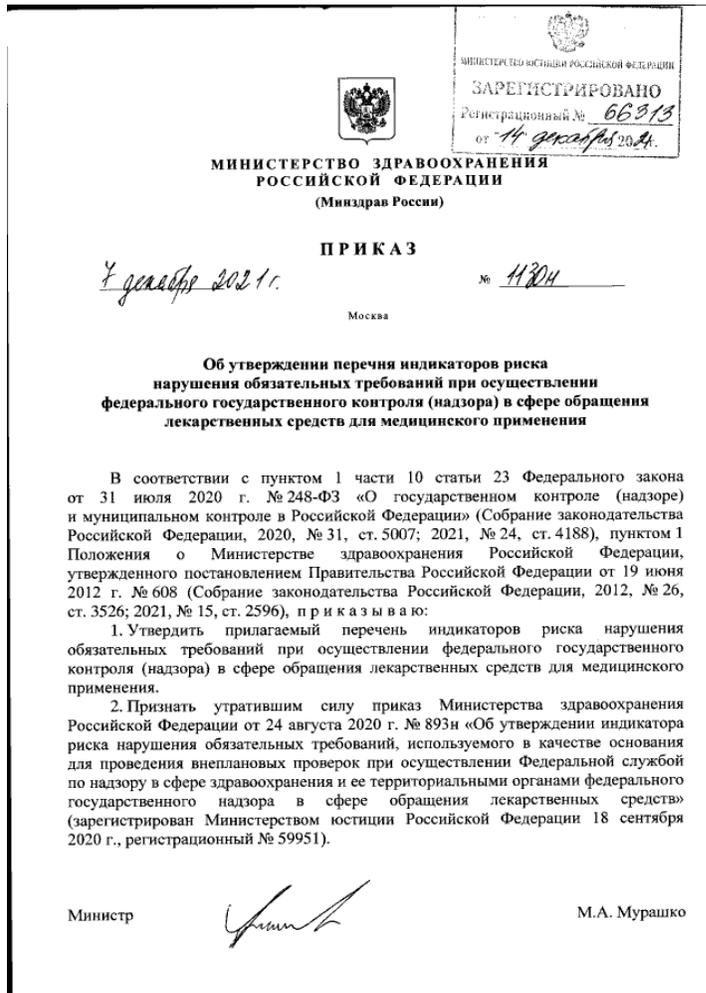
риск

нарушение

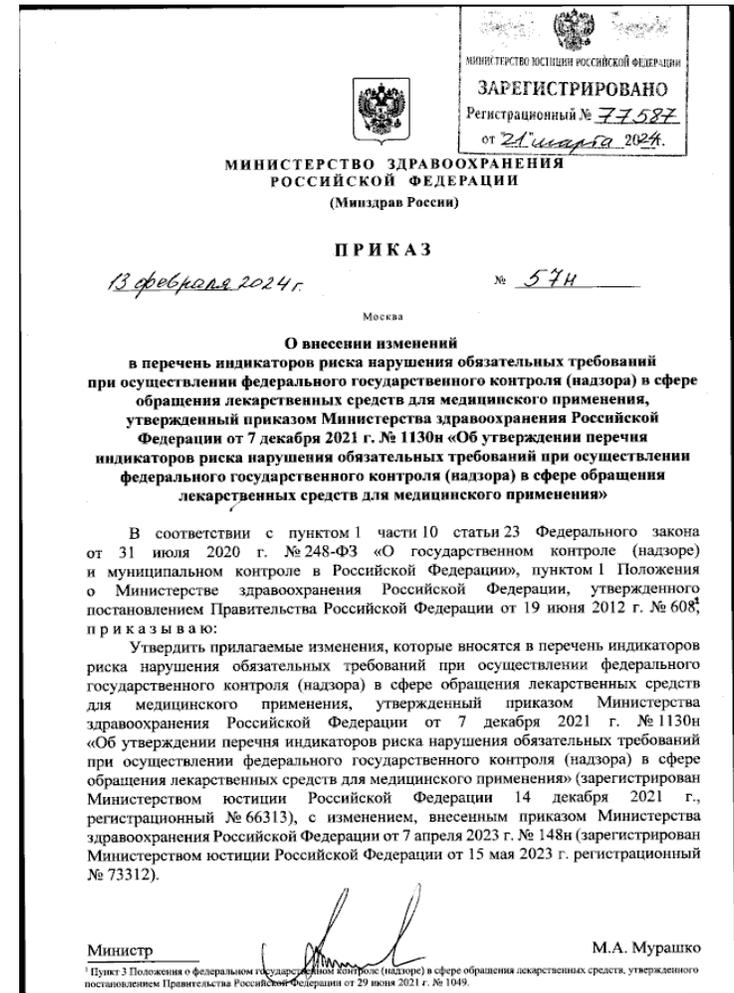




# Индикаторы риска (продолжение)



← 8  
индикаторов  
риска





# Индикаторы риска (продолжение)



С 02.04.2023. добавились:

**Было всего  
три индикатора:**

Высокий объем приобретения этилового спирта  
(более 200 декалитров)

Высокий объем продажи учетных препаратов для  
региона

Реализация препаратов с показателями качества,  
отсутствующими в Фармакопеях РФ и ЕАЭС



Списание более 10% от поступления ЛП за 3 месяца  
без уничтожения или передачи на уничтожение

Передача на уничтожение ЛП без подтверждения  
уничтожения в течение более 6 месяцев

Отсутствие данных в МДЛП о выводе/реализации ЛП  
из групп согласно АТХ (др. антисептиков и дез средств  
(Этанол), Противоопухолевых препаратов,  
Противоопухолевых гормональных препаратов,  
Иммуностимуляторов, Иммунодепрессантов,  
Гипогликемических синтетических и других средств,  
Гипогликемических синтетических и других средств в  
комбинациях, Антипсихотических средств, Иммунных  
сывороток и иммуноглобулинов) после поступления этого  
ЛП в течение

- ✓ для АО (включая подразделения МО и ИП)- 3 месяцев
- ✓ для оптовых организаций - 6 месяцев
- ✓ для медицинских организаций - 15 месяцев



# Индикаторы риска (продолжение)

Владение **оборудованием**, информация о котором имеется в лицензии другой организации в ином регионе (в течение одного года)

ЕГИСЗ

ФРМиФО

Владение **помещением**, информация о котором имеется в лицензии другой организации (в течение одного года)



Наличие **работника**, который устроен в другой организации в ином регионе (в течение одного года)

ФРМиФР



# Индикаторы риска (продолжение)

- **Приказ Роспотребнадзора от 02.09.2024 № 627** о внесении изменений в перечень индикаторов риска нарушения обязательных требований при осуществлении госконтроля в области защиты прав потребителей. Утверждены новые индикаторы риска по обороту биоактивных добавок (БАД), кожных антисептиков и упакованной воды

Перечень индикаторов риска пополнился пунктами с 35 по 47.  
Пять из них касаются аптечного ассортимента:

3 индикатора  
реализация/продажа  
упакованной воды



1 индикатор  
реализация парфюмерно-  
косметической продукции, а  
также кожных антисептиков

1 индикатор  
реализация БАД



# Основные триггеры профессионального выгорания



## СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

**концепция совершенствования контрольно-надзорной деятельности до 2026 г.**

9. КОНТРОЛЬНО-НАДЗОРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### ЦЕЛИ:

- ✓ развитие гибкой системы управления рисками с сохранением планового контроля только для наиболее высоких категорий риска,
- ✓ расширением базы индикаторов риска для внеплановых проверок

### ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ:

- увеличить количество индикаторов
- с 1 января 2025 года отказаться от временных мораториев на проверки бизнеса и вместо этого с учетом наработанного опыта полностью перейти на риск-ориентированный подход

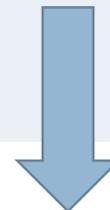


# Особенности организации государственного и муниципального контроля в 2023-2030 гг

Постановление Правительства РФ от 10.03.2022 N 336  
(с изменениями и дополнениями)

До 2030 года не проводятся

- плановые контрольные (надзорные) мероприятия (в соответствии с требованиями закона № 248-ФЗ),
- плановые проверки (в соответствии с требованиями закона № 294-ФЗ).
- Исключение: могут *проводиться только в отношении объектов контроля, отнесенных к категориям чрезвычайно высокого и высокого риска*, опасным производственным объектам II класса опасности, гидротехническим сооружениям II класса.



# Перечень ПКУ

## Изменение перечня ЛП, подлежащих ПКУ:

- ✓ приемочный контроль только по прямому акцепту,
  - ✓ Мизопростол  
Мифепристон
- в зависимости от дозировки отпуск только в МО

Приказ МЗ РФ от 01.09.2023 № 459н "Об утверждении перечня ЛС для медицинского применения, подлежащих ПКУ»

Настоящий приказ вступил в силу с 1 сентября 2024 г. и действует до 1 сентября 2030 г.

II. Изменения в Списки сильнодействующих и ядовитых веществ

**Бромдигидрохлорфенилбензодиазепин**

**Соматотропин (гормон роста, СТГ)**

**Прегабалин,**

**Тапентадол,**

**Тропикамид**

IV. Другие лекарственные средства, подлежащие ПКУ:

**Мизопростол**

**Мифепристон**

**Циклопентолат**



# Периодичность плановых мероприятий по контролю в сфере обращения ЛС для аптек и ИП

Постановление Правительства от 29.06.2021 г № 1049 (в ред. ПП № 961)

**Розничная реализация ЛП для мед.применения, подлежащих предметно-количественному учету + 40 баллов**

Категории риска	Виды контроля и их периодичность <i>одно из указанных контрольных (надзорных) мероприятий</i>	Диапазон значений показателей тяжести потенциальных негативных последствий возможного несоблюдения обязательных требований (АО, ИП)
Высокий риск	инспекционный визит - <b>один раз в 2 года</b> выездная проверка - <b>один раз в 2 года</b> документарная проверка – <b>один раз в 2 года</b>	<b>свыше 36 баллов</b>
Значительный риск	инспекционный визит - <b>один раз в 3 года</b> выездная проверка - <b>один раз в 3 года</b> документарная проверка – <b>один раз в 3 года</b>	<b>29-36</b>
Средний риск	инспекционный визит - <b>один раз в 5 лет</b> выездная проверка - <b>один раз в 5 лет</b> документарная проверка - <b>один раз в 5 лет</b>	<b>21-28</b>
Умеренный риск	инспекционный визит - <b>один раз в 6 лет</b> выездная проверка - <b>один раз в 6 лет</b> документарная проверка - <b>один раз в 6 лет</b>	<b>15-20</b>
Низкий риск	плановые проверки <b>не проводятся</b>	<b>менее 15</b>



# Основные триггеры профессионального выгорания

OZON



Интернет-ритейлеры давят на фармрынок все сильнее и сильнее. В 2024 году доля «Wildberries» и «Ozon» в общем числе онлайн-заказов приблизилась к 4/5. Количество обращений к этим и другим непрофильным электронным площадкам растет с каждым годом.

10. Переток покупателей из офлайн-канала на маркетплейсы

Динамика заказов аптечного ассортимента на маркетплейсах:

2021 г. - 1,024 млрд.;  
2022 г. - 2,029 млрд.;  
2023 г. - 4,051 млрд.;  
2024 г. - 5,94 млрд.

Доля онлайн-продаж в общем объеме розничной торговли в аптеках составила 16,2%



# РААС: «Почту России» хотят внедрить на фармрынок в обход законов

Для «Почты России» предлагается создать специальный режим, не требующий получения лицензии для целей отпуска лекарственных средств



Описанию предполагаемой фармдеятельности почтовиков посвящена вся статья 8-го законопроекта. Одной из целей является «наделение АО «Почта России» правом реализации лекарственных средств в отделениях почтовой связи». Минцифры своим законопроектом предлагает не просто ввести в систему фармообращения нового игрока, но и вывести его деятельность из-под целого ряда законов и нормативных актов РФ.

На официальном портале проектов [Naregulation.gov.ru](http://Naregulation.gov.ru) документ пока опубликован не был. На рассмотрение фармгруппы «регуляторной гильотины» он также не выносился. Однако в обход традиционных процедур попал в распоряжение делового сообщества «Опора России». С инициативой успели ознакомиться отдельные профильные регуляторы



# Основные триггеры профессионального выгорания



Федеральный закон от 12 июля 2024 года № 176-ФЗ.

## 11. Налоговая реформа

Новые правила по НДС

С 1 января 2025 года компании, выручка которых превышает 60 млн рублей, не смогут использовать упрощённую систему налогообложения (УСН).

Взамен этого вводится дифференцированная ставка НДС:

- 5% для бизнеса с оборотом от 60 до 250 млн рублей
- 7% для предприятий с доходом от 250 до 450 млн рублей.

Изменить приказ по учетной политике!!!





# Основные триггеры профессионального выгорания

**ВНИМАНИЕ!!!  
ИДЕТ  
АККРЕДИТАЦИЯ**



## 12. Аккредитация специалистов (НМИФО).

**Возможно, что фармацевтам не разрешат учиться дистанционно**

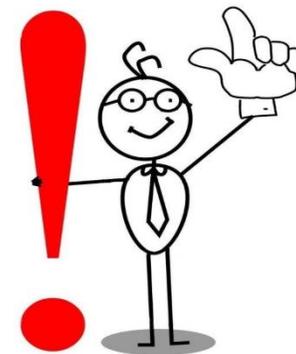
Госдума **25 февраля** рассмотрит во втором чтении законопроект о запрете обучать в медицинских вузах исключительно в дистанционном или электронном формате. Депутаты предлагают профильным вузам, училищам и организациям дополнительного профобразования до 01.09.2025 года пройти проверку в РЗН. Ведомство *выдаст заключение о соблюдении образовательных стандартов и наличии необходимой материально-технической базы, кадров и пр.* Для дополнительного образования **будут написаны типовые программы.** Те учебные заведения, которые не получили до 1 сентября 2025 года заключения от Росздравнадзора, должны будут перевести своих студентов в другие организации, прошедшие сертификацию.



**Федеральный  
Аккредитационный  
Центр**



# Новые запреты на продажу отдельных ЛС



С 01 марта 2025 года вступают в силу изменения в законодательстве об обращении ЛС, согласно ст.57 закона №292-ФЗ от 08.08.2024 г.

С этой даты будут строго запрещены для продажи ЛП:

- ✓ у которых истек срок годности,
- ✓ не имеющие необходимой по закону маркировки или не внесенные в систему МДЛП,
- ✓ имеющие некорректную маркировку или маркировку, нанесенную с нарушениями,
- ✓ информация о которых была заблокирована в системе МДЛП. Обычно это означает подделку или нелегально ввезенный оригинальный товар,
- ✓ подлежащие временному изъятию из оборота, согласно распоряжению МЗ РФ.
- ✓ выведенные из гражданского оборота (ЛП с сомнительной эффективностью или с сильным побочным действием).



# Правила отпуска ЛП могут быть изменены



- МЗ РФ разработало проект приказа, который предусматривает изменения в действующих правилах отпуска лекарственных средств с 1 марта 2025 года.  
**Ключевые изменения:**
- Запрет на отпуск определенных ЛП в аптеках. Аптеки не будут иметь права отпускать ЛП, которые предназначены исключительно для МО.
- Новые правила реализации рецептурных препаратов. В случае отсутствия ЛП, рецепт будет обслужен в течение 10 рабочих дней после истечения его срока действия.
- Возврат рецептов. Если отсутствует необходимый препарат; рецепт будет возвращаться с отметкой о том, что он поставлен на обслуживание.
- Ведение учета рецептов. Аптеки обязаны вести журнал учета рецептов как в электронном, так и в бумажном виде.
- Уведомление о поступлении лекарств. При поступлении очередной партии ЛП аптека должна уведомить об этом в течение одного дня.
  - *Основание: Проект Приказа МЗ РФ №149806.*





# Лекарства и медицинские изделия смогут конфисковать



- С 5 февраля 2025 года у клиник, аптек и других организаций могут конфисковать ЛП и медицинское оборудование за административные правонарушения. Например, за работу без лицензии или продажу немаркированных лекарств.
- Изъятые передадут в собственность региона по месту нахождения.
- Исключение – случаи незаконного использования товарного знака и нарушения в области таможенного дела.
- Порядок распоряжения определит региональное правительство.

*Основание: Распоряжение Правительства РФ от 12.09.2024 г. ЛФ2503-Р*

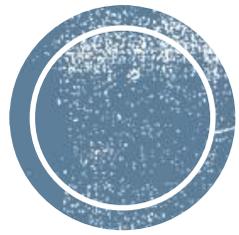




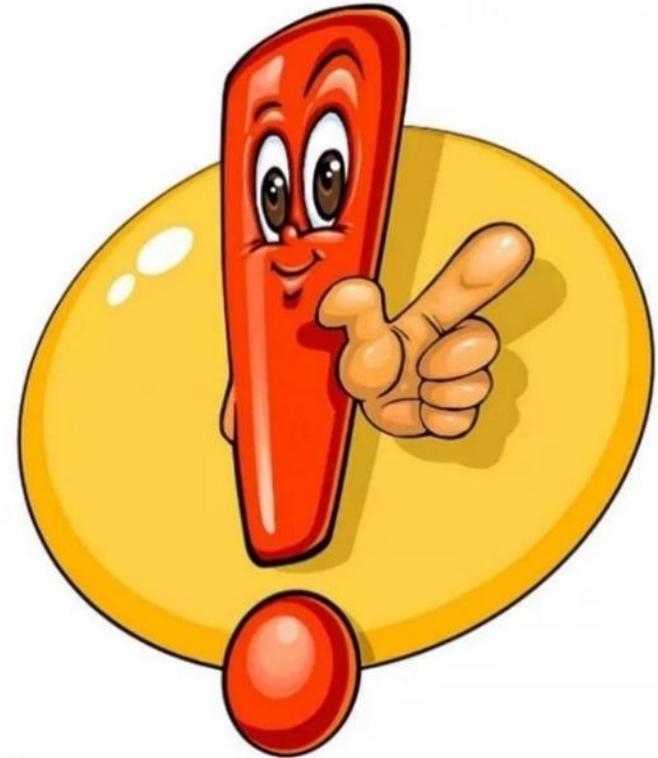
# Применение ККТ с 1 марта: главные новшества

- Вводится процедура упрощенной регистрации и перерегистрации онлайн-касс через оператора фискальных данных.
- Появится новое основание для снятия с учета ККТ без заявления пользователя.
- ФНС сможет устанавливать требования к качеству печати и размеру символов и QR-кода на чеках, качеству и времени отображения QR-кода на дисплее автоматических устройств для расчетов.
- Ряд новелл направлен на борьбу с теневым сектором экономики.
- Предусмотрен целый ряд иных изменений. Они касаются:
  - ✓ требований к ККТ,
  - ✓ применения ККТ при расчетах по QR-коду,
  - ✓ способов предоставления электронного чека покупателю и других вопросов.





**Итак.....**



# Что делать?

- **Если вы посадили занозу, её следует вынуть.**
- **Если у вас появилась инфекция — нужно победить патоген.**
- **А если вы поймали выгорание — нужно ликвидировать стресс.**
  - **Всё просто!!!**

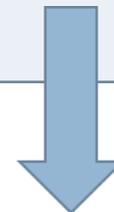




# Профессиональное выгорание

Важной отличительной чертой людей, устойчивых к профессиональному выгоранию, является:

- ✓ опыт успешного преодоления профессионального стресса и способных конструктивно меняться в напряженных условиях;
- ✓ имеющие высокую самооценку и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;
- ✓ способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.



# Профилактика профессионального выгорания

- *Лучший способ профилактики профессионального выгорания – работа с причинами.*

Как помочь себе?!?

## Изнутри

1. Прислушайтесь к своему организму
2. Поддерживайте здоровый образ жизни
3. Снизьте градус важности происходящего



## Снаружи

1. Снизьте темп работы
2. Упрощайте свою деятельность
3. Установите границы
4. Стабилизируйте нагрузку





# Работу нужно вести с двух сторон: от организации и от человека.

- **Необходимо исключить источники постоянного непродуктивного стресса.** Непродуктивный стресс, в отличие от продуктивного, не добавляет ценности.
- Например, дедлайны — это источник продуктивного стресса. Они помогают вовремя завершить задачу.
- А вот невозможность пообедать, присесть, вовремя уйти с работы ...— источник непродуктивного стресса.

**Обратите особое внимание на перегрузки. Перегруз и переработки — это сигнал, что нужно что-то менять в организации труда.**





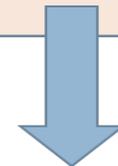
# Профилактика профессионального выгорания

**Много работы - трудоголики выгорают чаще других.**  
**Что делать** - найти баланс между работой и личной жизнью.

**Прессинг со стороны руководства - предвзятое отношение со стороны руководителя ломает любую мотивацию.**  
**Что делать** - искать новую работу.

**Накопление отрицательных переживаний - нутро как губка.**  
**Что делать** - искать способы эмоциональной разрядки.

**Монотонность, рутинность, отсутствие новизны - приводит к стагнации, а возможно и деградации.**  
**Что делать** - учиться и развиваться.



# Профилактика профессионального выгорания

Смена жизненных приоритетов - живешь работой, а потом происходит что-то, что выводит семью на первое место.  
Что делать - перестраивать рабочий режим...

Отсутствие карьерного роста - убивает интерес к работе.  
Что делать - искать пути, искать нового работодателя.

Отсутствие хобби, интересов кроме работы - схема «работа-дом-работа-дом-работа» приводит к выгоранию.  
Что делать - искать иные пути развития, не связанные с вашей работой.

Кризис среднего возраста- люди любят приписывать себе проблемы.  
Что делать - учиться принимать себя.



# Качество жизни

По К.Марксу – чем больше свободного времени – тем выше качество жизни!!!!

*Понятие качества жизни* - более всеобъемлющее, оно включает в себя не только показатели уровня жизни, но учитывает и то, что туда не входит, в том числе субъективные факторы, то есть удовлетворенность самого человека в целом его жизнью, и не только в материальном плане.



# Диаграмма качества жизни (инд. профиль)



# План действий



## Совет:

- **Попробуйте реализовать себя за пределами работы: «у есть меня спорт, у меня дети, у меня собаки...» — что угодно.**



Научись  
радоваться  
тому, что  
имеешь, и,  
однажды, ты  
ощутишь себя  
счастливейшим  
человеком!..



**НЕ СТОИТ ЗАБЫВАТЬ, ЧТО  
ДОЛЖНОСТЬ - ОТ СЛОВА "ДОЛГ",  
РАБОТА - ОТ СЛОВА "РАБ",  
А УВОЛЬНЕНИЕ - ОТ СЛОВА "ВОЛЯ"**

[VK.COM/IN.HUMOUR](https://vk.com/in.humour)



# УВОЛЬНЕНИЕ

- Все работающие люди рано или поздно сталкиваются с перспективой/желанием увольнения.
- Для одних это большой стресс, для других - шаг навстречу лучшему будущему, но в любом случае увольнение можно назвать закономерным этапом развития карьеры любого человека.



# 10 признаков того, что пора менять работу

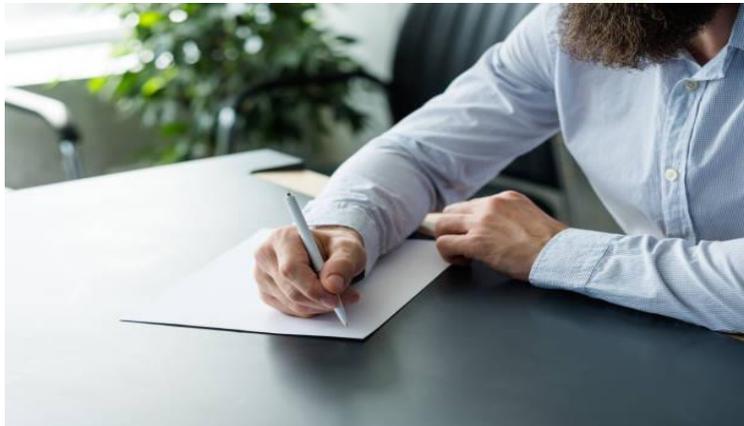
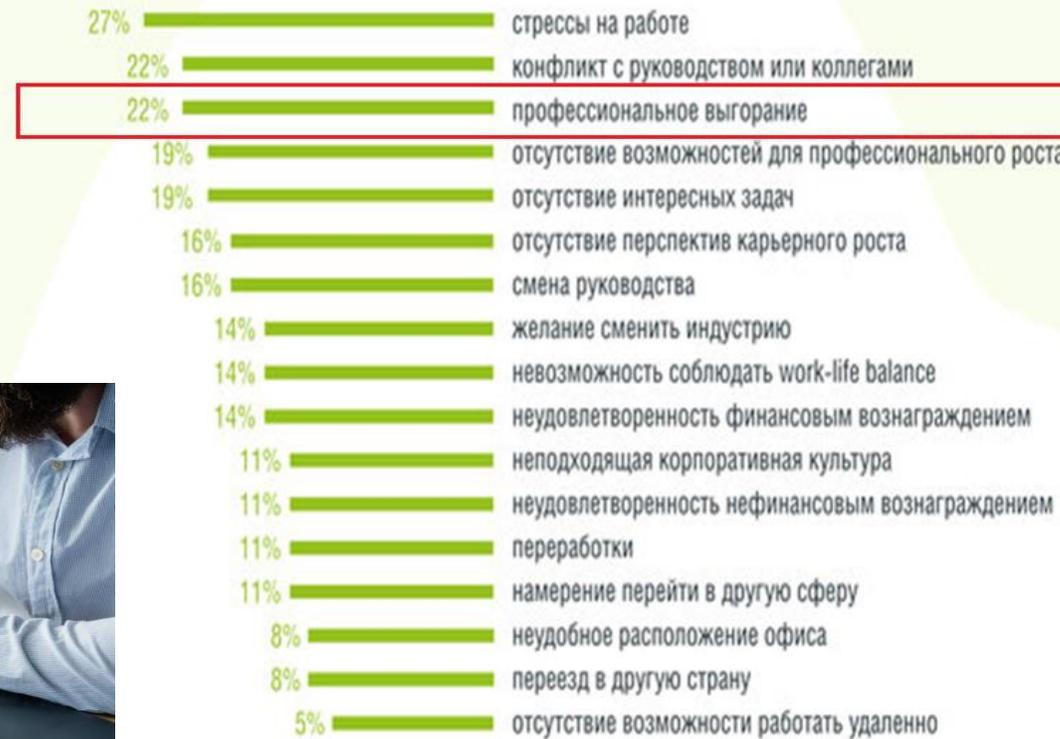
1. Чувство постоянного утомления
2. Недостаток мотивации
3. Отсутствие личного роста
4. Чувство недооцененности
5. Проблемы с коллегами или руководством
6. Физическое и психологическое недомогание
7. Желание большего
8. Чувство застревания
9. Зависть к работникам других профессий
10. Потеря равновесия между работой и личной жизнью



# Увольнение по собственному желанию (ст. 80 ТК РФ)



## Причины увольнений россиян по собственному желанию



# Увольнение по собственному желанию (ст. 80 ТК РФ)

## «Громкий уход»

- это когда ты объявляешь всем, что увольняешься.
- Когда об этом знают твои работодатели



## «Тихий уход»

- Вы все еще выполняете свои обязанности, не увольняетесь, но больше не вкладываете в это особой энергии, не стараетесь подняться выше.
- Вы делаете самый минимум



# Признаки «ТИХОГО УВОЛЬНЕНИЯ»



# Это неизбежно?!?

«Тихий уход» не приносит пользы ни одной из сторон:

- ✓ Одни — очевидно не получают удовольствия от своего труда, и тратят годы, незаметно страдая.
- ✓ Вторые — не получают мотивированных сотрудников, и не извлекают из них ожидаемого результата.



«Тихий уход» = Профессиональное выгорание



***Выгорание - не просто результат стресса, а следствие длительного неуправляемого стресса.***





# Опросник профессионального выгорания Маслач (МВІ)

- *Опросник на определение уровня психического выгорания (МВІ) позволяет определить степень выраженности профессионального выгорания по трем шкалам: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений.*
- - **Эмоциональное истощение** рассматривается как основная составляющая выгорания и проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом.
  - **Деперсонализация** проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях - в негативизме и циничном отношении. В контексте синдрома перегорания «деперсонализация» предполагает формирование особых, деструктивных взаимоотношений с окружающими людьми.
  - **Редукция профессиональных достижений** отражает степень удовлетворенности человека собой как личностью и как профессионалом. Неудовлетворительное значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, - снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически.
- Авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой.



К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой).

- Никогда
- Очень редко
- Редко
- Иногда
- Часто
- Очень часто
- Каждый день



К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.

- Никогда
- Очень редко
- Редко
- Иногда
- Часто
- Очень часто
- Каждый день





Утверждение	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.							
2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».							
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.							
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.							
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).							
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.							
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.							
8. Я чувствую угнетенность и апатию.							
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.							
10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю.							
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.							
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.							
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.							
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.							
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.							
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.							
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.							
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.							
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.							
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.							
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.							
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.							

# Опросник о профессиональном выгорании Ильина.

Номер	да	нет									
1			8			15			22		
2			9			16			23		
3			10			17			24		
4			11			18			25		
5			12			19			26		
6			13			20			27		
7			14			21			28		
...			...			...			...		
81			82			83			84		

- Человеку предлагается 84 утверждения, на каждый из них нужно дать ответ: да или нет. Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными экспертами числом баллов.



# Тест Бойко.

- Онлайн-аналог опросника Ильина. Не нужно заполнять никакие таблички и считать баллы – тест сделаем все сам. Без регистрации и оплаты. Все анонимно и просто. Заявлено, что на прохождение уходит не более 9 минут.



# Книги про выгорание

- «Выгорание», Эмили и Амелия Нагоски
- «Проверенные способы управления жизненной энергией», Тони Шварц, Жан Гомес и Кэтрин Маккарти
- «Без стресса. Научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью и выгоранием», Митху Сторони
- «Между роботом и обезьяной. Искусство найти в себе человека», Илья Латыпов
- «Выбросите список дел! Как избавиться от стресса за 4 шага», Саманта Броди
- «Однозадачность», Девора Зак

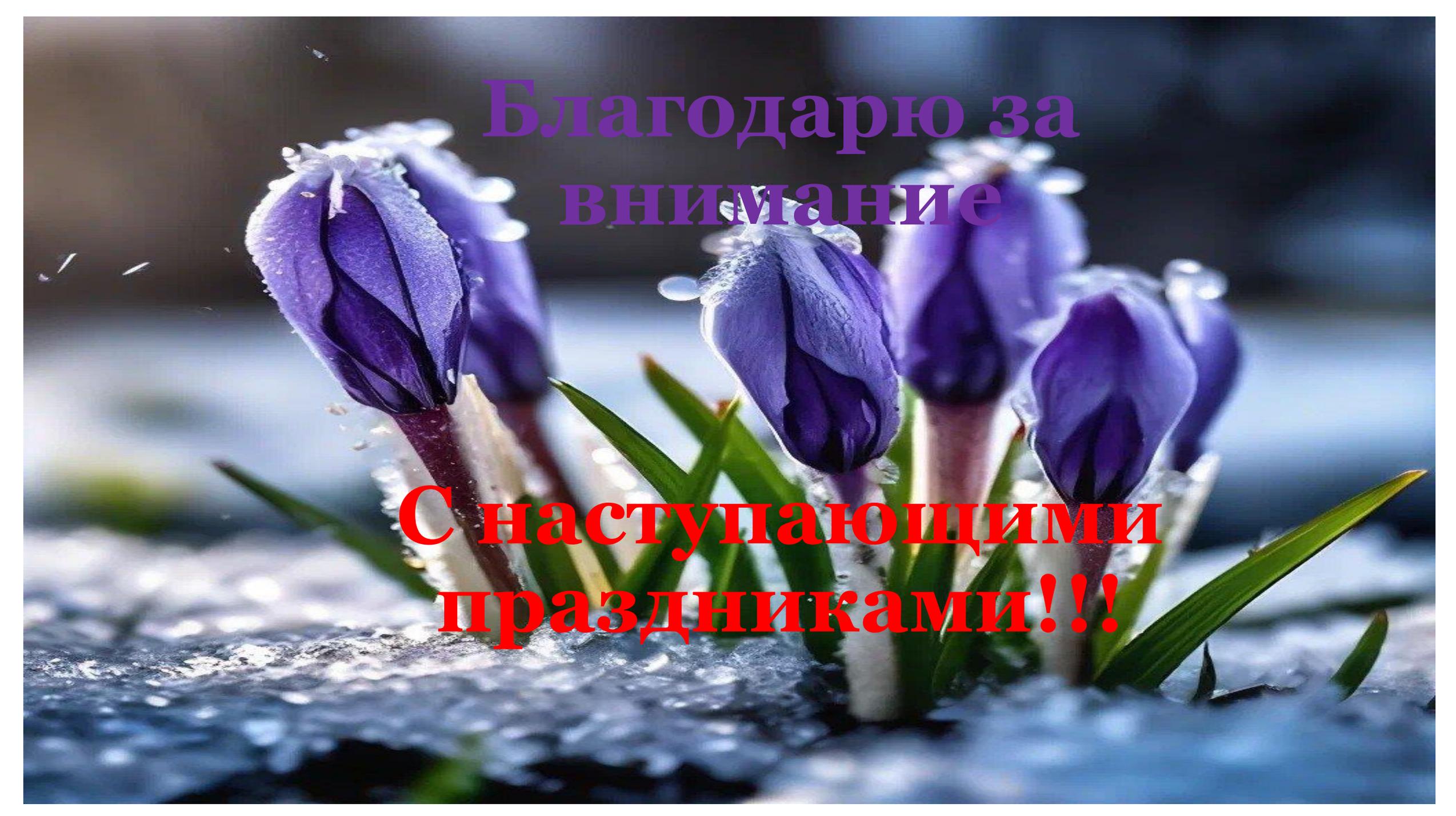


**Любите СЕБЯ.  
Помните, что жизнь – это не  
только работа!!!**



Мечтай!  
Улыбайся!  
Наслаждайся  
*каждым  
мгновением!*



A close-up photograph of several purple crocus flower buds emerging from a layer of snow. The buds are covered in small droplets of water, and the background is a soft, out-of-focus blue and white. The text is overlaid on the image.

**Благодарю за  
внимание**

**С наступающими  
праздниками!!!**