



МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ФАРМАЦІЇ



**«ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЛІКАРСЬКОЇ ПОЛІТИКИ:
ПИТАННЯ ОСВІТИ, ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ»**

МАТЕРІАЛИ
VIII Всеукраїнської науково-освітньої конференції
з міжнародною участю

27 листопада 2025 року



Харків
НФаУ
2025

ПРОБЛЕМА ВИГОРАННЯ У ПРАКТИЦІ КОСМЕТОЛОГА

Саустян Я.С., Філіпцова О.В.

Національний фармацевтичний університет, м.Харків, Україна

anasaustan@gmail.com

Професія косметолога належить до категорії спеціальностей, що потребують високого рівня емоційної залученості, постійної комунікації з клієнтами та безперервного вдосконалення професійних навичок. Робота у сфері естетичної медицини та косметології поєднує медичні знання, психологічну чутливість та творчий підхід, що створює значне навантаження на фахівця. У таких умовах зростає ризик розвитку професійного вигорання — стану фізичного, емоційного та психічного виснаження, який негативно впливає як на якість роботи, так і на особисте життя спеціаліста.

Метою даної роботи є аналіз причин та проявів професійного вигорання у косметологів, визначення його впливу на якість надання послуг та пошук ефективних фармакологічних, психологічних і організаційних стратегій профілактики та корекції цього стану.

Методики дослідження. Огляд наукових джерел з психології, медицини та косметології. Аналіз публікацій щодо професійного вигорання у медичних та косметологічних спеціальностях.

У роботі косметолога дуже багато емоційної взаємодії. Щодня спеціаліст спілкується з клієнтами, які приходять зі своїми очікуваннями, переживаннями й навіть комплексами. Це створює сильне психологічне навантаження, яке з часом може перерости у відчуття хронічної втоми. Коли косметолог постійно намагається відповідати високим вимогам клієнтів, він ризикує втратити енергію та інтерес до роботи. Не менш важливими є й організаційні фактори.

Багато косметологів працюють понаднормово, мають щільний графік без достатнього часу на відпочинок. До цього додається потреба постійно вдосконалюватися, освоювати нові методики, слідкувати за трендами. Усе це

створює відчуття «гонки», де немає паузи для відновлення сил. Симптоми вигорання проявляються поступово: спершу з'являється емоційне виснаження, потім байдужість або навіть роздратування щодо клієнтів, зниження мотивації та задоволення від роботи. Часто це супроводжується фізичними проблемами — головним болем, безсонням, проблемами зі шлунком. У результаті страждає і якість послуг, і сам спеціаліст. Наслідки вигорання можуть бути серйозними: від зниження професійної ефективності до втрати працездатності чи навіть бажання змінити професію. Це не лише особиста проблема косметолога, а й фактор, що впливає на репутацію та розвиток сфери загалом. Водночас існують дієві способи профілактики та боротьби з вигоранням.

Найкраще працює комплексний підхід: важливо навчитися розпізнавати перші ознаки вигорання й вчасно реагувати. Допомагають техніки релаксації (дихальні вправи, медитація, йога), регулярні фізичні навантаження та збалансоване харчування. Тайм-менеджмент і планування робочого дня дозволяють уникати перевантаження. Корисно встановлювати чіткі межі між роботою та особистим життям, щоб мати час на відпочинок і хобі. Участь у тренінгах з розвитку стресостійкості, групах підтримки чи професійних асоціаціях допомагає відчувати спільність і зменшити відчуття ізоляції. У складних випадках доцільно звертатися до психолога чи психотерапевта. Якщо вигорання супроводжується тривожністю чи порушенням сну, лікар може призначити відповідну терапію. Це має бути лише під контролем спеціаліста, щоб уникнути небажаних наслідків.

Таким чином, професійне вигорання є актуальною проблемою у практиці косметолога, що має комплексний характер і потребує міждисциплінарного підходу. Ефективна профілактика включає індивідуальні стратегії (саморегуляція, розвиток стресостійкості) та організаційні заходи (підтримка колективу, оптимізація умов праці).