

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ  
МЕДИЦИНСКИХ  
РАБОТНИКОВ,  
РАБОТАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ  
ПОВЫШЕННЫХ  
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ  
НАГРУЗОК В ПЕРИОД  
БОРЬБЫ С COVID-19





**Новые реалии, которые требуют от специалистов медицинских организаций самой высокой степени мобилизованности и самоотверженности, провоцируют психологический дистресс.**

**Дистресс - «плохой» стресс или отрицательная форма стресса, дезорганизует поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций.**



**Врачи, медицинские работники, борющиеся с пандемией, находятся в экстремальных условиях.**

**По сути это передний край обороны в борьбе за здоровье и безопасность многих тысяч людей.**

**Медицинские работники первичного звена, стационаров больниц также оказались в новых реалиях и это влечет дистресс.**



**Несомненно, в этих условиях слова о призвании врача приобретают совершенно иное звучание, наполняются истинным смыслом.**



**Уважаемые коллеги!**

**Мы благодарим Вас за нелегкий труд. Каждое утро, приступая на свою смену, Вы в прямом смысле этого слова встаете на защиту жизни и здоровья людей.**

**От каждого из Вас зависят жизни многих людей, Ваших близких и совсем незнакомых. Ваш самоотверженный труд во благо высокой цели позволяет людям чувствовать себя защищенными.**

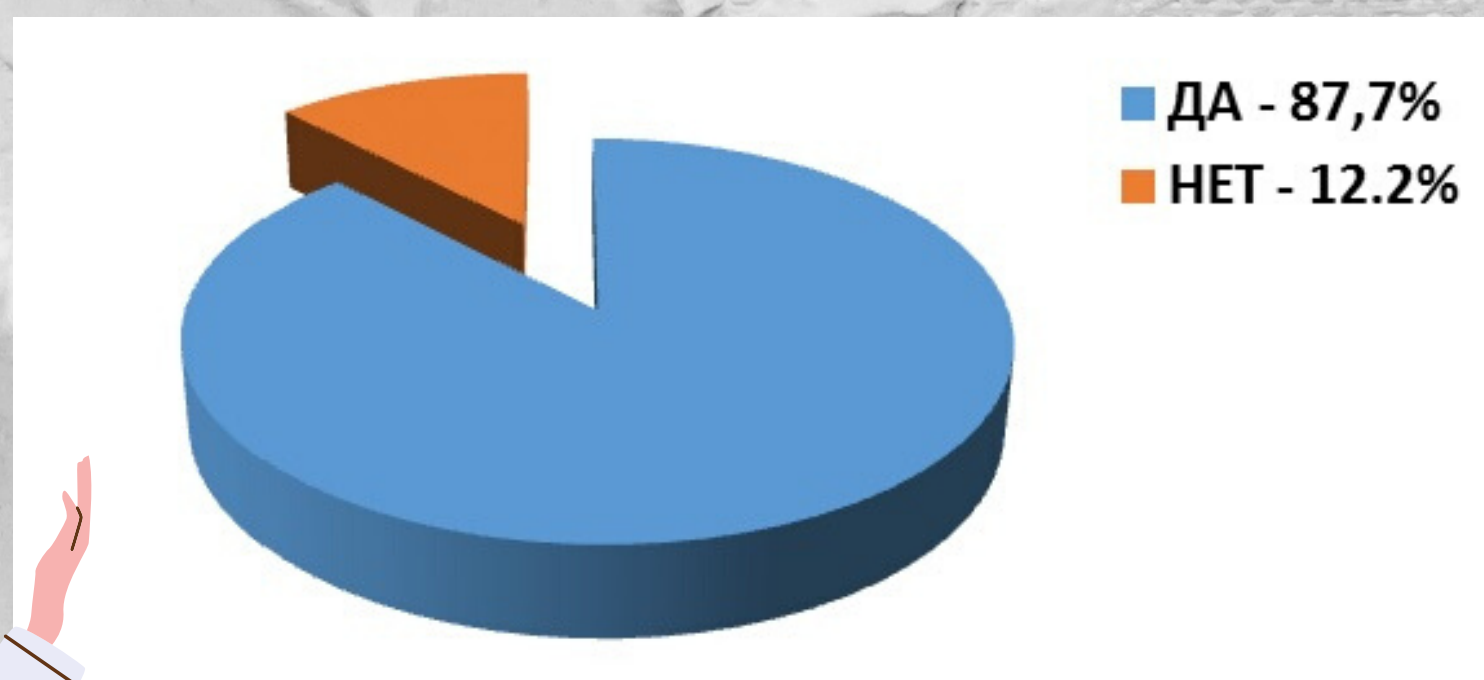


## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ РОССИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19.**

**По результатам социологических опросов, вне зависимости от степени «зараженности» региона, у всего населения отмечается высокий уровень тревожности. Союзом охраны психического здоровья и Научно-образовательным центром современных медицинских технологий был проведен Всероссийский опрос, посвященный психологическому состоянию медицинских работников, в период пандемии COVID-19. В данном опросе приняли участие более 500 человек.**

**Участниками опроса стали врачи, медицинские сестры, сотрудники университетов, младший медицинский персонал из 66 регионов России.**

**Считаете ли Вы, что медицинским работникам, оказывающим пациентам с COVID-19, необходима психологическая поддержка?**



**Так, по результатам опроса 87,7% считают, что медицинским работникам, оказывающим помощь пациентам с COVID-19, необходима психологическая поддержка.**





**ЕСЛИ РАЗДЕЛИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ  
СПЕЦИАЛИСТАМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ НА УРОВНИ,  
ТО ПОЛУЧАТСЯ 3 УРОВНЯ ПОМОЩИ:**

**1 УРОВЕНЬ** – помощь себе. Как можно регулировать свое психоэмоциональное состояние?

**2 УРОВЕНЬ** – взаимопомощь медработников. Как в условиях работы в изолированных ковидных центрах или других медицинских организациях поддержать друг друга?

**3 УРОВЕНЬ** – профессиональная помощь психолога.

**1 УРОВЕНЬ. САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК СПОСОБ  
ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ»**

Важно осознавать ценность саморегуляции, т.к. она позволяет личности достигать гармонии или психологического благополучия.



Саморегуляция обеспечивает нас такими существенными преимуществами, как:

- ✓ умение сдерживать первые негативные порывы. Владение методами саморегуляции способно погасить конфликт и стресс в зародыше;
- ✓ рациональный анализ ситуации в момент кризиса или стресса – очень важное качество, улучшающее жизнь человека и его окружения;
- ✓ накапливание ресурсов, впрочем, ресурсы важно не только накопить, но и суметь вовремя восстановить;
- ✓ противостояние жизненным трудностям – от того, как мы противостоям трудностям, зависит последующее качество нашей жизни и гармония во взаимоотношениях.



## **НАИБОЛЕЕ ДОСТУПНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРИЁМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:**

- улыбки и смех;
- общение с приятной личностью;
- позитивное мышление;
- физические разминки;
- расслабления мышц;
- прогулки и наблюдение за природой;
- свежий воздух, солнечный свет;
- прослушивание приятной музыки;
- чтение;
- рисование;
- другие приятные события и занятия



### **ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

**ЭТИ НАВЫКИ ФОРМИРУЮТ УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ**

### **ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ**

**Управление дыханием – эффективный способ  
влияния на тонус мышц и центры мозга,  
отвечающие за эмоции.**

**Размеренное и глубокое дыхание, с участием мышц живота,  
снижает возбудимость нервных центров и способствует  
мышечному расслаблению.**

**Делаем медленный и глубокий вдох,  
задерживаем дыхание, а затем медленно выдыхаем,  
представляя, как напряжение уходит с выдыхаемым воздухом.  
Причем выдох должен быть длиннее вдоха, это способствует  
снижению сердечно-сосудистой реакции на стресс.**





## **АУТОТРЕНИНГ**

**В основе аутотренинга самовнушение.**

**Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью, без использования частиц «не».**

**Осмысленно повторяете фразу до тех пор, пока не поверите: «Я сохраняю спокойствие, я спокоен(а)».**



## **РЕЛАКСАЦИЯ**

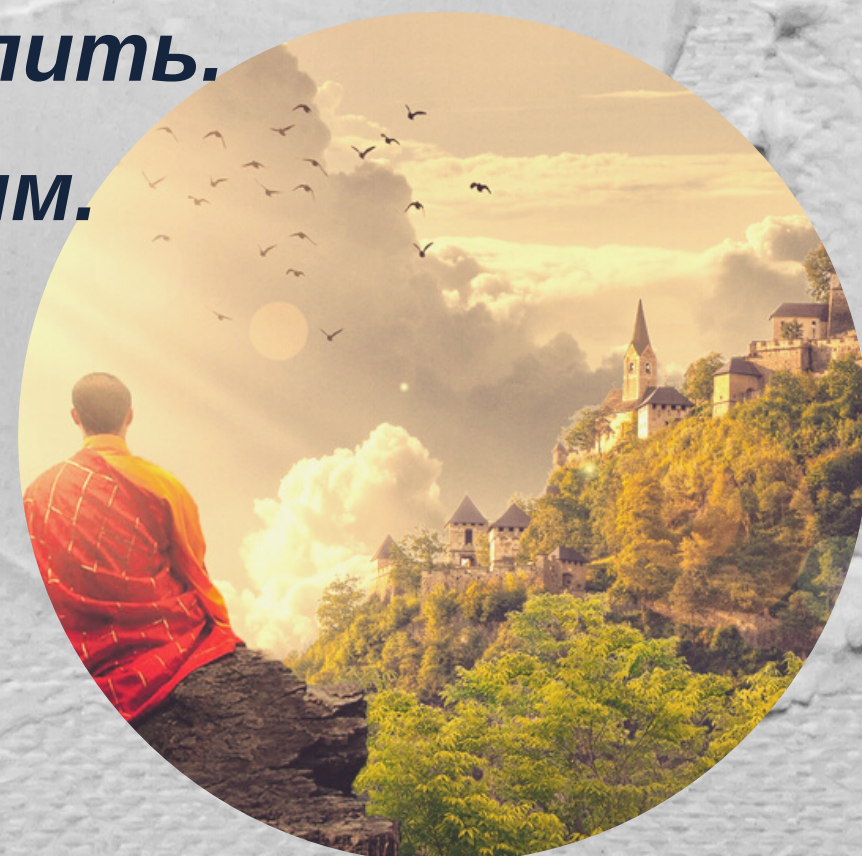
**Каждый самостоятельно определяет, какой способ релаксации наиболее подходящий, основной целью которой является обретение внутренней гармонии, снятие мышечных зажимов и напряжения.**

**С помощью чередования напряжения и расслабления мышц (массаж, йога, растяжка) уравниваете психику.**



## **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ**

**Множество позитивных ощущений, образов, воспоминаний, впечатлений мы просто не запоминаем, но если заново пробудить все эти положительные эмоции, то вполне возможно пережить их заново и даже усилить. Это состояние станет для Вас ресурсным.**





# ПРЕДЛАГАЕМ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

## Упражнение для снятия эмоционального напряжения в течение дня

1. Сядьте удобно на стул, закройте глаза. Перенесите фокус внимания с Ваших мыслей на ритм дыхания. Сделайте 5 циклов "вдох-выдох". Выдох длиннее вдоха.
2. Затем фокус внимания перенесите на ощущения в теле. Если Ваше внимание переместилось и Вы о чем-то задумались, осознайте отвлечение. Отвлекаться вполне естественно. Отпустите то, что Вас отвлекло, бережно, вернув фокус внимания на дыхание. На вдохе исследуйте напряжение в теле (стресс чаще всего проявляется телесным напряжением), а на выдохе расслабляйтесь. Изучайте напряжение в области спины, шеи, лица. Сделайте несколько циклов, пока не почувствуете, что мышцы не напряжены.
3. Снова делаете 5 дыхательных циклов. Выдох длиннее вдоха.
4. В завершении упражнения откройте глаза, задайте себе вопрос: "Что сейчас важно для меня?". Может быть, это будет что-то очень простое, например, попить воды.

## Упражнение «Волшебные слова»

Вспомните ситуацию, когда было чувство волнения. Далее произнесите про себя волшебное слово, например: «покой», «тишина», «нежная прохлада» или др., главное, чтобы они помогли.

## Упражнение «Эмоциональная гимнастика»

1. Постарайтесь ощутить то, что как будто вы только что проснулись, и вы выспались;
2. Расслабьтесь и постарайтесь почувствовать состояние, как будто вы сейчас начнете зевать. Поднимите брови и сморщите нос (мимика как при зевке). Зевайте с наслаждением;
3. Вспомните что-то необычайно приятное в вашей жизни и улыбнитесь. Задержите улыбку на лице;
4. Представьте, что вы спортсмен, который одержал победу. Ликуйте;
5. А теперь: зевните, расслабьтесь, улыбнитесь и, опять ликуйте.



## Упражнение для снятия напряжения с лицевой мускулатуры

Сядьте удобно – руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

## Упражнения для управления мышечным напряжением

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Упражнение можно выполнять, лежа на полу.

## Упражнение для снятия тревожности

Очень часто появление тревоги сопровождается сомнениями в своей компетентности и эффективности и человек начинает излишне критиковать себя. Длительное обдумывание тревожных тем и фиксация на негативных аспектах вызывает спад активности и усталость.

Техника выполнения упражнения:

Задайте себе ряд вопросов:

- Насколько это соответствует действительности?
- Насколько мне полезно сейчас об этом думать (может ли это мне чем-то помочь)?
- Стал(а) бы я говорить об этом близкому и родному человеку?

Как только вы заметили, что мысли на определенные темы повторяются, спросите себя: «Что нового я могу себе сказать?».

Ответы на эти вопросы позволят Вам более точно осознать реальность.

## Упражнение «Мусорная корзина»

Изобразите на листке в виде рисунков, слов, знаков те отрицательные эмоции, от которых вы хотели бы избавиться; или кратко описать ситуации, которых вам хотелось бы избежать. Затем с силой смять этот листок, превратив его в маленький бумажный шарик, и выбросить его в мусорную корзину. После этого мусорная корзина убирается из помещения.



## **2 УРОВЕНЬ. ВЗАИМОПОМОЩЬ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

**Второй уровень помощи медицинским работникам – взаимопомощь коллег.**

**Участников социологического опроса попросили выбрать наиболее оптимальные элементы в сохранении положительного психологического состояния или предложить свои.**

**Медицинские работники в большинстве случаев выбирали из предложенного списка следующие варианты:**

- **Поддержка близких;**
- **Поддержка руководства;**
- **Поддержка коллег;**
- **Обеспечение средствами индивидуальной защиты;**
- **Оптимизация режимов труда и отдыха;**
- **Организация помощи специалистов (психологов, психотерапевтов, психиатров);**
- **Возможность обратиться на телефонную линию за психологической поддержкой.**

**В качестве «своих предложений» были выдвинуты:**

- **Материальная стимуляция;**
- **Предоставление достоверной информации;**
- **Здоровое питание;**
- **Обеспечение «защиты» от пациентов, проявляющих агрессию.**

**Как видно из результатов опроса, помимо материального обеспечения врачей и медицинских работников, важны эмоциональная и психологическая поддержка со стороны коллег.**

**Если Вы испытываете личную потребность или наблюдаете, что Ваш коллега нуждается в эмоциональной поддержке или психологической помощи, следует подумать о способах взаимопомощи.**



## **ВЗАИМОПОМОЩЬ И ЗДОРОВЫЙ КЛИМАТ В КОЛЛЕКТИВЕ – УСЛОВИЯ ЗДОРОВЬЯ КАЖДОГО МЕДРАБОТНИКА**

- **Интересуйтесь, как чувствуют себя Ваши коллеги, также позволяйте им интересоваться Вашим состоянием;**
- **Найдите способы поддержки друг друга. Не забывайте оказывать эмоциональную поддержку друг другу;**
- **Проявляйте гибкость в стрессовых ситуациях, старайтесь быть терпимым к позиции других людей;**
- **Не доводите разногласия до конфликтов;**
- **Будьте взаимно вежливыми и уважайте чувства других;**
- **Сохраняйте ясность в общении с коллегами и пациентами. Соблюдайте эмоциональную гигиену в общении.**
- **Чувство юмора и хорошее расположение духа поддерживают позитивный настрой в коллективе;**
- **В случае необходимости, обращайтесь за профессиональной психологической помощью!**

### **3 УРОВЕНЬ. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА**


**Опыт прошлых лет показывает, что в период эпидемий и вспышек инфекционных заболеваний медицинские работники сообщали о негативных психологических реакциях и симптомах психических расстройств. Возникающие проблемы с психическим здоровьем у медицинских работников в период эпидемий могут иметь долгосрочные последствия. В качестве последних называются посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР), депрессии, злоупотребление психоактивными веществами. В целях недопущения тяжелых последствий длительного дистресса существуют формы профессиональной помощи психологов.**





## **ВИДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩИ**

 **Диагностика психоэмоционального состояния человека (депрессии, тревожности, напряженности, дисфункциональных когний);**

 **Выявление симптомов профессионального «выгорания»;**

 **Анализ и коррекция социально-психологических трудностей, влияющих на качество жизни (неадекватной самооценки, неуверенности в себе, межличностных конфликтов, семейных неурядиц);**

 **Индивидуальные сессии (консультации) с использованием широкого спектра психотерапевтических методов и техник;**

 **Групповые тренинги с целью обучения способам преодоления стрессовых ситуаций и обмена опытом с коллегами.**

### **ОДНА ИЗ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИК КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

#### **«ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ» ИЛИ MINDFULNESS**

**Техника помогает регулировать состояние человека на нейробиологическом уровне. Ученые доказали, что техники осознанности (mindfulness) способствуют улучшению деятельности лимбической системы головного мозга, которая ответственна за формирование эмоций и их регуляцию. Суть практики заключается в концентрации внимания на своих физических ощущениях, эмоциональном состоянии и мыслях в этот момент, то есть «здесь и сейчас», и исключении «режима автопилота». Важно не пытаться бороться с негативными мыслями или эмоциями, а только фиксировать их и понаблюдать за своим состоянием. Учиться спокойному отношению ко всем возникающим мыслям, эмоциям, особенно негативного содержания, и отпускать их как «в небе облака».**

**ДАННАЯ ТЕХНИКА И ДРУГИЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ТЕРАПИИ АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ.**



“

*Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства»*

*Эпиктет*

”



# **ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ»**

**Или о том, как предупредить синдром  
профессионального «выгорания».**

- **Профессиональное развитие. «Выгорает» чаще тот специалист, который не обучается новым методам, не расширяет свой профессиональный и интеллектуальный кругозор;**
- **Соблюдение режима дня и полноценного рациона питания. Каждый человек имеет индивидуальную потребность в отдыхе и питании, которые являются своего рода топливом для нормального функционирования организма;**
- **Соблюдение информационной гигиены. Особенно в наше время важен информационный фильтр, не поглощайте ненужную информацию;**
- **Умение абстрагироваться от профессиональной деятельности. В свободное время отвлекайтесь от работы, займитесь любимыми делами, хобби, поддерживайте общение с близкими и приятными Вам людьми;**
- **Адекватная самооценка - адекватное принятие неудач и способность к оценке собственной работы позволят избежать чрезмерной тревоги и депрессии. Важна позиция «что я умею, а что нет». Всесильных специалистов не бывает;**
- **Сохранение позитивного настроения. Положительное мышление и настрой станут Вашим личным ресурсом, а также источником оптимизма внутри коллектива и среди пациентов;**
- **Если Вы не в состоянии преодолеть тревогу и стресс самостоятельно, незамедлительно обращайтесь за специализированной помощью к психологу или психотерапевту!**





**УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, ОТВЕТСТВЕННОЕ И БЕРЕЖЛИВОЕ  
ОТНОШЕНИЮ К ЗДОРОВЬЮ НЕ ТОЛЬКО ПАЦИЕНТОВ,  
НО И СВОЕМУ СОБСТВЕННОМУ, ПОЗВОЛИТ СОХРАНИТЬ  
ВАШЕ ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ!  
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

**Человечество на каждом этапе своей истории  
сталкивается с разными трудностями, но то, как мы их  
встречаем и как с ними справляемся, во многом зависит от  
самой личности. Так, некий кризис или стресс либо  
активизирует ресурсы человека, либо тормозит.**

**Работа медицинских работников значима и  
бесценна, поскольку связана с сохранением здоровья и  
жизни людей. Высокая ответственность накладывает  
большой отпечаток на  
психоэмоциональном состоянии врачей  
и всех медицинских работников.**







**МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА ГАУЗ «РНД»**

**8(3012)41-90-13**

**Инстаграм @ eluurrnd**

**В контакте <https://vk.com/eluur>**

**[www.rndbur.ru](http://www.rndbur.ru) [www.элуур.рф](http://www.элуур.рф)**

**Источником статистических данных социологического опроса медицинских работников РФ и справочного материала является методический материал Научно-образовательного центра современных медицинских технологий и Союза охраны психического здоровья**

**АВТОРЫ И СОСТАВИТЕЛИ:**

**Сансанова Лариса Баировна – главный внештатный специалист  
МЗ РБ по медицинской психологии,  
1 квалификационная категория;**

**Доржиева Ольга Андреевна – медицинский психолог ГАУЗ РНД;**

**Тышкенова Марина Сергеевна – медицинский психолог  
2 квалификационной категории ГАУЗ РНД.**



«Счастье –  
это когда с работы с  
удовольствием  
идешь домой,  
а из дома –  
с удовольствием  
на работу»

