

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ВРАЧА: можно ли не потерять себя, когда рушится мир?

За последние недели жизнь медицинских учреждений меняется молниеносно: перепрофилируются отделения, изменяются потоки госпитализации пациентов, врачи и не-врачи с тревогой читают «сводки» из зарубежных, московских и теперь уже городских больниц.



Доктор психологических наук, заведующая кафедрой управления персоналом и психологии УрФУ Юлия Токарева

Медицинские работники без преувеличения сегодня стали героями этой планеты. К сожалению, никто точно не знает, как будет развиваться пандемия, и сколько ещё врачам и медсестрам придется работать в авральном режиме.

Одна из главных задач, которая сейчас стоит перед каждым из нас - сохранить свое психическое здоровье не только для работы, но и для семьи и будущей жизни. Которая, конечно же, будет. Нашими общими усилиями.

Работа больниц сейчас изменилась полностью, у нас даже появились новые термины: «мирное» время и то, в котором мы живем сейчас, по всем признакам явно «не-мирное». Прежние трудности, которые омрачали наш быт и портили настроение на работе, как будто почти ушли.

Сейчас все иное, и вести мы себя можем по-разному. Психологическая и эмоциональная напряженность у одних сопровождается мобилизацией внутренних жизненных ресурсов. У других — ведет к снижению или даже срыву работоспособности, ухудшению здоровья, проявлениям стресса, которые мешают жить.

Откуда такая разница? Потому, что каждый человек вырос в своих индивидуальных условиях, привык к разным условиям труда, каждый по-разному понимает степень опасности. Чтобы все это вместе с выпавшими на его долю испытаниями человеку преодолеть,

ему нужно знать то, как он может уменьшить такое влияние на собственную психику.

В психологии есть такой термин — «совладающее поведение». Если следовать словарям, то совладающее поведение — это целенаправленное социальное поведение, позволяющее медицинскому работнику справиться с трудной профессиональной и жизненной ситуацией (или стрессором) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, — через осознанные стратегии действия.

Находясь на передовом крае борьбы с опасной инфекцией, врач, медицинская сестра, лаборант, любой другой специалист — это прежде всего человек, личность, которая и сама нуждается в психологической поддержке и внимании. Непросто выстроить правильную стратегию совладающего поведения в сложной обстановке, когда нет возможности ни спрятаться от проблем, ни возложить тяжесть решения на других, а нужно грамотно и профессионально выполнять свою работу.

Использование понятия «совладающее поведение» по отношению к медицинским работникам связано с первыми исследованиями, проведенными в начале 21-го века, в которых убедительно доказано, что представители медицинской профессии находятся в постоянном стрессе. Результаты исследований, проведенные в МАУ «Стоматологическая поликлиника

№ 12» и наша собственная психологическая практика показывают, что врачи чаще используют зрелые, конструктивные защитные механизмы (интеллектуализация, реактивное образование), средний медицинский персонал использует более простые защитные механизмы (например, это отрицание).

Психология еще раньше глубоко изучила механизмы совладающего поведения, и готова помочь как в общих рекомендациях, так и в каждом конкретном случае в повышении адаптационных способностей и эмоциональной устойчивости.

Любая проблема имеет 7 психологических стадий. Конечно, данное деление условно. Первая — это шок. Вторая — отрицание. Третья — поиск виноватых, сопротивление. Четвертая — Паника. Пятая — Депрессия, уход в себя. Шестая — Принятие. Седьмая — Перемены.

При правильном психологическом сопровождении четвертой и пятой стадии можно избежать. Легче всего переносится стадия «перемен», так как до нее была проделана большая работа, связанная с пониманием ситуации, выработкой собственных путей ее решения и преодоления.

Общаясь и взаимодействуя человек поддается влиянию, сомнениям, а чаще даже и всем возможным негативным эмоциям. Неумение выбирать информацию, привычка доверять не себе, а другим, очень мешают появлению собственной стратегии преодоления, совладания.

Важно знать и чувствовать себя, руководствоваться собственными психологическими ресурсами и сильными сторонами. Найдя выход и решение сложной ситуации, человек освобождается от напряжения и, чувствуя эмоциональный подъем, готов жить иначе и видеть в новом не меньшие, а может даже и большие возможности.

Ускорить прохождение самых тяжелых психологических стадий возможно только благодаря собственной оценке ситуации и разработке «плана действий». Каждый «новый день», день в новом положении, например, в условиях изоляции или ненормированной работы, должен быть спланирован. Работа по плану позволит держать себя в адекватном рабочем состоянии.

Если говорить о врачах, которые работают в режиме систематического стресса и при отсутствии полноценного отдыха, то



Доктор психологических наук, заместитель главного врача по медицинской части МАУ «СП № 12» Александр Чернавский

весь период пандемии им придется использовать самые разные психологические механизмы. Для каждого будет свой путь совладания. Желательно, чтобы это были конструктивные защитные механизмы и адекватные способы снятия напряжения и отдыха. Тяжелее будет после того, как опасность отступит, так как организм будет требовать восстановления сил, и конечно здесь важно будет внимательно следить за состоянием здоровья.

Специалисты с высоким социальным интересом, испытывающие потребность в социальных контактах и желании быть нужным, легче переносят такой сложный во всех отношениях режим. Сотрудники с социальным интересом, для которых активное общение, контакты вызывают чувство эмоционального выгорания, могут столкнуться с чувством раздражения, пренебрежения и даже ненависти к другим. Это связано с внутренним конфликтом от переизбытка общения и информации.

Хотим обратиться к руководителям, что все распределение служебных обязанностей сейчас должно строиться на административных управленческих решениях. Четко, но с пояснением и необходимым обоснованием. Если на человека возложен дополнительный функционал, и он с ним не всегда хорошо справляется, то его ни в коем случае нельзя наказывать и не давать сотруднику заикливаться на ошибках. Нужно помогать, поддерживать и поощрять!

Сам руководитель должен выступать образцом работы в стрес-

совой ситуации. Как бы ему тяжело не было. Лучше всего сложные задания для коллектива разбивать на мелкие. Тогда не будет страдать качество работы, и можно на любом этапе исключить из данного процесса того, кто не справляется без ущерба для всего процесса.

В заключение мы хотим отметить, что сейчас медицинские работники, организаторы здравоохранения, медицинские службы делают все возможное для оказания своевременной медицинской помощи каждому человеку.

Но и каждый человек должен понимать, что успешность всей работы по ограничению распространения коронавирусной инфекции зависит от сформированной ответственной личностной и гражданской позиции. Которая включает в себя новую, экстремальную логику жизни, бытия как собственную реальность. Сегодня каждому человеку нужно перестроить свой образ жизни, работы, поведения, общения и свое отношение к различным сторонам жизни, в том числе, и к самому себе.

СТАТЬЯ ПОДГОТОВЛЕНА ПРИ УЧАСТИИ:

— Для определения вида мы исходим от психологических наук, заведующей кафедрой управления персоналом и психологии Уральского Федерального Университета Юлии Александровны Токаревой и доктора психологических наук, заместителя главного врача по медицинской части МАУ «СП № 12» Александра Фридриховича Чернавского.