



Самосохранительное поведение как неотъемлемая часть профессиональной деятельности медработника

По данным отечественного и зарубежного социологического опросов, среди всех сфер жизнедеятельности трудовая - оказывает самое сильное влияние на здоровье, главным образом, нарушая его. Причем, самыми негативными последствиями считаются постоянное психоэмоциональное напряжение и утомление.

Медицинская деятельность - не исключение, она также связана с целым рядом трудностей, в том числе и морально-психологического плана. И хотя, в быденном сознании общества бытует мнение, что состояние здоровья у медработников лучше, чем у других людей, однако это не так. Медработники испытывают большую социально-психологическую нагрузку.

Зная о рисках профессиональной деятельности, работники здравоохранения, к сожалению, очень часто игнорируют вопрос заботы о себе. Врачи и медсестры настолько заняты своей профессиональной деятельностью, что не оставляют времени для себя, пренебрегают своим здоровьем и психоэмоциональным состоянием.

У медработника встречается 2 вида отношения к своему здоровью:

- отрицающее: не обращает внимания на собственное здоровье и психологическое состояние, не обращается за помощью к специалистам;
- пренебрежительное: недооценивает свое физическое и психическое состояние, не изменяет свой стиль жизни, который уже несовместим с показателями физического и психического здоровья.

Медработнику важно помнить: если с его физическим и психическим здоровьем не все благополучно (даже при наличии необходимых профессионально важных качеств и требуемой квалификации), он имеет риски стать профессионально ненадежным. Только в результате нормального, здорового функционирования организма и психики, медработник в состоянии безошибочно выполнить возложенные на него

профессиональные функции в течение требуемого времени и при заданных условиях деятельности.

Кроме того, медработнику важно помнить, что он относится к такой категории специалистов, от которых зависит физическое и душевное здоровье пациентов. И в случае негативного психоэмоционального состояния, ухудшения физического здоровья, у медработника не только снижается производительность труда, он становится невнимательным и поспешным, но он также имеет риски неосторожной коммуникации с пациентами, что может привести к психической травматизации пациента и другим медицинским ошибкам.

В связи с этим, самосохранительное поведение должно стать неотъемлемой частью трудовой деятельности медработника. И решение этой задачи в значительной степени находится в руках самого медработника. Это отправная точка для здоровья и профессионального долголетия! Самосохранительный ритм деятельности минимизирует риски появления психоэмоционального напряжения, утомления, хронической усталости и синдрома психоэмоционального выгорания, обеспечивает в работе осознанность, продуктивность, надежность.

Вместе с тем, нельзя не отметить важность внешних условий. Грамотная организация трудовой деятельности, благодаря которой достигается равномерная нагрузка на работников здравоохранения – вносит свою лепту в поддержание здоровья медработника, является одним из условий профессиональной надежности, оказывается серьезным подспорьем для профессионального долголетия!

Какие мероприятия обеспечивают самосохранение, поддержание здоровья в физическом, психологическом и социальном аспектах?

- Соблюдение балансов, чередование труда и отдыха.
- Достаточная физическая активность.
- Правильное питание.
- Соблюдение правил гигиены сна.
- Прогулки на свежем воздухе. Цель – витализация.
- Медитативная и релаксационная практика. Цель - сброс психоэмоционального напряжения, формирование состояния внутреннего равновесия, спокойствия, умиротворения или иного ресурсного состояния.
- Занятия любимыми делами. Цель - активизация творческой энергии.
- Привнесение разнообразия в образ жизни (посещение экскурсий, походы в театр, участие в спортивных мероприятиях и т.п.). Цель – прерывание цикла

«дом – работа - дом», дополнительные впечатления, формирование положительных эмоций.

- Изучение психологии. Цель- самопознание, расширение своего мировоззрения, наличие ясного представления об особенностях своей личности, освобождение от иллюзий, критичный взгляд в отношении себя, на происходящее вовне. Человек, который хорошо себя знает, - более спокоен и расслаблен, открыт к взаимодействию с окружающим миром, легко адаптируется к различным условиям, может работать с различными людьми, устойчив в конфликтной ситуации, находчив, принимает эффективные решения даже в самых сложных ситуациях.
- Участие в групповых дискуссиях, посещение Балинтовских групп. Цель – снижение профессионального стресса, профилактика эмоционального выгорания.
- Участие в научных мероприятиях, посещение курсов повышения профессиональной квалификации. Цель - профессиональное развитие, надежность и долголетие.
- Посещение тренинга коммуникативной компетентности. Цель - развитие навыка эффективного общения и взаимодействия, конструктивное (созидательное, рациональное) управление конфликтными ситуациями, формирование здорового психологического климата в ситуации общения, принятие эффективных решений в спорных вопросах, умение сотрудничать.

Информацию подготовила:

психолог 1 квалификационной категории Орехво О.В.