



**Отдельные аспекты работы Центра  
мониторинга профессиональных рисков и  
психологической поддержки медицинских  
работников**

**Марченко-Тябут Д.А.,  
Алексейчик Т.А.  
кафедра общественного  
здоровья и здравоохранения  
БелМАПО**

Синдром выгорания – одна из наиболее актуальных проблем современности. По данным статистики ВОЗ, депрессивные расстройства находятся на первом месте среди психосоматических заболеваний. А основной причиной депрессий ВОЗ считает синдром хронической усталости и синдром эмоционального выгорания на работе.

Работа составляет значительную часть жизни большинства людей, причем не только во временном, но и в эмоциональном (мысли о работе, возникновение эмоций, связанных с успехами (неудачами) и пр.) и в финансовом (работа как источник дохода) аспекте. Поэтому неудивительно, что всевозможные расстройства поведения и эмоционального состояния людей могут быть связаны с работой.

# Центр мониторинга профессиональных рисков и психологической поддержки медицинских работников



МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
Дзяржаўная ўстанова адукацыі  
«Беларуская медыцынская акадэмія  
паслядыпломнай адукацыі»  
(БелМАПА)



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
Государственное учреждение образования  
«Белорусская медицинская академия  
последипломного образования»  
(БелМАПО)

ЗАГАД

03.05.2019 № 144

г. Минск

ПРИКАЗ

г. Минск

О создании Центра мониторинга профессиональных рисков и психологической поддержки медицинских, фармацевтических работников

На основании приказа Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.11.2018 № 1191 «Об утверждении концепции создания и развития республиканской системы «Центров мониторинга профессиональных рисков и психологической поддержки медицинских, фармацевтических работников», Плана мероприятий по реализации пилотного проекта по созданию и развитию Центров мониторинга профессиональных рисков и психологической поддержки медицинских, фармацевтических работников, утвержденного Министром здравоохранения Республики Беларусь от 20.12.2018,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Ввести с 10.05.2019 в штатное расписание кафедры общественного здоровья и здравоохранения 1 штатную единицу психолога и 1 штатную единицу методиста.
2. Заведующему кафедрой общественного здоровья и здравоохранения Щавелевой М.В. до 10.05.2019 подготовить и представить на утверждение:
  - 2.1. необходимые изменения и дополнения в положение о кафедре общественного здоровья и здравоохранения;
  - 2.2. должностные инструкции по вновь вводимым должностям психолога и методиста.
3. Создать с 10.05.2019 на базе кафедры общественного здоровья и здравоохранения государственного учреждения образования «Белорусская медицинская академия последипломного образования» Центр мониторинга профессиональных рисков и психологической поддержки медицинских работников в составе декана факультета общественного здоровья и здравоохранения, психолога и методиста кафедры общественного здоровья и здравоохранения.

2

4. Назначить на функциональной основе руководителем Центра мониторинга профессиональных рисков и психологической поддержки медицинских работников декана факультета общественного здоровья и здравоохранения Чуканова А.Н.

5. Декану факультета общественного здоровья и здравоохранения Чуканову А.Н. подготовить и представить на утверждение:

5.1. положение о Центре мониторинга профессиональных рисков и психологической поддержки медицинских работников;

5.2. план мероприятий государственного учреждения образования «Белорусская медицинская академия последипломного образования» по реализации пилотного проекта по созданию и развитию Центров мониторинга профессиональных рисков и психологической поддержки медицинских, фармацевтических работников.

6. Контроль за исполнением приказа возложить на проректора по учебной работе Калинин Т.В.

Ректор академии

Д.М.Ниткин

## Основные направления работы Центра:

- ✓ выявление лидерских и организаторских качеств у обучающихся, выявление у них профессиональных склонностей;
- ✓ диагностика профессионального выгорания (профессиональные риски) у руководителей и заместителей руководителей организаций здравоохранения;

## Основные направления работы Центра:

- ✓ - диагностика профессионального выгорания (профессиональные риски) у врачей общей практики и врачей терапевтов;
- ✓ - диагностика профессионального выгорания (профессиональные риски) у главных и старших медицинских сестер;
- ✓ - диагностика коммуникативных способностей;
- ✓ - проведение индивидуальных консультаций.

## Учебно-методическая деятельность:

Изданы психологические практикумы:

- ✓ «Психология конфликта для формирования навыков бесконфликтного общения» (для обучающихся, медицинских работников);
- ✓ «Формирование навыков саморегуляции» (для обучающихся, медицинских работников).

## Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания:

Синдром выгорания можно своевременно предупредить и весьма эффективно лечить.

Стресс возникает от накопленных обид, недовольства, чувства вины, страха, стыда, гнева, злости, ревности, зависти, жалости к себе.

## Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания:

**Нужно разобраться с собой:** не только понять свои цели и представить образ будущего, но и ответить на вопрос, в чем смысл того, что вы сейчас делаете, зачем вы это делаете. Самый распространенный способ справиться с ситуацией — попробовать подняться над ней, изменить угол зрения, посмотреть на свое положение и работу с более глобальных позиций.

## **Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания:**

**Оставаясь в той же ситуации, нужно делать акценты не на том, что человек уже освоил, хорошо знает, умеет, а на том, что является для него проблемой.** Таким образом обретается новый смысл в старой профессии, а ее превращение в инструмент саморазвития становится профилактикой выгорания.

## **Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания:**

**Необходимо формировать интересы, не связанные с профессиональной деятельностью, — например, сочетать работу с учебой, исследованиями, написанием научных статей, любимым хобби; читать не только профессиональную, но и другую литературу, для своего удовольствия без ориентации на какую-либо пользу и пр.**

## **Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания:**

**Важно заботиться о своем здоровье!**

Хотя универсального рецепта исцеления от профессионального выгорания не существует, эта проблема решаема, если ею целенаправленно заниматься. Каждому человеку время от времени необходимо остановиться, оглянуться вокруг, побыть наедине с самим собой, подумать, откуда и куда он идет, с какой скоростью и с какими попутчиками, а главное — зачем, с какой целью.

## Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания:

**Важно вырваться из шаблона привычных действий и сделать что-то новое.** Хотя бы выбрать другой маршрут на работу. Для этого, возможно, придется встать раньше или еще как-то нарушить привычный ход жизни. Но сделать это необходимо. Да, это сложно, но возможно. Не будет действия — не будет решения проблемы.

## Способы быстрого снятия стресса:

**Физические упражнения.** Советуем вам погулять, сделать пробежку, покататься на велосипеде, сходить на танцы или поиграть в теннис

**Глубокое дыхание.** Концентрация на процессе дыхания заставляет на время забыть об источнике стресса, благодаря чему появляется возможность посмотреть на возникшую неприятную ситуацию со стороны.

**Расслабление** а) сядьте поудобнее или ложитесь, закройте глаза. Сконцентрируйтесь на расслаблении каждой части вашего тела, начиная с кончиков пальцев ног и до макушки. Когда вы полностью расслабитесь, продолжайте спокойно лежать или сидеть, наслаждайтесь этим ощущением; б) чередуйте напряжение мышц с их расслаблением (5-7 секунд — напряжение, 20-30 секунд расслабление). Эта процедура эффективно снимает стресс и способствует крепкому сну.

## Способы быстрого снятия стресса:

**Отрыв от повседневности** а) поездка в отпуск или на выходные дни. День или два вдали от дома обеспечат необходимый для восстановления сил перерыв, дадут возможность со стороны посмотреть на ваши проблемы и существенно ослабят стресс.

б) хороший фильм, интересная телепередача или книга могут ослабить стресс;

в) если вы представите себе, как твердо и убедительно вы возражаете тому, кто служит причиной вашего стресса, в случае реального противостояния вы будете чувствовать себя более уверенно.

**Проговаривание проблемы** Иногда человеку в состоянии эмоционального напряжения просто необходимо выговориться. Часто чтобы увидеть проблему под другим углом, достаточно просто озвучить ее.



И, конечно, почаще **УЛЫБАЙТЕСЬ.** Если улыбаться чаще, то можно вызвать хорошее настроение на подсознательном уровне.