

ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЖЕНСКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР

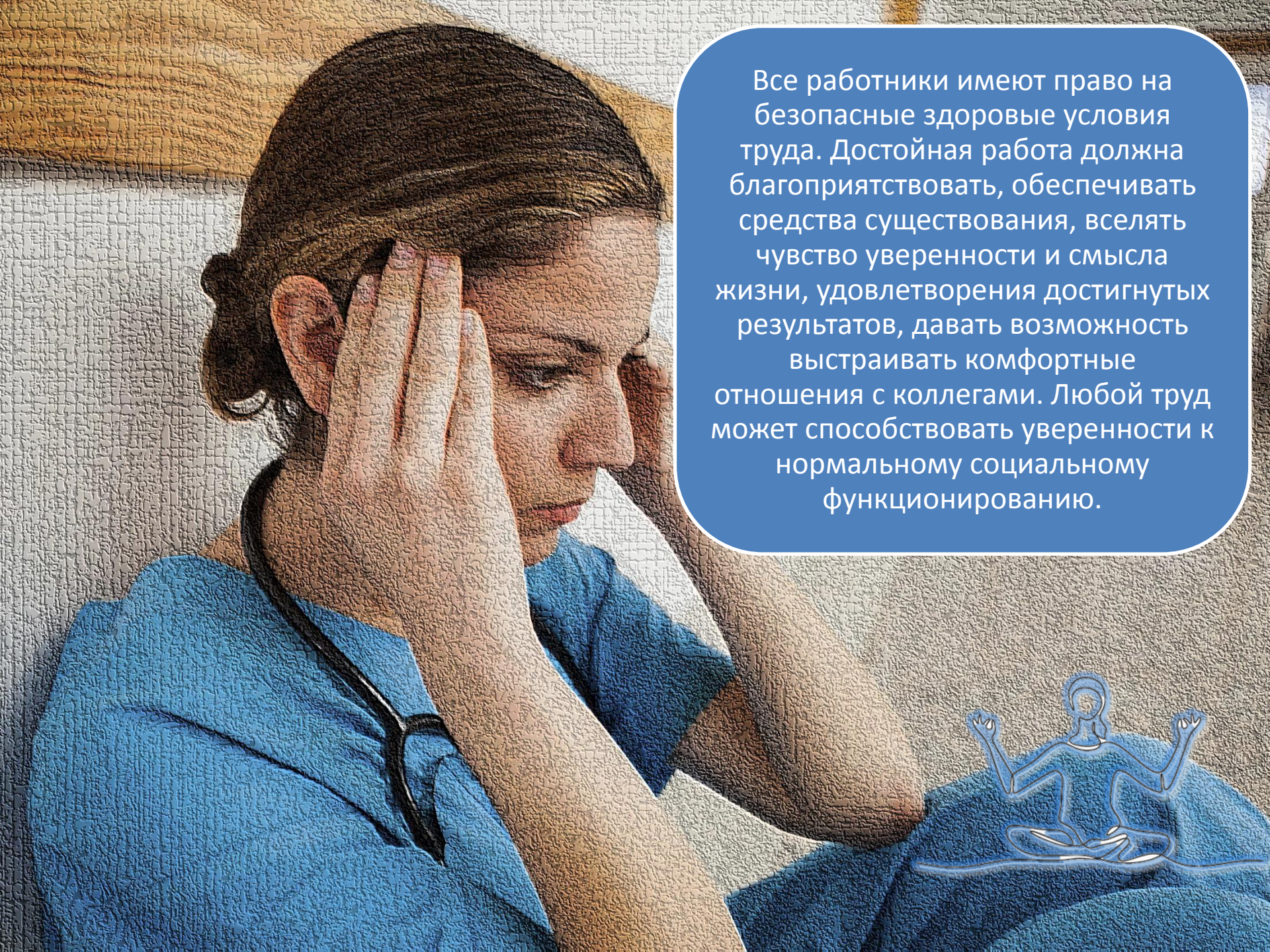


*Директор, преподаватель, методист
СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП» Регентова Е.С.*



В современных реалиях сохранение здоровья и забота о семье являются неотъемлемой частью нашей жизни. В той или иной степени способы борьбы со стрессом актуальны практически для всех. Эмоциональное благополучие важно. Однако проблемы сохранения здоровья носят ситуационный характер.

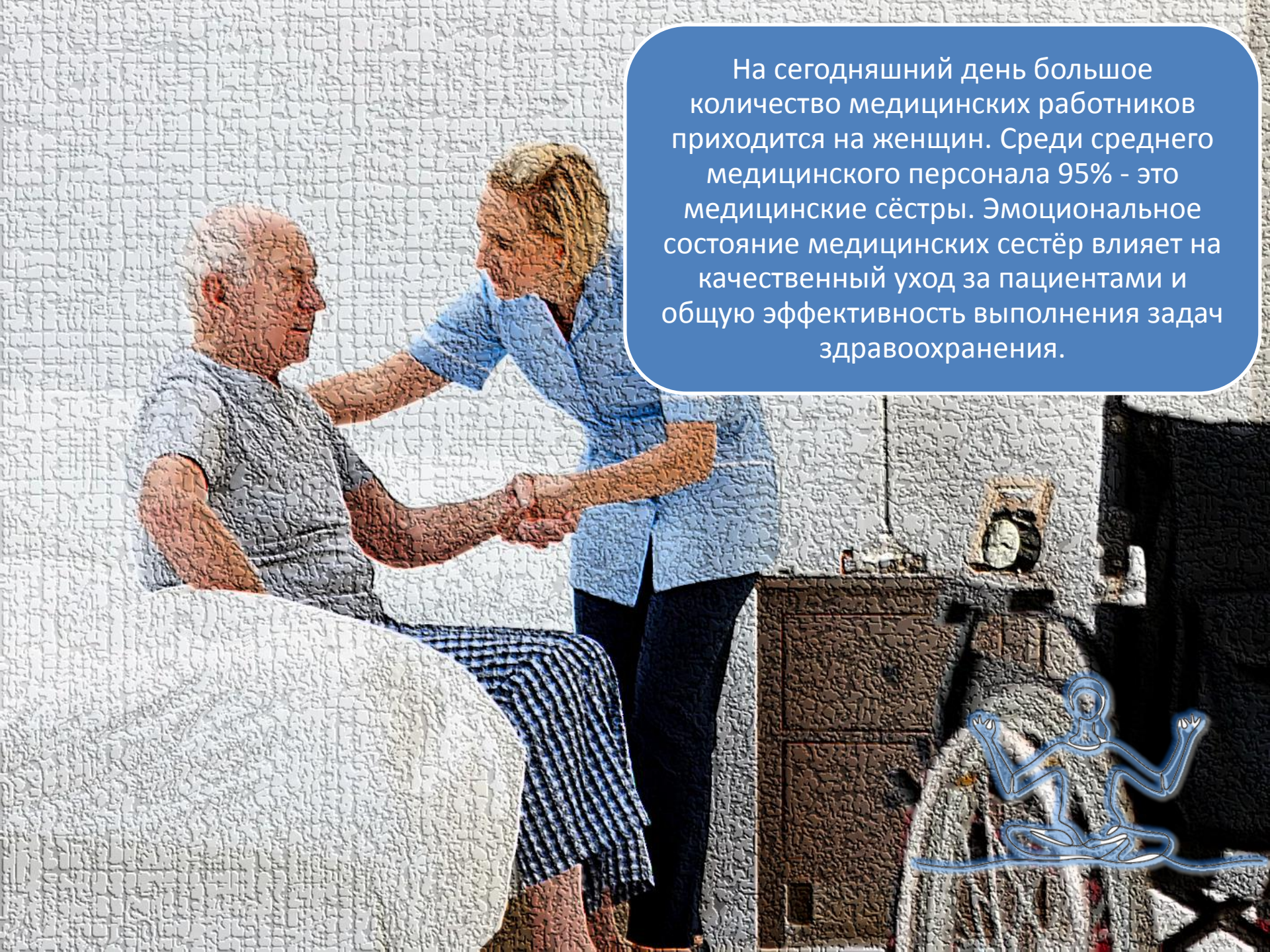


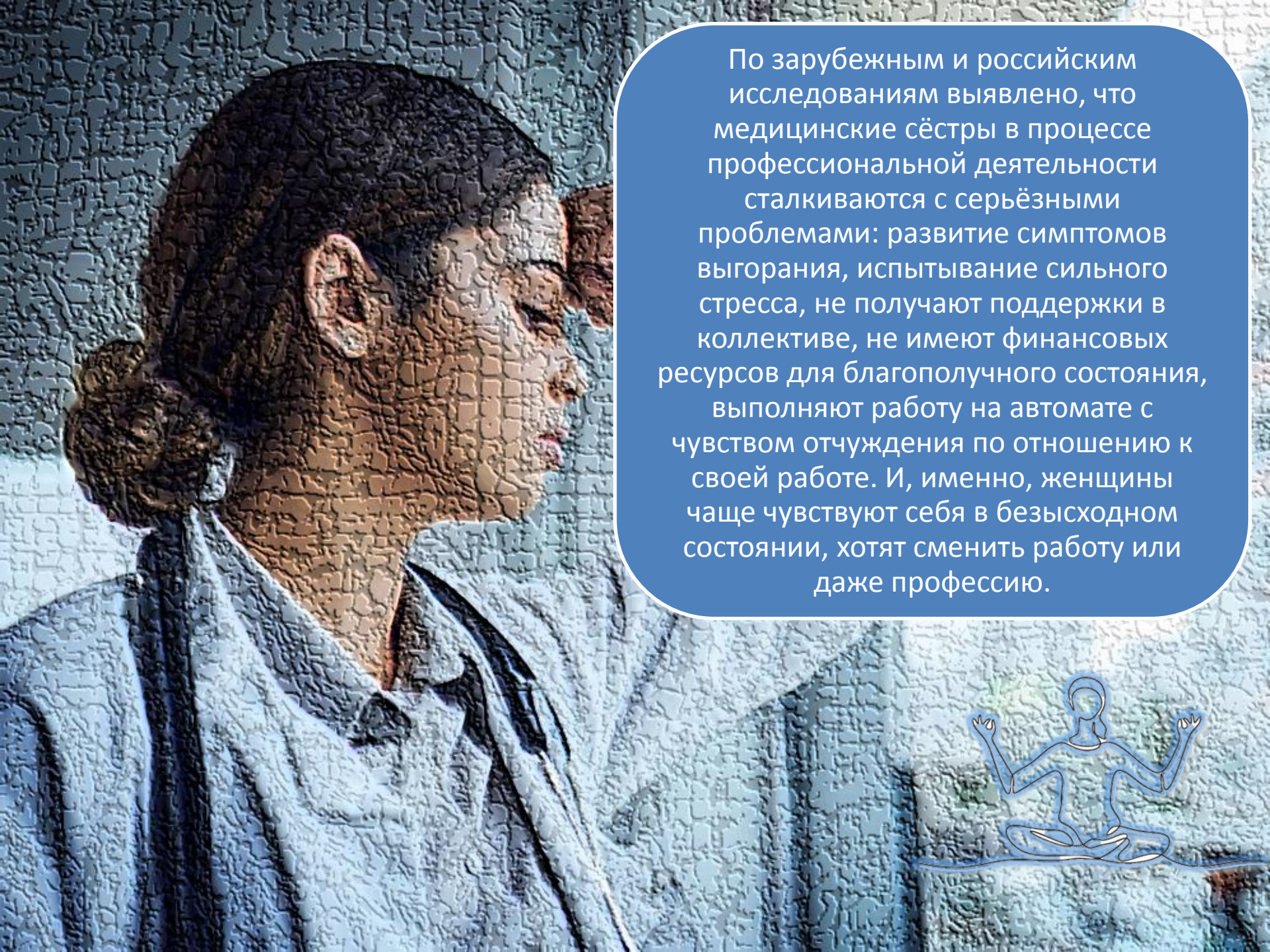


Все работники имеют право на безопасные здоровые условия труда. Достойная работа должна благоприятствовать, обеспечивать средства существования, вселять чувство уверенности и смысла жизни, удовлетворения достигнутых результатов, давать возможность выстраивать комфортные отношения с коллегами. Любой труд может способствовать уверенности к нормальному социальному функционированию.



На сегодняшний день большое количество медицинских работников приходится на женщин. Среди среднего медицинского персонала 95% - это медицинские сёстры. Эмоциональное состояние медицинских сестёр влияет на качественный уход за пациентами и общую эффективность выполнения задач здравоохранения.

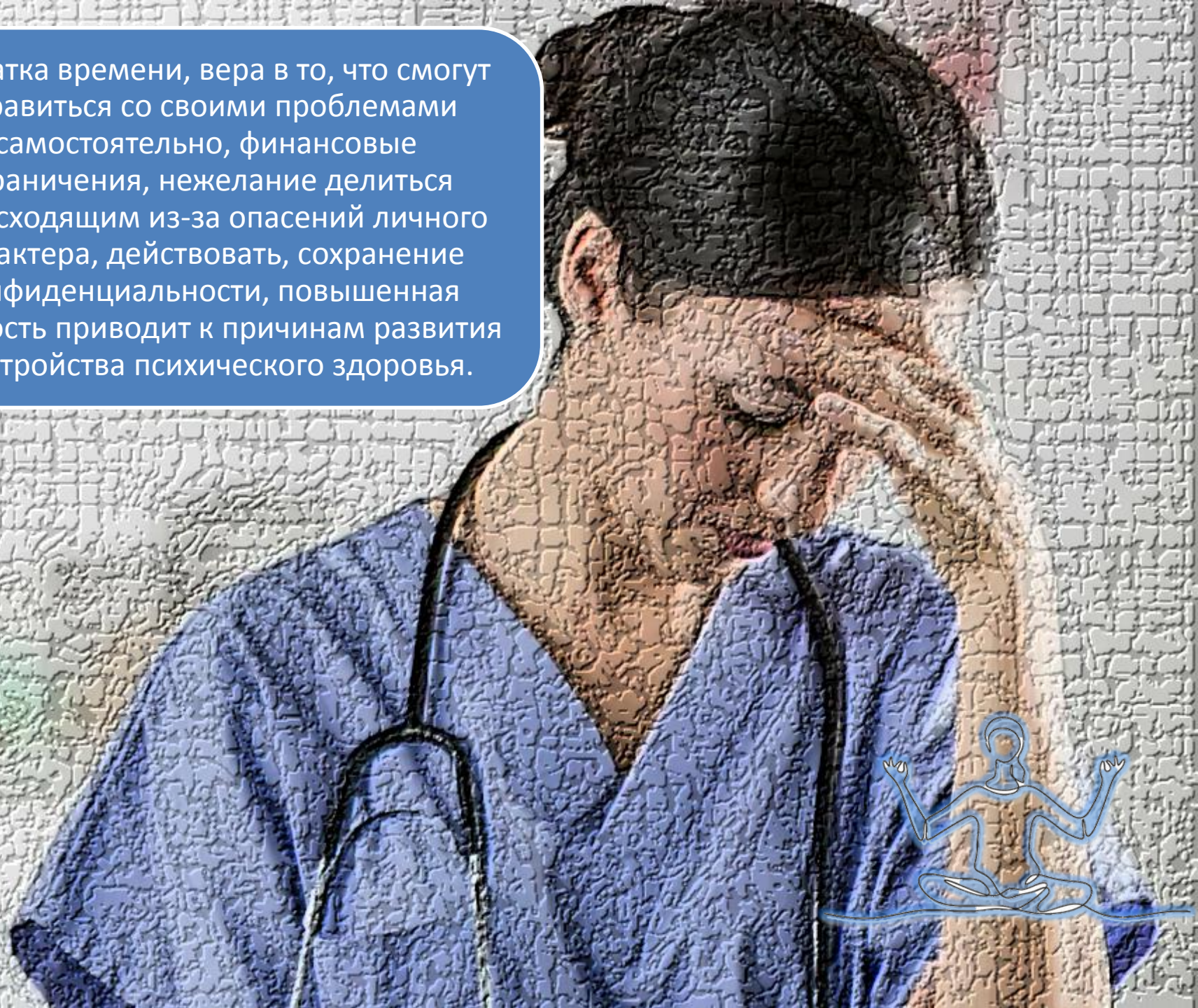




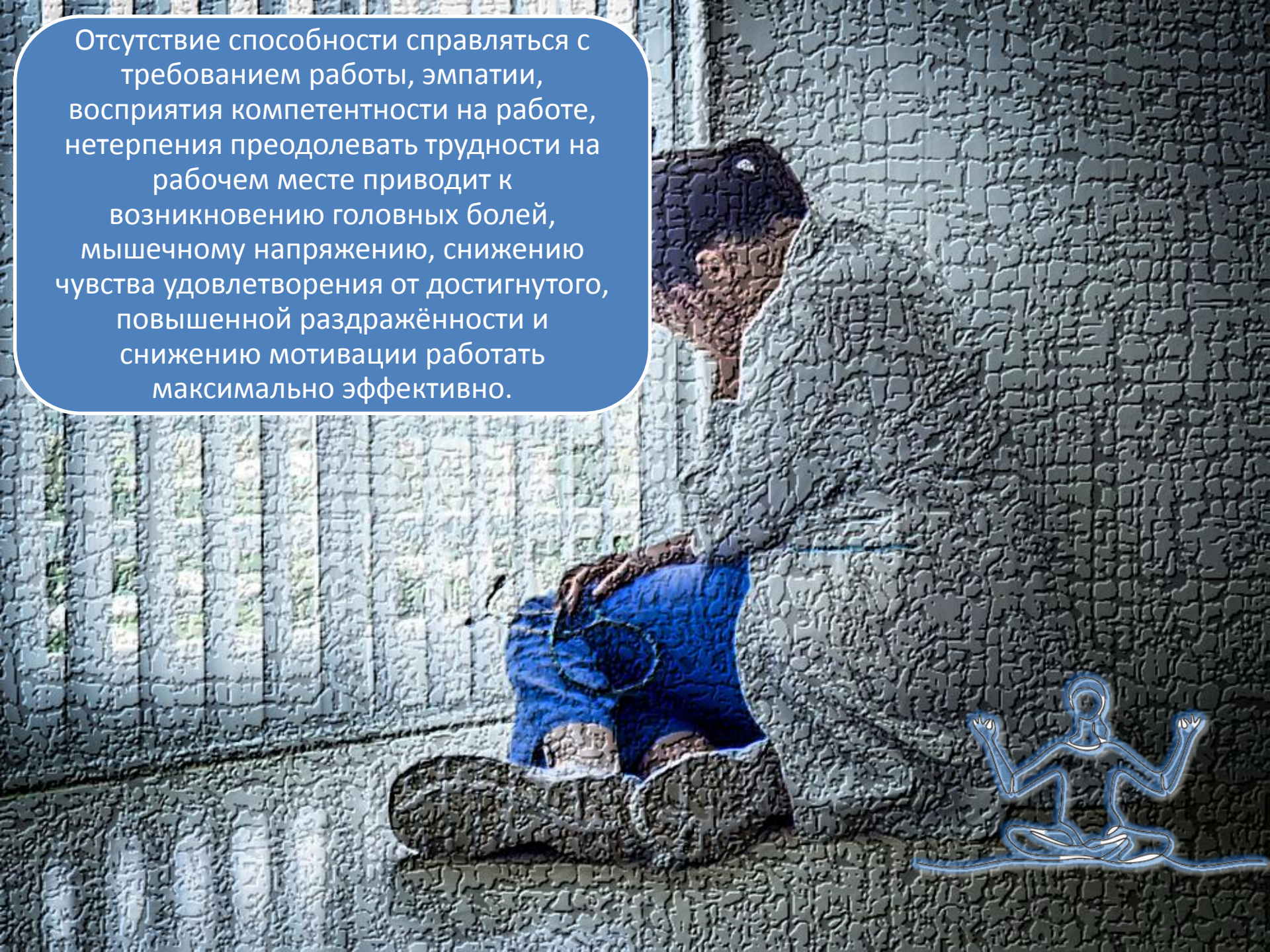
По зарубежным и российским исследованиям выявлено, что медицинские сёстры в процессе профессиональной деятельности сталкиваются с серьёзными проблемами: развитие симптомов выгорания, испытывание сильного стресса, не получают поддержки в коллективе, не имеют финансовых ресурсов для благополучного состояния, выполняют работу на автомате с чувством отчуждения по отношению к своей работе. И, именно, женщины чаще чувствуют себя в безысходном состоянии, хотят сменить работу или даже профессию.



Нехватка времени, вера в то, что смогут справиться со своими проблемами самостоятельно, финансовые ограничения, нежелание делиться происходящим из-за опасений личного характера, действовать, сохранение конфиденциальности, повышенная занятость приводит к причинам развития расстройства психического здоровья.



Отсутствие способности справляться с требованием работы, эмпатии, восприятия компетентности на работе, нетерпения преодолевать трудности на рабочем месте приводит к возникновению головных болей, мышечному напряжению, снижению чувства удовлетворения от достигнутого, повышенной раздражённости и снижению мотивации работать максимально эффективно.



В медицинских организациях в большинстве имеется высокое соотношение медицинских сестёр и пациентов, которое влияет на возможность совершения ошибок и тем самым нанесению вреда пациентам. А это в свою очередь, снижает способность оказывать качественную помощь и выстраивать значимые взаимоотношения с пациентами.





Жёсткий график работы рабочей смены, длительное время пребывания на дежурстве ограничивают получение необходимого отдыха, чтобы можно было восстановиться.



Работа, связанная с уходом за больными людьми, требуют особой ответственности большого физического и эмоционального напряжения, психологические факторы риска в работе медсестры могут приводить к различным видам нарушения психоэмоционального состояния.



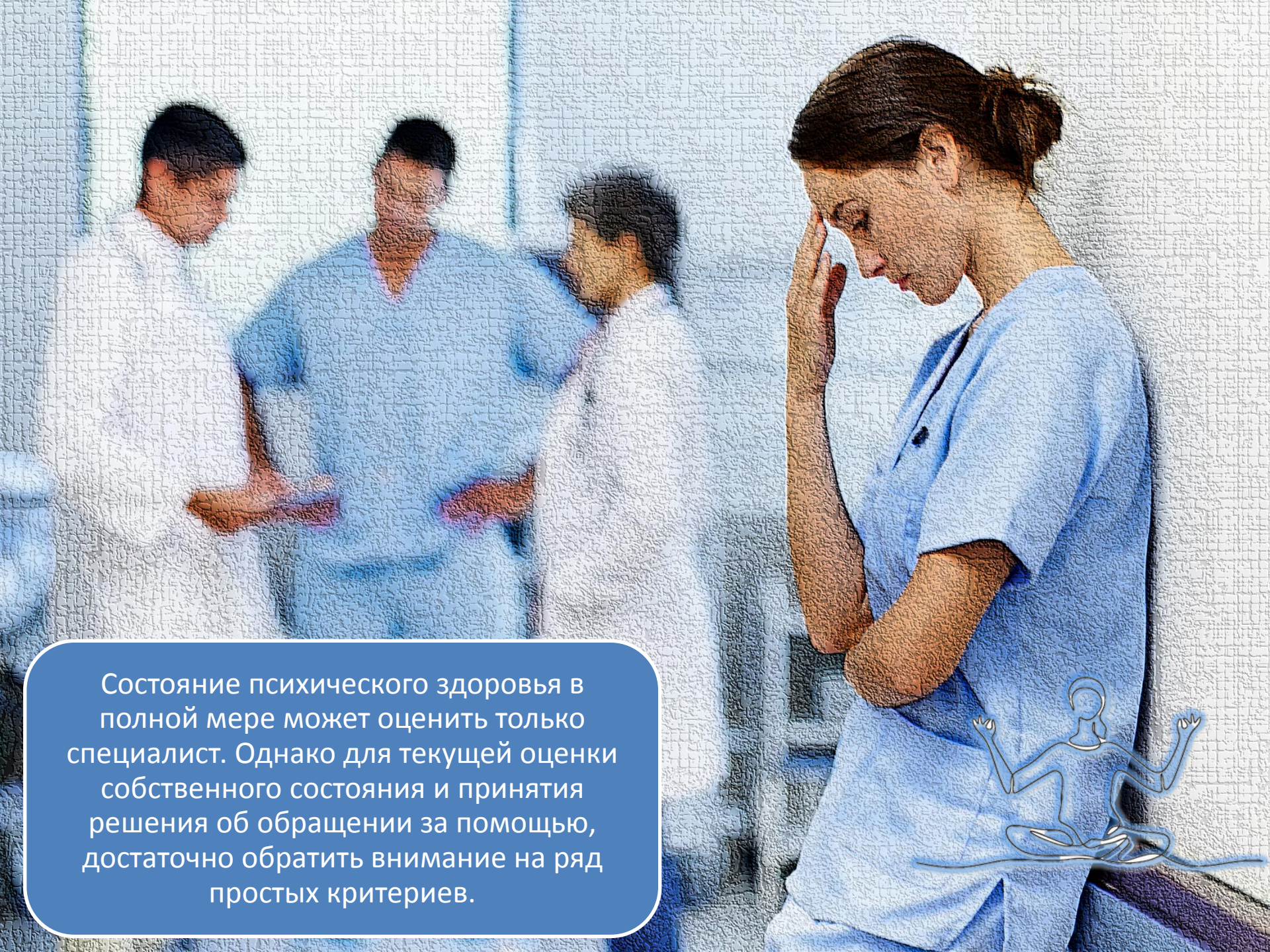
Напряжение медицинской сестры связано с систематическими нарушениями суточных биоритмов, человеческим состраданием, колоссальными нагрузками на нервную систему, высокую ответственность за жизнь и благополучие людей. Сами по себе эти факторы приводят к физическому и эмоциональному перенапряжению. Кроме того, у медсестер есть опасение профессионального инфицирования, проблемы общения с беспокойными пациентами и требовательными родственниками.





Помимо выполнения различных клинических обязанностей медицинские сёстры защищают и обучают пациентов, предоставляют комплексную помощь. Психическое благополучие сестёр напрямую влияет на их способность оказывать помощь на должном уровне, уметь решать профессиональные задачи с состраданием. Однако проблемы с психическим здоровьем могут поставить под угрозу эффективность работы. Приоритет психического здоровья медицинских сестёр - это не просто вопрос благополучия сотрудников, это важная инвестиция на всю систему здравоохранения.



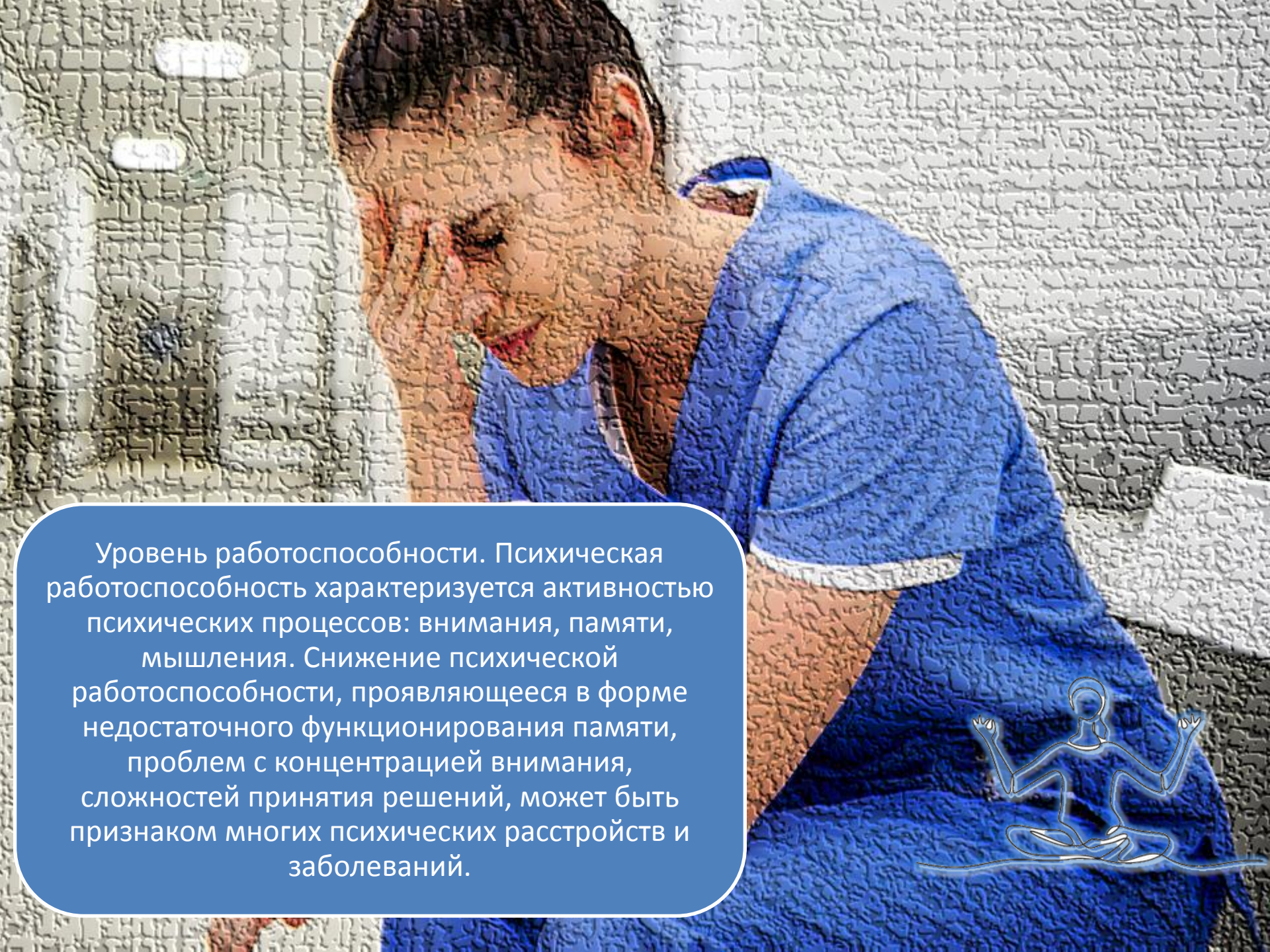
The image shows a woman in a light blue hospital gown standing in the foreground, looking down with her hand to her forehead in a gesture of distress or pain. In the background, three medical professionals in white coats are blurred, suggesting a busy clinical environment. A blue rounded rectangle with white text is overlaid on the bottom left, and a small line drawing of a person in a yoga pose is in the bottom right corner.

Состояние психического здоровья в полной мере может оценить только специалист. Однако для текущей оценки собственного состояния и принятия решения об обращении за помощью, достаточно обратить внимание на ряд простых критериев.



Состояние сна. Трудности засыпания, беспокойный сон, необычно ранние пробуждения, и, наоборот, повышенная сонливость, отсутствие ощущения отдыха при пробуждении – все это нарушения сна, которые могут свидетельствовать о неблагополучии нервной системы, и, сами по себе, приводить к ее перенапряжению, а, значит, повышать риск психических расстройств.

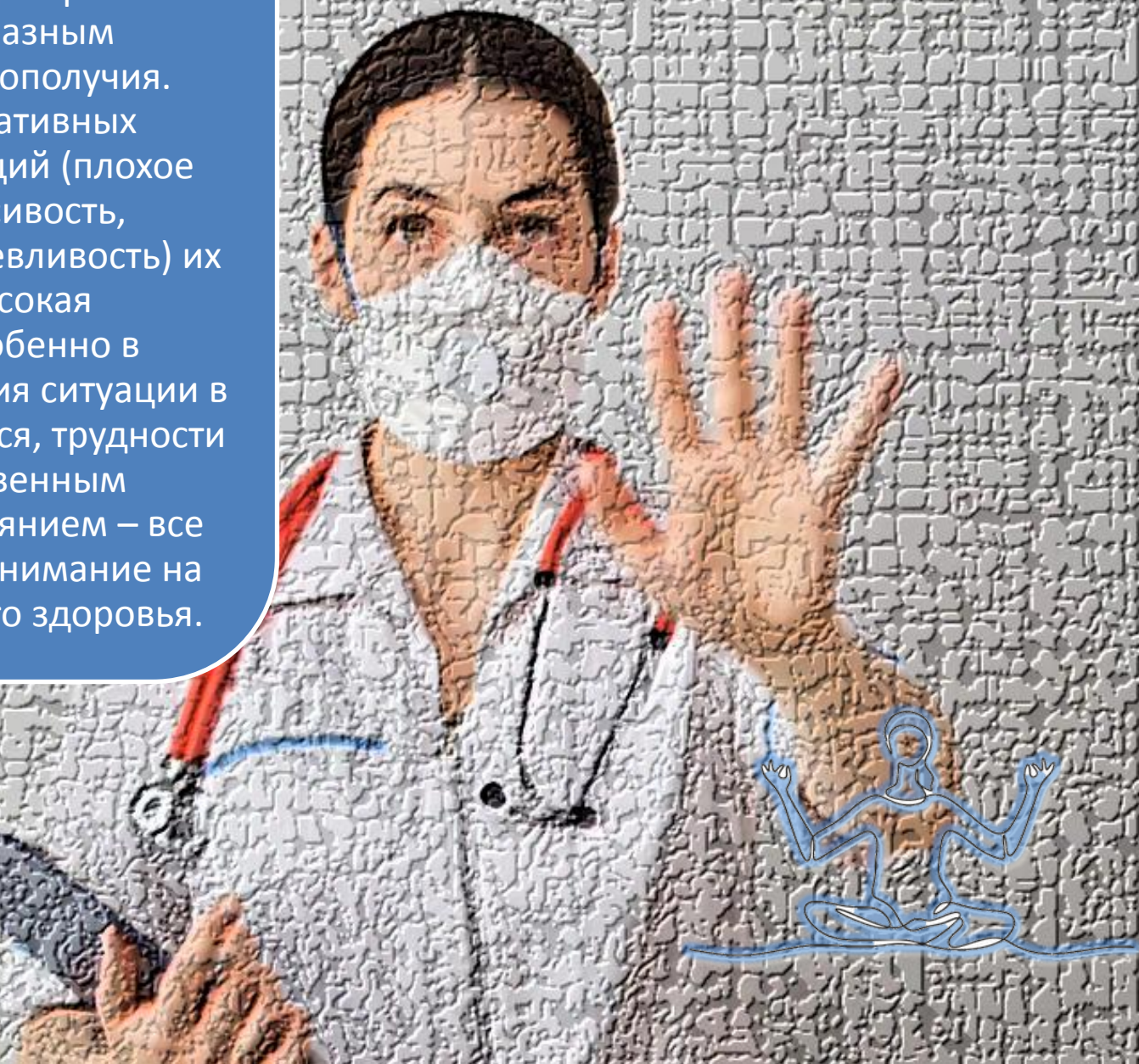




Уровень работоспособности. Психическая работоспособность характеризуется активностью психических процессов: внимания, памяти, мышления. Снижение психической работоспособности, проявляющееся в форме недостаточного функционирования памяти, проблем с концентрацией внимания, сложностей принятия решений, может быть признаком многих психических расстройств и заболеваний.



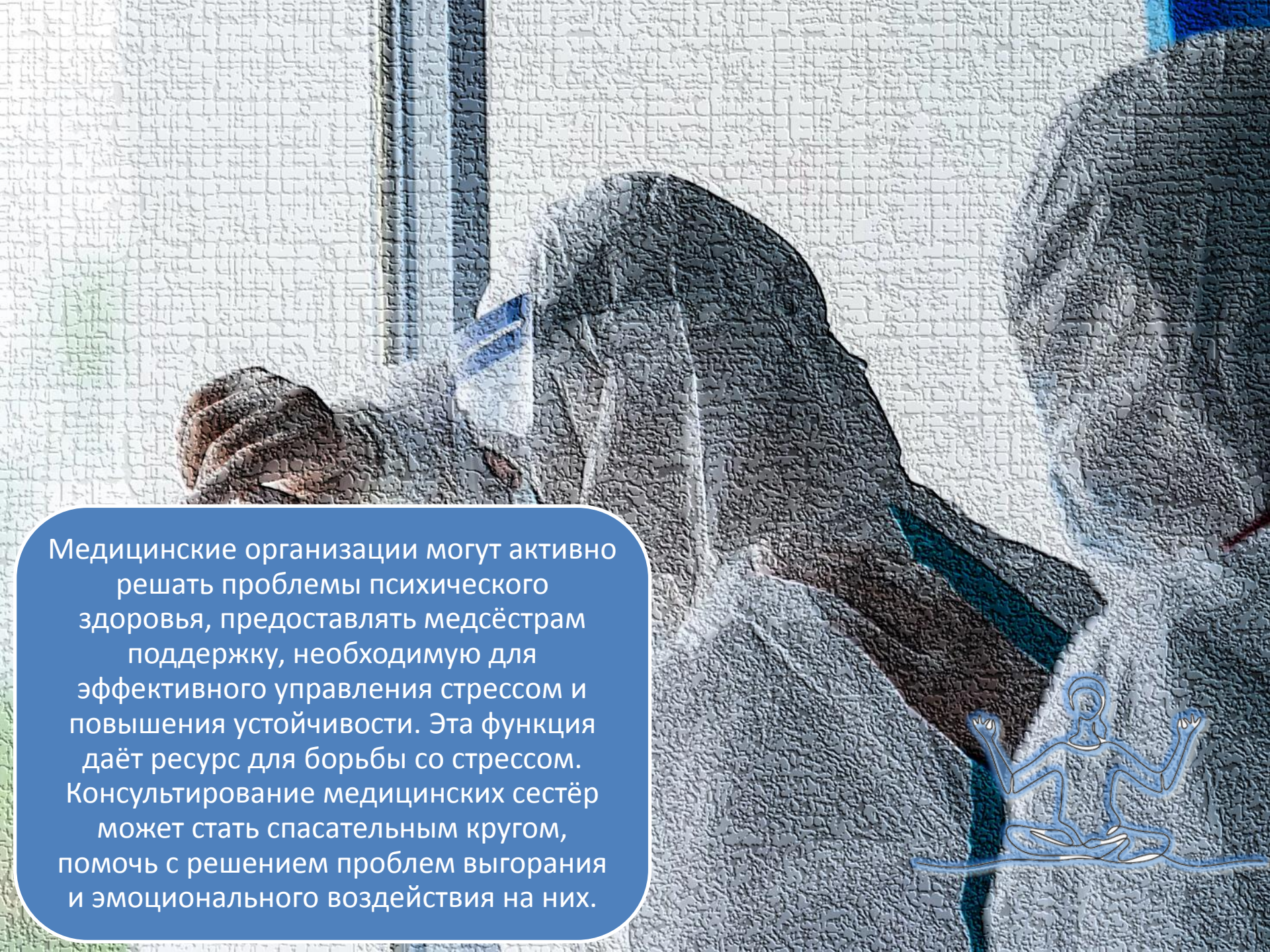
Эмоциональное состояние.
Эмоциональная сфера крайне чувствительна к разным проявлениям неблагополучия. Преобладание негативных эмоциональных реакций (плохое настроение, плаксивость, раздражительность, гневливость) их необычная и высокая интенсивность, особенно в ситуациях несоответствия ситуации в которой они проявляются, трудности управления собственным эмоциональным состоянием – все это поводы обратить внимание на состояние психического здоровья.





Изменения поведения. Для любого человека существуют привычные способы реагирования в разных жизненных ситуациях, обусловленные чертами характера и жизненным опытом. Резкий отход от привычных форм поведения, неожиданная смена устойчивых взглядов, отсутствие очевидной связи таких изменений с жизненными событиями могут быть проявлениями эмоционального и психического неблагополучия.





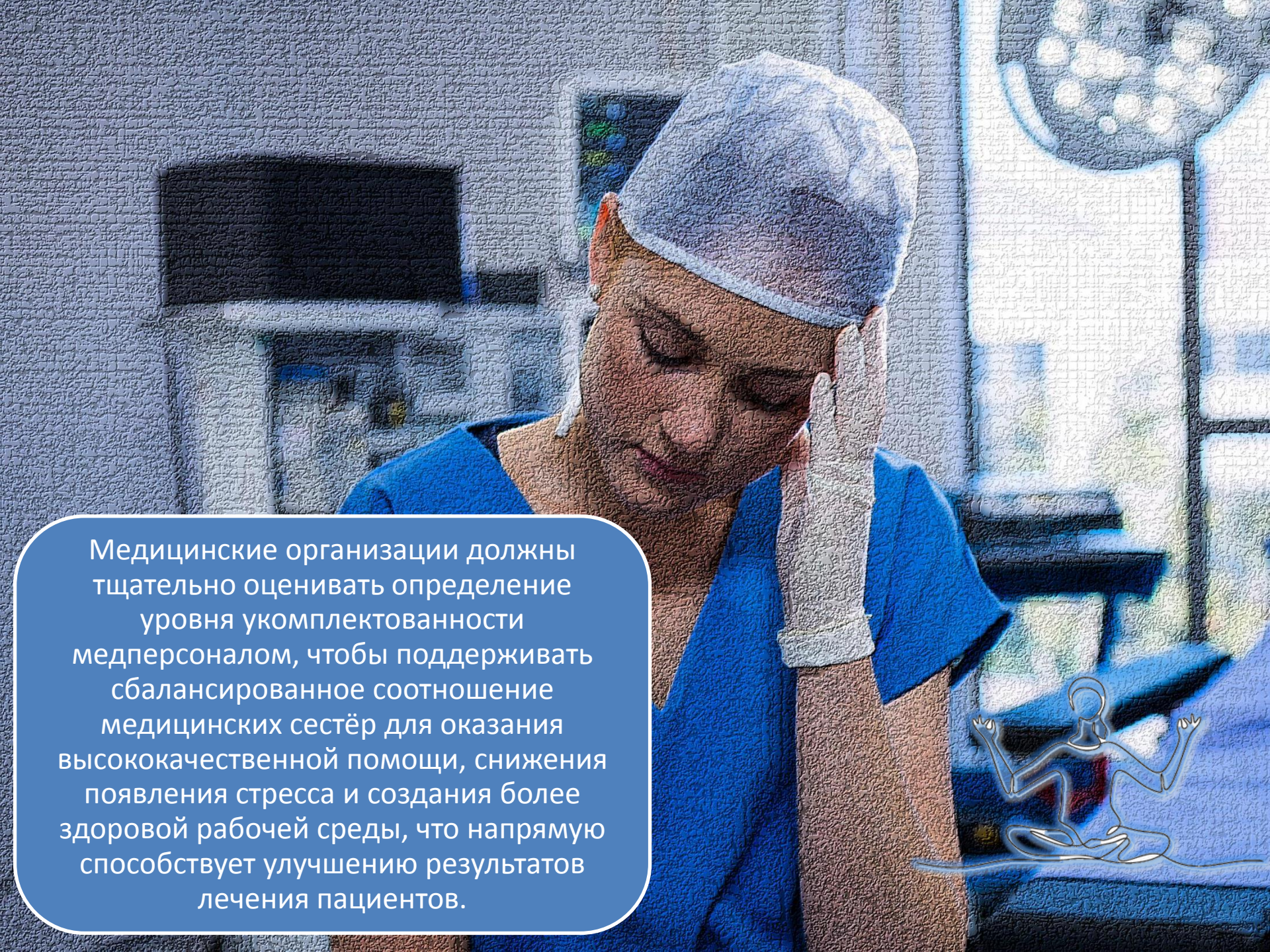
Медицинские организации могут активно решать проблемы психического здоровья, предоставлять медсёстрам поддержку, необходимую для эффективного управления стрессом и повышения устойчивости. Эта функция даёт ресурс для борьбы со стрессом. Консультирование медицинских сестёр может стать спасательным кругом, помочь с решением проблем выгорания и эмоционального воздействия на них.



A photograph of two female healthcare workers, likely nurses, sitting on a stone ledge. They are both wearing blue scrubs. The woman on the left is smiling and looking towards the woman on the right. The woman on the right is looking down at her hands, which are resting on her lap. A stethoscope is visible around her neck. The background is a textured stone wall.

Очень важно создавать формы поддержки для обмена историями о психическом здоровье по принципу «равный равному» для создания открытости и побуждения медицинских сестёр обращаться за помощью, не опасаясь осуждения или последствий. Внедрение программы обучения психического здоровья и группа поддержки в организации здравоохранения должны способствовать формированию культуры понимания и устойчивости.

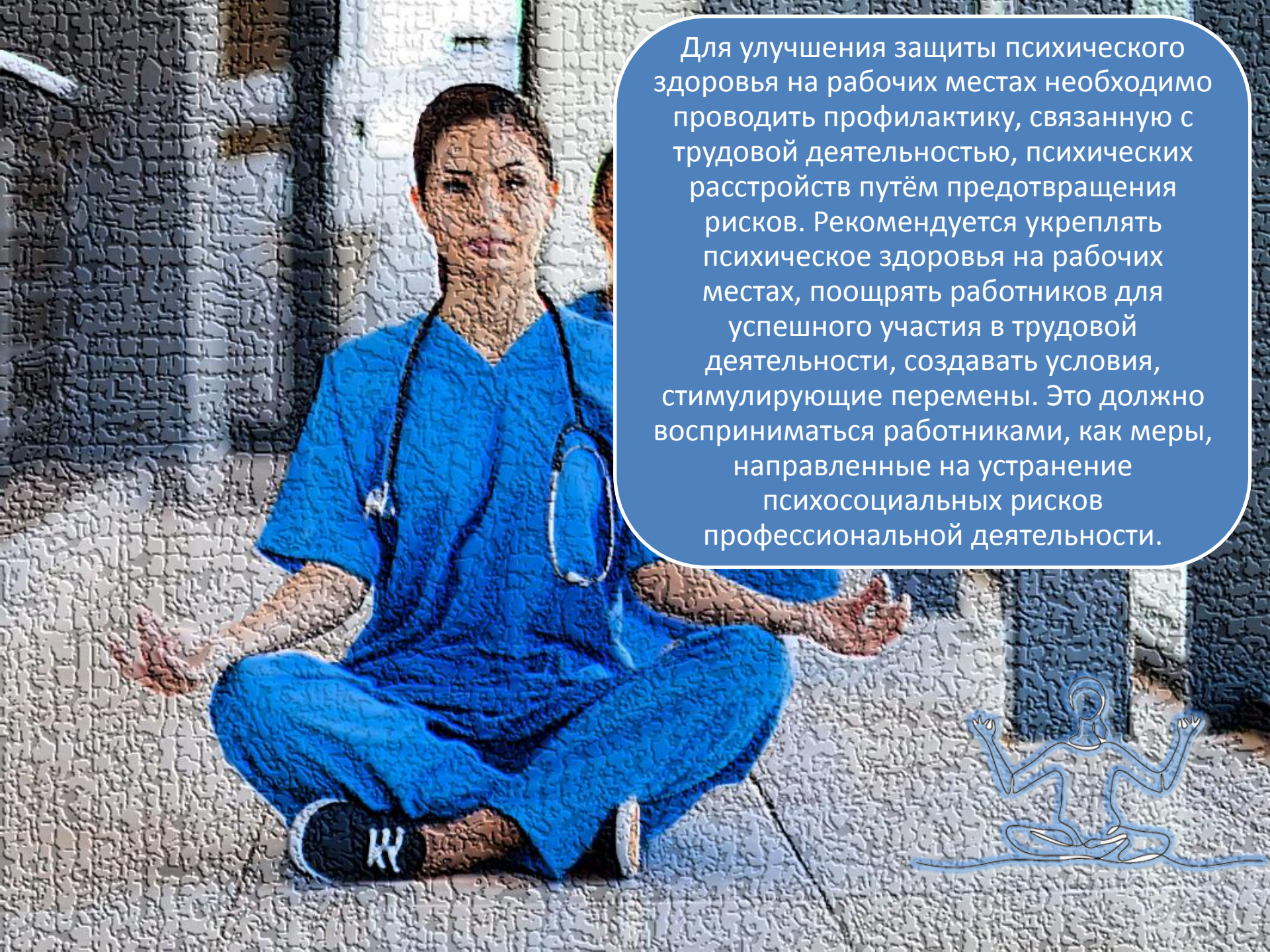




Медицинские организации должны тщательно оценивать определение уровня укомплектованности медперсоналом, чтобы поддерживать сбалансированное соотношение медицинских сестёр для оказания высококачественной помощи, снижения появления стресса и создания более здоровой рабочей среды, что напрямую способствует улучшению результатов лечения пациентов.



Для улучшения защиты психического здоровья на рабочих местах необходимо проводить профилактику, связанную с трудовой деятельностью, психических расстройств путём предотвращения рисков. Рекомендуется укреплять психическое здоровья на рабочих местах, поощрять работников для успешного участия в трудовой деятельности, создавать условия, стимулирующие перемены. Это должно восприниматься работниками, как меры, направленные на устранение психосоциальных рисков профессиональной деятельности.





Качественный отдых – основа психического здоровья медсёстер после тяжёлой рабочей смены. Это может быть успокаивающий ритуал сна, релаксации, чтение книг, выполнение упражнений на глубокое дыхание или употребление расслабляющих напитков, возможное ведение дневников личного характера для выражения мыслей на бумаге и достижения ясности в себе, общение с коллегами, с которыми можно разделить опыт и проблемы.



A photograph of four medical professionals, three men and one woman, all wearing white lab coats. They are gathered around a table, looking down at a document or a patient. The image has a textured, painterly appearance. The text is overlaid on a blue rounded rectangle in the bottom left corner.

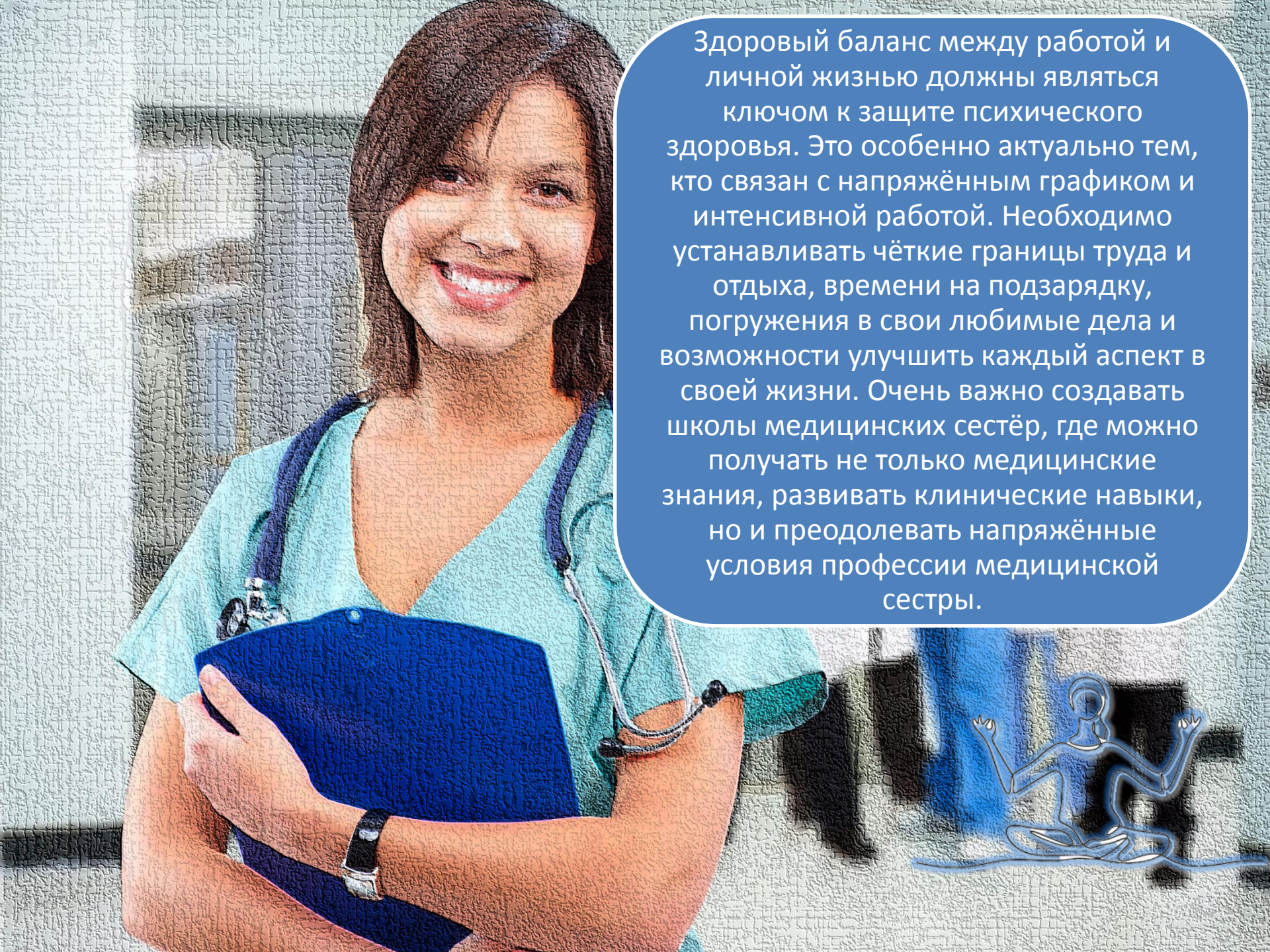
Группы поддержки для медицинских сестёр должны быть путями обретения утешения и понимания, возможностью обсуждать невзгоды и триумфы, построением команды и укреплением связей в ней.



Медицинским сёстрам следует расставлять приоритеты заботы о себе. Культивировать здоровые привычки, в частности в питании - ограничение потребления сахара, наполнение рациона фруктами, овощами и белком, дающие постоянную энергию во время рабочих смен. Выполнять регулярно физические упражнения, улучшающие здоровье и поднимающие настроение.

Можно ходить в спортзал, что положительно влияет на психическую устойчивость. Выделять время на занятия, которые приносят радость и расслабление.



A photograph of a young woman with dark hair, smiling warmly at the camera. She is wearing teal medical scrubs and has a stethoscope around her neck. She is holding a blue clipboard against her chest. The background is a blurred indoor setting, possibly a hallway or a room with a window.

Здоровый баланс между работой и личной жизнью должны являться ключом к защите психического здоровья. Это особенно актуально тем, кто связан с напряжённым графиком и интенсивной работой. Необходимо устанавливать чёткие границы труда и отдыха, времени на подзарядку, погружения в свои любимые дела и возможности улучшить каждый аспект в своей жизни. Очень важно создавать школы медицинских сестёр, где можно получать не только медицинские знания, развивать клинические навыки, но и преодолевать напряжённые условия профессии медицинской сестры.



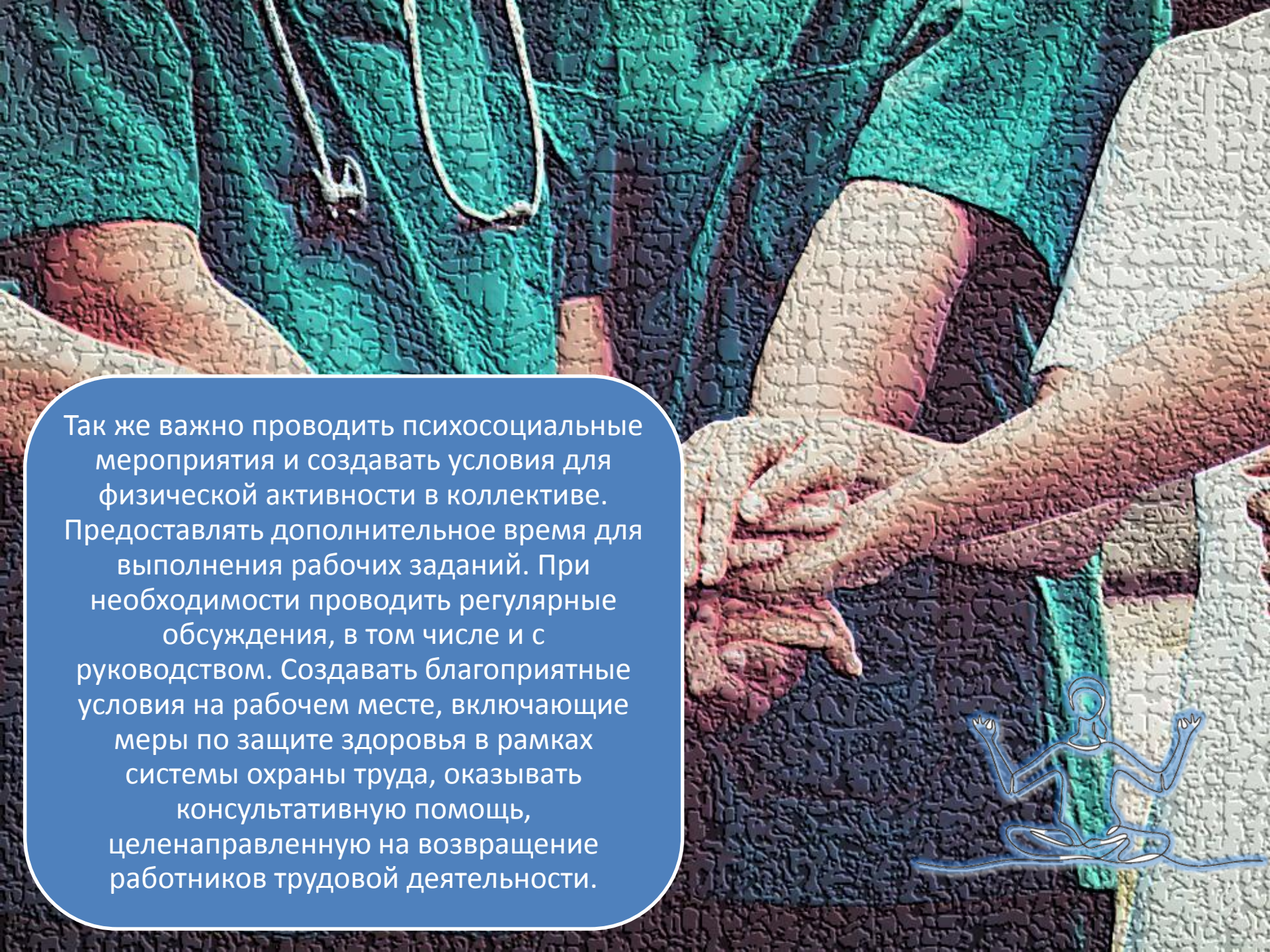
A photograph of two female nurses in blue scrubs. The nurse on the left is older with light brown hair, wearing a stethoscope. The nurse on the right is younger with dark hair. They are both looking down at a large white folder held by the younger nurse. The background is a plain, light-colored wall.

Общение в профессиональных сообществах, ассоциациях и организациях медсестёр, где могут быть наставники, способствует улучшению общения с коллегами, развивает умения планировать свой распорядок, правильно расставлять цели, решать задачи и быть организованным.





Сохранение психического здоровья медсестёр - это не только вопрос индивидуальной работы, но и коллективной. Во всей системе здравоохранения необходимо организовать обучение работников с целью повышения грамотности и информирования по вопросам психического здоровья. Для предотвращения эмоционального дисбаланса давать навыки межличностного общения, умение открытой коммуникации активного слушания. Важно проводить индивидуальные мероприятия по управлению стрессом.



Так же важно проводить психосоциальные мероприятия и создавать условия для физической активности в коллективе. Предоставлять дополнительное время для выполнения рабочих заданий. При необходимости проводить регулярные обсуждения, в том числе и с руководством. Создавать благоприятные условия на рабочем месте, включающие меры по защите здоровья в рамках системы охраны труда, оказывать консультативную помощь, целенаправленную на возвращение работников трудовой деятельности.



ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЖЕНСКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР



www.cpksmo.ru

t.me/spbcposmp

vk.com/spb_cpосmp

Источники:

<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

<https://online.utulsa.edu/blog/mental-health-for-nurses/>

<https://www.jcmh.org/ru/empowering-womens-mental-health/>

