

Рекомендации
по предупреждению психологического неблагополучия у медицинских работников в
период пандемии COVID-19

(составлены под редакцией главного внештатного специалиста по медицинской психологии Минздрава России, президента Российского психологического общества, декана факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, академика РАО, доктора психологических наук Ю.П. Зинченко)

Общие замечания

Коронавирус с индексом COVID-19 - это новый, ежедневно звучащий в СМИ, но, в то же время, малоизученный феномен. Стремительно ворвавшись в нашу жизнь в декабре прошлого года, COVID-19 буквально за несколько месяцев кардинально изменил ее. Столь быстрый переход от эпидемии COVID-19 только в одной, пусть самой многочисленной, стране до уровня признанной ВОЗ пандемии - породил ситуацию вызова ко всей системе здравоохранения в каждой стране, и, прежде всего - к профессионализму врачей и медицинских работников. Все люди с большой надеждой сейчас смотрят на Вас и очень ценят то, что Вы для всех нас делаете. Наверное, никто сейчас не работает так много и так напряженно и самоотверженно, как Вы.

Работа в таких сложных условиях всегда чревата своими последствиями, среди которых прежде всего психоэмоциональное утомление и возникновение негативных эмоциональных состояний. Но Вы должны знать, что все изменения эмоционального состояния, которые могут у Вас отмечаться в данный момент, в большинстве случаев обоснованно могут считаться "нормальной реакцией на экстремальную ситуацию". Продолжать свою профессиональную жизнь и спасать жизни других в ситуации такого невиданного в нашем поколении стресса и давления, как у Вас сейчас, и испытывать при этом эмоциональное напряжение, - абсолютно нормально и закономерно. Ваши чувства, в числе которых усталость, душевная боль и, порой, ощущение беспомощности, не являются признаком человеческой слабости, свидетельством того, что лично Вы не справляетесь с работой.

Пожалуйста, отнеситесь к себе с заботой и ответственностью в этот период, прислушайтесь к нашим рекомендациям и постарайтесь использовать их для себя.

1) Любая стрессовая ситуация, тем более такой интенсивности, как при нынешней пандемии COVID-19, всегда с неизбежностью влечет за собой разрушение привычного образа и уклада жизни людей, отказ от многих привычных схем поведения в условиях работы и дома. И первое, что надо в этой ситуации сделать, - постараться внести хоть какую-то стабильность в свою жизнь. Даже в ситуации многочасовой интенсивной работы постарайтесь создать себе условия для отдыха. Делайте передышки в процессе работы. В перерывах между работой старайтесь полноценно высыпаться и нормально питаться, поддерживать контакт с близкими (с семьей, с детьми, с друзьями). Сейчас достаточно возможностей для дистанционного визуального общения.

2) Сегодня уже всем понятно, что сложившаяся ситуация, к сожалению, легкой и скоротечной не будет. Поэтому необходимо быть готовыми к длительной и кропотливой работе. Старайтесь распределять свои силы. Обязательно находите время для физических упражнений, особенно таких, которые разгружают накопившуюся мышечную усталость.

3) Старайтесь избегать нездоровых способов совладания с накапливающейся усталостью, ухудшением работоспособности и психическим напряжением. Прежде всего речь идет о табакокурении, употреблении алкоголя и/или ПАВ. Вам, как медицинским работникам, хорошо известно, что в долгосрочной перспективе это может ухудшить Ваше психическое и физическое здоровье.

4) Постарайтесь проанализировать стрессовые ситуации, в которые Вы попадали раньше и вспомнить те приемы разрешения этих ситуаций и регуляции своего состояния,

которые Вам помогали. Это может оказаться эффективным. Если это не поможет, вспомните ситуации из своего недавнего опыта работы (в условиях пандемии коронавируса), на которые лично Вы чаще всего реагировали негативно и попробуйте создать 2-3 сценария Вашего реагирования на них.

5) Обращайтесь за профессиональной поддержкой к коллегам. Пандемия COVID-19 - это ситуация высокой неопределенности и вызова для всех нас, но для Вас, лечащих врачей - прежде всего. Вы столкнулись с тем, что привычные Вам схемы лечения пациентов с пневмонией часто не срабатывают. Пожалуйста, поймите и примите, что опыт отдельных неудач никоим образом не свидетельствует о Вашей профессиональной несостоятельности. Не только лично Вы, но и все медицинское сообщество, мы все столкнулись с новым заболеванием, стратегии лечения которого во многом еще только разрабатываются и поэтому не всегда могут приносить ожидаемый результат. Обсуждение сложных ситуаций с коллегами, возможность совместного анализа нового клинического опыта - хороший способ как снятия эмоционального напряжения и повышения уверенности в себе, так и расширения знаний о COVID-19. В процессе такого обсуждения Вы узнаете, что Вы не одиноки в своих чувствах, что такие же проблемы испытывают и Ваши коллеги. При этом будьте готовы, что Вы можете столкнуться с крайними точками зрения Ваших коллег, не совпадающими ни с Вашими выводами, ни с существовавшими до этого профессиональными стереотипами. Знайте, что сегодня нет готовых и однозначных решений многих проблем, порожденных пандемией. Их нет ни у вирусологов и эпидемиологов, ни у медицинских руководителей. В то же время то, что делаете Вы, выполняя свои профессиональные обязанности, основанные на Ваших знаниях, опыте и самоотверженности, составляет тот "островок безопасности", который придает уверенности людям, которых Вы спасаете. А для Вас лично такой "островок" - это неукоснительное соблюдение противоэпидемических норм, использование средств индивидуальной защиты, а вне работы - соблюдение социальной дистанции. Это работает!

6) Если у Вас есть страх заразить членов семьи во время Вашего возвращения домой, имеет смысл какое-то время проживать отдельно от них, если есть такая возможность (например, в предлагаемом в некоторых случаях больницей общежитии, гостинице или другом таком месте). К такой вынужденной "изоляции" от семьи постарайтесь относиться как к небольшой внеплановой командировке. Такие условия работы снизят возможные риски и переживания.

7) Не отказывайтесь от возможности участвовать в группах психологического дебрифинга после завершения рабочего дня или получить другую форму индивидуальной/групповой психологической поддержки. Обращение к психологу и участие в группах психологической поддержки и разгрузки, звонок на телефон доверия или знакомому психологу не может и не будет расцениваться как показатель Вашей слабости или профессиональной несостоятельности. В появившихся публикациях зарубежных психологов по проблеме COVID-19 приводятся доказательные данные об эффективности психологической поддержки, своевременно полученной врачами и медицинскими работниками.

8) Если Вы работаете с инфицированными COVID-19 больными в "красной" зоне, примите то, что для пациента Вы становитесь не только врачом, но и отчасти психологом, готовым оказать поддержку. Понятно, что главная причина такого "удвоения" ролей - существующие ограничения по допуску психиатров, психотерапевтов и клинических психологов в "красную зону". Также очевидно, что из-за сложных рабочих процедур, большой рабочей нагрузки и отсутствия необходимой подготовки в области психиатрии и клинической психологии Вы не всегда можете смягчить психологический дистресс пациентов с COVID-19/внебольничной пневмонией. Но не уделять внимания этой стороне проблемы нельзя, так же как нельзя и избегать общения с пациентом из-за боязни не ответить на задаваемые им вопросы. При этом стоит понимать, что существуют возрастно-психологические особенности пациентов, которые необходимо учитывать при

общении с ними. Так, например, при общении с пациентом подросткового возраста стоит избегать назидательности и излишней авторитарности, лучше постараться проявить дружелюбие и стремление понять настроение подростка, чтобы завоевать его доверие и стремление к сотрудничеству. При общении с пациентами пожилого возраста необходимо учитывать, что он воспринимает Вас как эксперта во всех областях медицины и может обращаться к Вам за решением всех возникающих трудностей, ожидая, что Вы откликнетесь и обязательно окажете помощь. Особое внимание необходимо уделять ценности жизни и здоровья пожилых пациентов, чтобы снизить их уровень тревожности и стресса. Помните, победа над вирусом более вероятна, если пациент станет Вашим активным союзником в борьбе с болезнью. Скорее всего, если будут позволять условия, Вам придется разговаривать с пациентами с COVID-19/внебольничной пневмонией несколько больше, чем обычно. Понадобится дополнительное время для того, чтобы выслушивать их проблемы и проанализировать существующие у них факторы риска возникновения эмоциональной дезадаптации. Вы можете почувствовать, что у Вас возникают проблемы в общении с больными, что Вы избегаете разговоров с ними и что Вам трудно оказывать им психологическую поддержку. Вам надо постараться запомнить, что именно в общении с пациентами представляет для Вас наибольшую проблему и обязательно обсудить это с психологом Вашего отделения или с другими специалистами.

9) Находясь в палате, обязательно разговаривайте с больными, старайтесь отвечать на их разнообразные вопросы. Вам и Вашим пациентам будет чуть легче начинать и поддерживать общение, если на Вашем костюме будет бейдж с Вашим именем, отчеством и фотографией. Отнеситесь с пониманием к вопросам пациентов: как правило, они испытывают большой страх из-за очевидной витальной опасности наличия COVID-19, они волнуются за своих близких. Возможно, у кого-то есть уже опыт тяжелых утрат во время пандемии. Поддержите их и постарайтесь, при необходимости, убедить их обратиться за психологической поддержкой прямо из "красной" зоны по телефону или онлайн.

10) Если Вы оказались в ситуации, когда Вы должны сообщить родственникам пациента тяжелую информацию о его состоянии или смерти, то необходимо структурировать сообщаемую информацию, говорить конкретно, выразить сочувствие. При этом Вам необходимо убедиться, что Вы владеете полной и достоверной информацией о состоянии пациента или причинах его смерти. Если Вы чувствуете, что не готовы предоставить информацию родственникам, по возможности, обратитесь к психологу с просьбой посодействовать Вам в этой непростой задаче.

11) Вы должны знать, что врачи и медицинские работники относятся к числу самых "выгорающих" профессий. Работая в условиях пандемии COVID-19, Вы можете заметить у себя проявления так называемого "синдрома выгорания", который представляет собой сочетание эмоционального истощения, деперсонализации и переживания снижения Ваших профессиональных достижений.

Эмоциональное истощение может сочетаться с физическим переутомлением. Человек начинает испытывать подавленность, вялость или же раздражение даже от мыслей о работе; его перестает радовать то, что радовало раньше; снижается интенсивность социальных контактов; отдых приносит лишь кратковременное облегчение.

Под деперсонализацией понимается возникающая у специалиста тенденция относиться к пациентам и даже к коллегам как к чему-то обезличенному; появляется равнодушное, черствое и бесчеловечное, иногда циничное отношение ко всем нуждающимся в медицинской помощи. Наиболее ярким проявлением изменения переживаний по поводу Ваших профессиональных достижений является тенденция оценивать свое поведение и свою работу с клиентами негативно. Все "выгоревшие" всегда считают, что поставленные ими цели не были достигнуты, и именно это приводит к снижению профессионального самоуважения и самооценки. При обнаружении у себя

симптомов профессионального выгорания в условиях пандемии COVID-19 целесообразно обратиться за психологической помощью. Телефоны горячих линий Вы можете найти на сайте органа управления здравоохранением Вашего региона, а также на сайте Российского психологического общества рпо.рф.

12) Постарайтесь овладеть и использовать хотя бы некоторые приемы так называемого "позитивного мышления": старайтесь поддерживать в себе чувство гордости и самоуважения за то, что Вы - специалист, который делает сейчас самое важное дело. Гордитесь тем, как Вы выполняете круг своих обязанностей. Знайте, что за стенами Вашей больницы все больше людей, ценящих Ваш труд, возлагающих на Вас многие надежды, беспокоящихся о Вас и старающихся помочь Вам. Во всех странах пандемия изменила отношение людей к Вашей профессии, так как Вы постоянно находитесь на "передовой линии фронта". При этом очень важно понимать наличие границ своих профессиональных возможностей: никто, ни один специалист не может постоянно творить чудо. И если Вы сделали все, что возможно, но при этом чего-то Вам не удалось достичь, помните, что не все зависит только от Врача...

13) Вам важно научиться делегировать ответственность, разделять ее с коллегами по работе. Не стоит считать, что эту работу никто кроме Вас сделать не сможет! Отдавайте себе в этом отчет и постарайтесь научиться расслабляться, овладев приемами саморегуляции. Если есть возможность, займитесь дыхательной гимнастикой, нервно-мышечной релаксацией, аутотренингом и др., особенно если они организованы на Вашем месте работы или используйте видеоматериалы.

14) Несмотря на усталость, постарайтесь сохранять "открытость" новому опыту: принимайте участие в вебинарах и интернет-конференциях, например, по проблеме COVID-19. Обмен мнениями с коллегами, работающими в других клиниках, может быть Вам очень полезен.

15) Не ограничивайтесь чтением только профессиональной литературы и новостей. Найдите время и воспользуйтесь возможностями Интернета: посмотреть интересный фильм, послушать музыку или принять участие в какой-нибудь виртуальной экскурсии. Сегодня подобных программ много и большинство из них совершенно бесплатны. Такое переключение будет способствовать восстановлению эмоционального фона и позволит Вам ощутить некоторую стабильность в условиях непредсказуемой и тяжелой работы.

16) Если у Вас есть хобби, доставляющее удовольствие, постарайтесь не бросать его в данный момент. Любое хобби - это зона эмоционального комфорта для человека и его эмоциональный ресурс, его способ и среда для восстановления сил и психологической самореабилитации.

17) Развивайте в себе готовность без стеснения обращаться за профессиональной психологической помощью. Знайте, психологи готовы Вам ее оказать.

18) Помните, что поддержание своего психического здоровья и психологического благополучия в условиях пандемии COVID-19 чрезвычайно важно для сохранения Вашего физического здоровья.