

РИСКИ ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ И МЕДИКОВ, РАБОТАЮЩИХ С ПАЦИЕНТАМИ С НАЛИЧИЕМ COVID-19

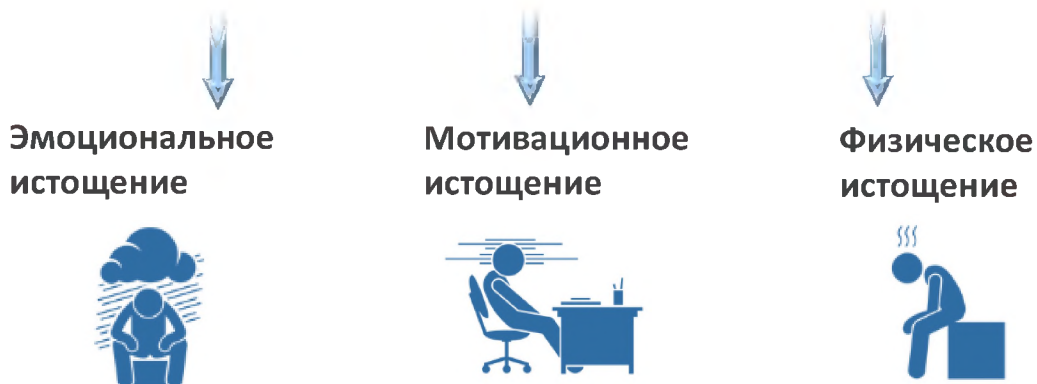


В условиях борьбы с распространением COVID-19 для выполнения возложенных на медицинские учреждения задач усилия руководителей должны быть направлены на разработку и внедрение системы мер по снижению рисков для здоровья пациентов и потерь кадровых ресурсов

Отсутствие достаточных знаний о характере психологических последствий чрезвычайных ситуаций, навыков психической саморегуляции приводит к ухудшению самочувствия у профессионалов и повышает вероятность возникновения и развития широкого спектра психических и соматических нарушений



ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС



РАЗВИТИЕ СТРЕССА





Длительное пребывание в стрессовой ситуации

Истощение функциональных резервов

низкая активность и работоспособность



тревога и напряженность



трудности принятия решений



Снижение уровня психической активации и контроля

снижение концентрации внимания



нарушение моторики



Пациенты в кризисной ситуации

Сверхвовлеченности в дистресс своего пациента или его отклонение



Страх и гнев могут резонировать с собственными бессознательными и сознательными страхами и агрессией медицинских работников



Общие рекомендации для медиков по предотвращению эмоционального выгорания

Контролировать только то, что можно контролировать



общение с близкими
гигиенические процедуры с утра и перед сном



**Формулировать для себя
краткосрочные и долгосрочные цели**



Использовать «тайм-ауты»

**Обсуждать возникающие проблемы любого
масштаба и содержания с руководством или
опытными коллегами**



**Овладеть и применять навыки саморегуляции
вне зависимости от усталости и кризисного
характера текущей рабочей обстановки**
дыхательные и телесные техники релаксации
положительная внутренняя речь



**Обмениваться профессиональным
и эмоциональным опытом с коллегами**



Избегать ненужной конкуренции



Поддерживать хорошую физическую форму