**Психологическая поддержка медицинских работников в условиях пандемии COVID-19 "Психологи - медикам"**

Н.Г. Орешкина

магистр психологии

oreshka76@mail.ru

АНО развития инновационных социальных технологий

«Лидеры перемен»

г.Волгоград

В статье приводятся результаты опроса медицинских работников, направленного на выявление потребностей медицинского персонала в психологической помощи. Описывается опыт объединения психологов и психотерапевтов разных организаций для оказания психологической помощи медицинским работникам Волгоградской области посредством применения дистанционных технологий и группового формата взаимодействия психолога с целевой группой, направленного на профилактику профессионального выгорания. Использование этих методов создает условия для снятия эмоционального напряжения, повышению психологической грамотности, освоения знаний и навыков для самопомощи в стрессовых ситуациях медицинских работников, осуществляющих свою деятельность в условиях пандемии COVID-19. Созданная в проекте модель межведомственного взаимодействия и объединения специалистов, представителей власти и НКО на основе сотрудничества, способствует оперативности оказания помощи медикам и лабильности структуры проекта, соответственно актуальным запросам целевой группы.

**Ключевые слова:** основные запросы медицинского персонала, работающего в условиях пандемии, на психологическую помощь;профилактика профессионального выгорания,стресс,обучение самопомощи при стрессе,дистанционные технологии и форматы оказания психологической помощи.

 С начала пандемии COVID-19, для Волгоградской области с начала 2020г., система здравоохранения, и, в частности, медицинские работники, работают в усиленном режиме, измененной реальности, требующей оперативного реагирования на новые вызовы. Усиливающееся состояние всеобщей тревожности, вызванной страхом заражения, постоянного стресса, условиями чрезмерного эмоционального и физического напряжения, которые на сегодняшний день, только увеличиваются, оказывают негативное влияние на психологическое состояние медицинских работников и, как следствие могут отражаться на качестве их работы и здоровье пациентов.

Как справедливо указывает В.Г. Булыгина, частота профессиональных ошибок прямо пропорциональна рабочим нагрузкам и уровню напряжения - стресса. Подобные обстоятельства могут способствовать профессиональному выгоранию, которое автор понимает как состояние профессионально обусловленного эмоционального переутомления, патологическую стадию и особый вид хронической усталости работников [2].

Профессиональное выгорание формируется, проходя 3 стадии, согласно классификации уровней стресса, которые выделяет В.В. Бойко:

1) «напряжение» - на данном этапе организм высвобождает скрытые психофизиологические ресурсы, справляется с напряжением без потери интереса к работе – это такой этап проявления героизма и оптимальный уровень ситуационного стресса, который, в общем-то характерен для всех специалистов служб быстрого реагирования и, как правило, человек не чувствует никаких симптомов, наоборот, испытывает эмоциональный подъем, готовность свернуть горы;

2) «резистентность» - это фаза, во время которой организм должен прийти в норму, однако, при продолжении влияния негативных факторов рабочего процесса (недостаточная организация, содержание рабочих действий, личностные особенности) способствует возникновению нарушений психофизиологических функций, снижению уровня мотивации к работе и заинтересованности в успехе, снижению общего настроения, раздражительности;

3) «истощение» - характеризуется наступлением истощения организма и человек испытывает легкую депрессию, однако, находясь в условиях чрезмерного психофизиологического напряжения, депрессия развивается, могут обостряться хронические заболевания, человек становится эмоционально нестабильным от резких перепадов настроения до полной отрешенности [1].

Вместе с тем, справедливо привести выводы исследователя А.В. Зыкова о том, что длительный профессиональный опыт, например, медицинских работников, выполняющих свои трудовые обязанности в области оказания скорой помощи, способствует развитию защитных механизмов организма при стрессе и повышению стрессового порога [3].

Пребывание в постоянном стрессе может приводить к профессиональному выгоранию медицинских работников.

Одна из ведущих теорий профессионального выгорания, на которую ориентируются современные исследователи, принадлежит американским психологам К. Маслач и С. Джексону. Авторы определяют понятие как: «выгорание - длительный ответ (реакция) работника на хронические межличностные стрессоры на работе» и выделяют структуру профессионального выгорания:

1) эмоциональное истощение – является базовым в развитии профессионального выгорания и характеризуется снижением эмоционального реагирования, эмоциональной уплощенностью, равнодушием, чувством опустошенности, снижением энергетического потенциала и нежеланием общаться с окружающими людьми; в работе может выражаться в потере интереса к трудовой деятельности, чувстве разочарования в себе и профессии;

2) деперсонификация выражается – в черством и циничном отношении к окружающим, чрезмерно отстраненных реакциях в межличностном общении и формальности, как защитной реакцией организма при эмоциональном истощении;

3) редукция профессиональных достижений характеризуется в чувстве снижения уровня собственных компетенций и продуктивности труда, ощущением потери профессиональных навыков, что собственно является субъективной оценкой [6,7].

Обзор более 59 исследований и проведенное тестирование медиков, работающих в условиях пандемии COVID-19 в мае 2020г. по выявлению профессионального выгорания медиков, проведенный коллективом российских исследователей, показали, что для таких медицинских работников характерны высокие показатели по шкалам депрессии и тревоги, страх заражения, беспокойства, связанные с публикациями в СМИ, связанных с пандемией и недоверием (несогласием) руководству. Авторы также подчеркивают, что доступность для психологической помощи и поддержки ля медицинского персонала, снижает риски профессионального выгорания и эмоциональной дезадаптации [4].

В мае 2020г. В.Г. Булыгиной было разработано информационное письмо «Психологическая помощь медикам, работающим с пациентами с наличием covid-19» с конкретными инструкциями по оказанию психологической поддержки и реабилитации медицинских работников. Письмо было согласовано ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского» Министерства здравоохранения Российской Федерации с самим Министерством [2]. Однако рекомендации касаются режима ЧС, который не был объявлен, а предложенные меры не все лечебные учреждения могут реализовать с помощью клинических психологов, состоящих в штате, в их обязанности входит только консультирование пациентов и их родственников [5]. Таким образом, работая в системе здравоохранения, медицинские психологи находятся на одном фронте борьбы с пандемией вместе с остальным медицинским персоналом на своих рабочих местах и испытывают те же перегрузки.

В Волгоградской области на июль 2020 г. работали более 22 тыс. медицинских работников со средним профессиональным образованием: медсестры, медбратья, фельдшеры, лаборанты, рентгенлаборанты, акушеры, инструкторы ЛФК и др., более 8 000 из них работали в "красной зоне". Многие из них - вахтовым методом. Не смотря на то, что медики очень самоотверженны и материальная сторона обеспечения успешно решаются, мы выявили потребности медицинского персонала в психологической помощи. Нами был проведен опрос, в котором приняли участие 4026 человек от 18 до 60 лет, с опытом работы в «красной зоне» от 1 до 6-7 месяцев. В опросе приняли участие: молодые специалисты от 18 до 25 лет - 9,4%, от 26 до 35 лет - 16,3%, от 36 до 45 лет - 29,1%, от 46 до 55 лет - 32%, от 56 до 60-ти лет - 13,2%. Результаты проса показали, что из общего количества респондентов: переболели COVID-19 - 5,5%, болели на момент опроса – 1,3%; отметили ухудшение состояния здоровья 15%, снижение эмоционального фона 23% опрошенных, испытывают переживания по поводу снижения уровня интенсивности общения друзьями и близкими - 47,5%, испытывают чувство подавленности - 16,6%, нервозности - 32,5%, тревоги – 20,8% от общего количества респондентов. Отметили, что испытывают ощущение тяжести на своих плечах - 18,5%, не чувствуют ценности своей работы - 17,1%, стали менее чувствительны к нуждам пациентов, чем обычно – 5,8%. Признаются, что им приходиться делать волевые усилия, чтобы заставить себя работать - 23,4% респондентов, нуждаются и выражают готовность принимать помощь психолога – 12,2%. Вместе с тем, отмечают, что качество их жизни за период работы с больными COVID-19: улучшилось – 4,9% респондентов, не изменилось – 57,1%, ухудшилось – 38%. Считают, что справиться с трудностями им помогли бы: обучение самопомощи, как профилактики эмоционального выгорания – 13,3% опрошенных, обучение методам эффективного взаимодействия с врачами – 8%, обучение методам конструктивного взаимодействия в конфликтах – 10,8%, занятия спортом – 26,1%, групповые занятия с психологом (тренинги, арт-терапия) – 5,2%, программа эмоциональной разгрузки на рабочем месте (релаксация через видео/аудиозапись, которую можно слушать через наушники) - 13,8%. Период проведения опроса 06-09.07.2020г.

На основании полученных данных, мы сочли необходимым организовать психологическую помощь медицинским работникам, работающим с больными COVID-19 посредством объединения психологов-добровольцев. Так появился проект Психологическая поддержка медицинских работников в условиях пандемии COVID-19 "Психологи - медикам", срок реализации которого 01.08.2020-31.03.2021гг.

Для реализации проекта были привлечены: Комитет здравоохранения Волгоградской области, ВРО Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, «Волгоградская областная ассоциация медицинских сестер», Поволжское представительство Международного Союза Сказкотерапевтов, Клуб пcихологии “Селена”, Волгоградский государственный медицинский университет и Волгоградский медицинский колледж, научно-практический центр "Здоровье души".

Общее обсуждение проблемы профессионального выгорания медицинского персонала, ресурсов и особенностей взаимодействия участников для оказания психологической поддержки медикам, привело к пониманию целесообразности использования дистанционных технологий и формата групповых мастер-классов, способствующих организационно соблюдению ограничений, связанных с пандемией, и получению психологической помощи медикам, работающим в отдаленных районах Волгоградской области.

Организационный и методический период занял меньше месяца. За это время были привлечены опытные практикующие психологи разных направлений психологии и психотерапевты, среди них: А.Ф. Ермошин (г. Москва), Т.П. Мортина (г.Братислава, Словакия), Г.Н. Беловодченко, Ю.С. Герасимчук, У.В. Михайлова, Н.Г. Орешкина, В.А. Полякова, О.Н. Рудякова, Е.Г. Синолицая, Л.Б. Словеснова, Н.С. Соловьева, С.А. Фельгер, (г.Волгоград); Н.А. Елагина, А.А. Куликова, А.Н. Соколова, Н.В. Тарина (г.Волжский). Для поднятия духа и сохранения физической формы, нами была привлечена артистка цирка Екатерина Запашная, которая записала видеоролик с физзарядкой для медиков.

Команда проекта проводит по 2 мастер-класса в неделю. Проведенные мастер-классы были направлены на повышение психологической грамотности медицинских работников, обучение методам самопомощи при стрессе и ранних симптомах профессионального выгорания, позитивного мышления, переосмысление неэффективных сценариев, конструктивному взаимодействию в конфликтах. Во время онлайн-конференций медики выполняли упражнения с использованием методов: телесно-ориентированной, когнитивно-поведенческой терапии, арт-терапии, нейрографики, сказкотерапии, психокатализа, кинезиологии,

За 3 месяца реализации проекта был проведено 22 мастер-класса без ограничения по количеству участников и две психотерапевтических сессии в малой группе с использованием сказкотерапии, а также сделан доклад с элементами мастер-класса на региональной конференции «Безопасная медицинская среда в деятельности специалистов со средним профессиональным образованием», организованной Волгоградской ассоциацией медицинских сестер при поддержке Комитета здравоохранения Волгоградской области. Таким образом, приняли участие в онлайн мероприятиях проекта и получили психологическую поддержку более 6000 медицинских работников Волгоградской области.

Создание канала на YouTube и размещение записей мастер-классов способствует получению психологической помощи тем сотрудникам, которые не смогли принять участие в прямых эфирах. Постоянное взаимодействие и получение обратной связи от участников после каждого занятия, через Анкету обратной связи, способствует повышению эффективности проекта и улучшению качества оказываемых услуг.

**Литература:**

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.
2. Булыгина В. Г. Психологическая помощь медикам, работающим с пациентами с наличием covid-19, - ФГЪУ «НМИЦПН им. В.П. Сербского», 2020 – 15 С. <https://serbsky.ru/wp-content/uploads/2020/05/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D1%8C-%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BC-%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%BC-%D1%81-%D0%BF%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8-%D1%81-%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%B8%D0%B5%D0%BC-COVID-19.pdf>
3. Зыков А. В. Эмоциональное выгорание медицинских работников скорой помощи / А. В. Зыков, Е. Г. Крутых. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 23 (261). — С. 166-169. — URL: https://moluch.ru/archive/261/60309/ (дата обращения: 24.10.2020)
4. Петриков С.С., Холмогорова А.Б., Суроегина А.Ю., Микита О.Ю., Рой А.П., Рахманина А.А. Профессиональное выгорание, симптомы эмоционального неблагополучия и дистресса у медицинских работников во время эпидемии COVID-19 // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 8—45. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280202>
5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 1705н "О Порядке организации медицинской реабилитации" <https://minzdrav.gov.ru/documents/9110>
6. K. Maslach C., Jackson S.E. Maslach Burnout Inventory (MBI): Manual. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1986. 112 p.
7. International. Christina Maslach «A multidimensional Theory of Burnout», «Theories of Organizational Strees», Cary L.Cooper, Oxford Univercity press, 2000