



КЛИНИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГИ — МЕДИЦИНСКИМ РАБОТНИКАМ В СИТУАЦИИ ЭПИДЕМИИ

Клипинина Н.В., Кудрявицкий А.Р., Хаин А.Е.

Пандемия коронавирусной инфекции значительно усложнила и без того непростую работу медиков во всем мире, приблизив формат работы к условиям военного периода.

Одни врачи и медицинские сестры вынуждены были экстренно переквалифицироваться, сменить профиль работы и прекратить оказывать высокотехнологичную помощь привычным категориям пациентов, вторые столкнулись с необходимостью покинуть свои рабочие места, третьи продолжают работать с наиболее сложными пациентами в еще более опасных условиях. Уже сейчас многие медицинские учреждения столкнулись с нехваткой медицинских кадров, сложностями с оснащением и дефицитом средств защиты. Нынешняя обстановка требует от медицинского персонала молниеносного принятия сложных решений при невозможности постепенного изучения этой новой и до сих пор не во всем понятной ситуации, быстрого обучения новым медицинским навыкам, постижения искусства логистики и кризисного менеджмента — и все это практически не отходя от постели больного.

Невероятно возросла психологическая нагрузка на докторов и медицинских сестер. Приходится справляться с потоком собственных эмоций, сменяющих друг друга как в калейдоскопе и часто связанных с шоком, неопределенностью и неизвестностью, чувством опасности и незащищенности, а иногда и чувством собственного бесправия, физического и эмоционального напряжения. На переживания медиков, связанные с адаптацией к новым

условиям работы, также наслаиваются непростые эмоциональные реакции и переживания пациентов, их близких.

Вместе с тем медики оказались в центре внимания всего мира — к ним предъявляются невероятно высокие требования, от них ожидают спасительных действий. Героизм и жертвенность людей в медицинских халатах сейчас многим представляются основным залогом спасения человечества. При этом уровень ответственности и сознательности обычных граждан зачастую недостаточно высок, а их действия порой вызывают разочарование, непонимание, возмущение и лишают врачей и медицинских сестер и братьев ощущения опоры на общество и партнерства с ним в борьбе с общей бедой. Действия организаторов здравоохранения и руководителей государств не всегда оказываются своевременными, последовательными и обеспечивающими необходимые гарантии.

Анализ собственного клинического опыта и современные концепции совладания со стрессом позволили авторам статьи сформулировать ряд психологических рекомендаций для медицинских работников. Мы надеемся, что эти советы позволят улучшить профессиональную адаптацию в начале пандемии, в процессе роста заболеваемости (и, соответственно, роста общественной тревоги), в период ее спада, а также в последующий период возвращения к ранее привычной жизни.

● **Безопасность — превыше всего.** Личная безопасность и личное здоровье медицинского персонала — залог эффективной помощи как можно большему числу пациентов и их семей. Жизнь и здоровье любого врача, медсестры или медбрата приобретает невероятную ценность и значимость. Действуйте в логике минимизации любых рисков!

● **Берегите себя.** Не стоит рассматривать заботу о себе (как собственную, так и своих коллег) исключительно как проявление эгоизма. Вспомните метафору, согласно которой необходимо надеть кислородную маску сначала на взрослого, потом на ребенка. Работа медиков в условиях пандемии связана с большой перегрузкой и может приводить к истощению. Используйте любую возможность для отдыха, восстановления физических и психологических ресурсов.

● **Важно рассчитывать свои физические и эмоциональные силы.** Опыт динамики нынешней пандемии в других странах показывает, что это, если продолжать пользоваться метафорами, забег на очень длинную дистанцию. Нам нужно не просто перестроиться на другой режим работы и новые задачи, не просто подготовиться и бесстрашно пройти пик физического и психологического напряжения в разгар пандемии, но и рассчитать силы на период выхода из пандемии, последующей ликвидации различных ее последствий и возвращения к «мирной» жизни. Настройте себя сразу на марафон: много раз подряд бежать короткую дистанцию с хорошим результатом не сможет ни один спортсмен.

● **Пандемия имеет начало и конец.** Временами придется сталкиваться с чувством собственного бессилия, безысходности. В такие моменты важно напоминать себе, что пандемия пусть нескоро, но закончится. Это придаст сил и поддержит надежду, пусть даже повторение этой фразы сейчас может показаться чем-то странным и непривычным. Пройдет какое-то время, и для всех нас пандемия станет опытом прошлого. Вы сможете выдохнуть. Вы поймете, что вы сделали практически невозможное, и удивитесь тому количеству сил, мужества, мудрости, которым обладаете вы и ваши коллеги!

● **Проявляйте к себе сострадание, будьте поддержкой самим себе.** Теперь самое время применить ваши навыки и опыт сострадания не только к пациентам и их близким, но и к самим себе. Важно не быть к себе слишком критичным и требовательным, важно понимать себя и оставаться лояльным к неудачам и несовершенствам. Нужно признаваться себе и принимать в себе различные собственные эмоции и чувства, даже те, с которыми вы могли не сталкиваться прежде (чувства вины, предательства и т. д.). Стоит подбадривать и утешать себя. Критерии эффективности вашей работы в условиях пандемии не могут быть прежними. Успешность борьбы с общей бедой можно будет оценить лишь спустя какое-то время после окончания пандемии и только в составе комплексной оценки действий государства и мер, принимаемых различными специалистами в пределах их компетенции и гражданской ответственности.

● **Поддерживайте самоэффективность.** В процессе работы очень важно фиксировать свои достижения, позитивный и полезный опыт, любые наблюдения и размышления (даже философского характера), которые кажутся важными и интересными. Любые усилия ценны и полезны. Опыт потерь и неудач (в том числе непредвиденных) в условиях пандемии, к сожалению, неизбежен! Но в экстремальных условиях он имеет особую ценность и смысл с точки зрения обучения. Делитесь своими идеями, нестандартными решениями с коллегами и заинтересованными лицами, периодически организуйте дистанционные обсуждения и взаимный анализ, давайте обратную связь и транслируйте свои предложения администраторам здравоохранения или людям, в чьей компетенции находится решение тех или иных аспектов проблемы. Опыт даже небольшого успеха, маленькой победы, любого конструктивного действия бесценен и важен всегда, не только сейчас.

● **Соблюдайте баланс между чрезмерным состраданием к пациентам и излишним дистанцированием.** В период пандемии любой медицинский специалист столкнется с естественными в условиях кризиса эмоциями пациентов и их близких — тревогой, страхом, агрессией,

столкнется с тяжелыми эмоциональными реакциями на горе, на возможность смерти. Важно научиться выдерживать эти реакции, относясь к ним как к неизбежным и нормальным, не обесценивая, а признавая их, давая пациентам возможность хотя бы частично их выразить. Однако, если к облегчению состояния пациентов и близких не будут привлечены психологи и психиатры, в таких ситуациях может резко возрасти риск выгорания медицинского персонала. Если подобных специалистов нет в ваших командах, пользуйтесь горячими линиями психологической помощи.

● **Нейтрализуете острые эмоциональные реакции пациентов и их близких.** Многие реакции наших подопечных связаны с непониманием и отсутствием целостного восприятия происходящего. Краткий инструктаж пациентов, своевременное информирование о состоянии, результатах анализов, элементарная доброжелательность часто нейтрализуют даже очень выраженные тревожные, панические и агрессивные реакции. Вы можете столкнуться как с благодарностями и признательностью пациентов, так с обвинениями, возмущением в ваш адрес, с недовольством вашими действиями, с протестами пациентов и их некомплаентностью (то есть нежеланием следовать полученным рекомендациям). Старайтесь нейтрально относиться ко всем реакциям. Многие из них являются не только ответом на нынешнюю ситуацию, а продиктованы опытом прошлых столкновений пациентов с медициной, личностными особенностями, а также специфической адаптации к стрессовой ситуации. Важно не усиливать эмоции, не способствовать переходу их в противостояние и конфликт.

● **Избегайте гиперответственности.** Многие медицинские сотрудники могут столкнуться с ситуациями, когда им потребуются принять на себя слишком высокую ответственность. Помните, что идентифицироваться с излишними,

чрезмерными или нереалистичными ожиданиями общества крайне опасно. Старайтесь держаться реалистичных задач и действий в пределах ваших медицинских компетенций.

● **Справляйтесь с моральными дилеммами.** Ситуация пандемии нередко ставит перед медицинским персоналом достаточно жесткий выбор, различного рода моральные дилеммы. Будьте готовы, что вам и вашим коллегам придется принимать непростые решения и распределять свои ресурсы. Разделяйте принятие решений со своими коллегами и руководством, обсуждайте ситуации с подчиненными, с учеными. Если есть такая возможность, постарайтесь заранее (до момента выбора) организовать обмен мнениями и размышлениями на те или иные неоднозначные темы. Наилучшим способом выхода из подобных ситуаций является опора на своевременно принятые совместные протоколы и алгоритмы действий в различных кризисных ситуациях.

● **Опирайтесь на коллективное взаимодействие.** В нынешней войне вы можете играть разные роли. Вы можете работать на поле боя или в тылу, можете продолжать фокусироваться на группе своих пациентов (например, онкологических, паллиативных, хирургических), можете даже оказаться главнокомандующим. В любом случае помните, что вы делаете свой весомый и значимый вклад в борьбу с пандемией, будь то многочасовая работа, анализ данных и литературы, разработка стратегического планирования и другое. Результат борьбы с пандемией будет определяться слаженностью работы команды и коллективным взаимодействием. Опирайтесь друг на друга, распределяйте функции и нагрузку. Поддерживайте друг друга, подбадривайте, хвалите и восхищайтесь, даже дистанционно, даже по мелочам. Привлекайте специалистов разных профессий, НКО, волонтеров, психологов для помощи и поддержки, в том числе в организации вашей работы.

Авторы статьи выражают слова поддержки и признательности всем медицинским работникам!

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!



ФГБУ НМИЦ ДГОИ
им. Дмитрия Рогачева



Отделение Клинической
психологии ФГБУ НМИЦ
ДГОИ им. Дмитрия Рогачева



Фонд «Подари жизнь»

Верстка: Аппар 3.3.