



# Как преодолеть страх мобилизации

Слово «feldscher» с немецкого языка переводится как «полевой хирург». Это медицинский работник, который умеет буквально всё. Работа фельдшера в выездных бригадах скорой помощи, где я тружусь уже более 10 лет, особенно разнообразна.

Всего за одну смену можно «облачиться» в хирурга, педиатра, гинеколога, психолога и т.д.

Если около часа назад транспортировали «тяжёлого» пациента с острым инфарктом миокарда, успешно проведя тромболитическую терапию, то сейчас уже считаем минуты схваток роженицы.

Каждый час, каждая минута работы - непредсказуемы, поэтому в таких условиях должен работать именно фельдшер, так как это «универсальный солдат». Это доказывает средняя официальная статистика по России, которая представлена в диаграмме ниже. Из нее мы видим, что специализированных врачебных бригад не хватает, поэтому большая часть работы ложится на плечи именно фельдшера.

## Как справиться с тревогой

Хотелось бы поговорить на тему мобилизации медиков - самую актуальную тему в настоящее время.

Для многих россиян мобилизация стала настоящим шоком, но в этом нет ничего удивительного или постыдного, поскольку **неизвестность всегда вызывает чувство неуверенности и страха**. Можно вспомнить 2020 год, когда началась пандемия COVID-19, ведь тогда трудностей и страхов тоже было немало и мобилизация была от чистого сердца: медицинские работники ездили в командировки в госпитали, помогали, трудились, были там, где сложнее всего, - и общими усилиями, сплоченностью мы победили.

Что же мешает нам сейчас, в период агрессивного противостояния Запада России, вновь объединиться общими силами, встать спиной к спине,

помогать нашей армии и быть причастными к перевороту нашей истории? Конечно же, это страх...

**Поэтому я хочу дать несколько советов, которые помогут справиться со страхом.**

- Если вы еще находитесь дома и только ожидаете возможной мобилизации, то **обязательно планируйте**. Ведь планирование дает нашей психике ощущение стабильности, защищает от неопределенности, подготавливает к любым экстремальным ситуациям.

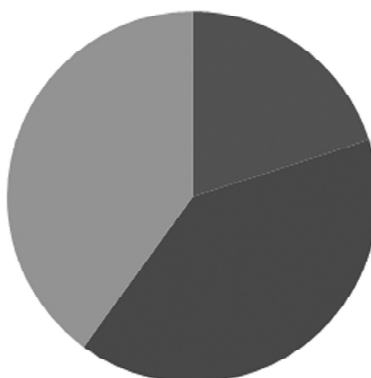
- Если мобилизованным оказался ваш родственник, друг или коллега, поставьте себя в позицию «опоры» для него. **Старайтесь поддерживать только позитивный настрой, помогите ему выразить эмоции, дайте возможность выговориться, очень важно пони-**



**Анастасия Дмитриевна СИДОРОВА,**

фельдшер отделения скорой медицинской помощи КГБУЗ «Мамонтовская ЦРБ», член ПАСМР с 2018 года

## Профиль бригад скорой помощи



- Специализированные 20%
- Фельдшерские 40%
- Общего профиля 40%



## Советы медицинской сестры

◀ **Мать, что иногда помощь - это простое присутствие рядом.** Ни в коем случае не пользуйтесь избыточными фразами: «Да не расстраивайся ты так, всё будет хорошо!», «Ничего, отслужишь и приедешь!» Это как раз может породить самые тревожные мысли. Лучше спросите, какую поддержку от вас хотели бы получить. Если мобилизованный уже в месте специальной военной операции (СВО), то вполне возможно, что его успокоит рассказ о том, что дома всё идет своим чередом.

● **Независимо от того, где вы сейчас находитесь, важно уметь прибегать к самоконтролю.** Для этого существует простая и быстрая техника «Психопрививка». Так, если чувствуете приближение страха, необходимо сконцентрироваться на своем дыхании. Для этого сделайте глубокий вдох (через нос, надувая живот), затем - выдох (медленно через рот), можно при этом выставить руки вперед и зажмуриться, вы почувствуете, как пройдет волна расслабления по всему организму.

● Хорошо помогает **способ «освежиться»**, то есть умыться холодной водой или подержать в ней руки.

● Порой **при бессилии лучше уединиться**, то есть ненадолго мысленно «уйти» в себя. Некоторым помогает, что называется, крепкое словцо. Помните, что вспышка раздражения и бессилия длится около 10 минут, поэтому надо отвлечь себя каким-то делом.

● У некоторых людей при стрессе **может появиться дрожь**. В таких случаях эксперты советуют что-нибудь пожевать.

● **Не стоит стыдиться внезапных слез, потому что это тоже нормальная реакция.** Иными словами, нужно от души поплакать. Это надо только признать и не драматизировать. Если не хотите этого делать на людях, то выйдите в отдельную комнату, закройте дверь. Если расслабиться не удастся, то стоит попросить о помощи другого человека, в таком случае очень важен контакт с другим человеком.

● Можно воспользоваться **упражнением «Экстремальный чемодан»**. Нужно подумать и написать три вещи, которые помогают или помогали вам справиться со страхом: отношения с кем-то, разговоры, путешествия, музыка, рыбалка и т.д. Затем их надо распередить, повесить на видное место или носить при себе и делать их почаще.



● **У человека, который очень сильно всё переживает, как результат может возникнуть хронический стресс.** Его основные признаки: усталость, физическая ослабленность, невозможность выдерживать какие-либо эмоциональные нагрузки, даже незначительные. Совет один - уменьшить просмотр новостей, например два раза в день, если вас что-то задело, стоит с кем-то об этом поговорить. Хорошо иметь людей, которые всегда выслушают вас. Ведь если никак не выражать сильные эмоции, то страдают и душа, и тело, и окружающие нас люди.

● **Если вы окажетесь в зоне СВО и вам экстренно предстоит оказать солдату психологическую помощь**, помните, что лучше всего постараться быстро уложить его на землю, обезоружить и заставить сфокусировать взгляд на какой-либо точке, похлопать по щекам, побить по плечам, растереть руки, щеки, уши, чтобы включилось его сознание. Затем помочь, согласно описанной ранее дыхательной гимнастике, чтобы включилось его сознание (однажды мне доводилось экстренно оказывать психологическую помощь, когда молодой фельдшер впервые выезжал на серьезное ДТП, поэтому точно знаю, что такие приемы могут помочь в разных ситуациях). И, самое главное, **никогда не предлагайте алкоголь**, чтобы человек мог расслабиться. В данном случае у солдат нарушится координация движения и притупится чувство опасности и самосохранения.

**Страшно ли мне? Конечно, страшно. Но ведь и в обычной мирной жизни мы чего-то боимся. А объединившись вместе, помогая и поддерживая друг друга, можно преодолеть любые трудности и страхи.** ☺

**При сердцебиении и дискомфорте в груди не стоит паниковать, это не сердечный приступ, а результат паники и стресса. Такое состояние может длиться 15 минут, затем проходит. Следует расслабиться, восстановить дыхание и просто переждать.**



# Ассистирование или работа в «четыре руки»

**Задача повышения производительности труда врача-стоматолога по-прежнему актуальна. Ее решают в различных направлениях, прежде всего путем оснащения рабочего места современным оборудованием, высокотехнологичными установками, высококачественным инструментарием и т.д.**

Важное значение придают внедрению новейших методик и технологий, позволяющих свести к минимуму неоправданные затраты времени.

В современной стоматологии немаловажная роль уделяется **соблюдению правил эргономики**. Это актуально и важно, так как позволяет существенно повысить эффективность работы, снизить утомляемость врача, позволяет более эффективно организовать рабочее время и пространство, спланировать деятельность, сделать работу более экономичной и удобной.

## Очевидные плюсы

**Работа «в четыре руки» - наиболее эффективный и результативный способ работы.** Преимущество состоит в том, что в процессе работы происходит *разделение функций врача и ассистента*. В результате снижается утомляемость, эмоциональное напряжение врача, повышается концентрация внимания, сокращается время проведения процедуры. Так, если без ассистента среднего неосложненного кариеса первого класса процедура занимает в среднем 40 минут, то при работе «в четыре руки» ее продолжительность составляет в среднем 30 минут.

Кроме экономии времени современный прием практически невозможно вести без ассистента, так как требования к пульпошадящему препарированию (охлаждение водяным аэрозолем), работе слюноотсосом, пылесосом, требования к инфекционному контролю, соблюдение технологий пломбирования

светоотверждаемыми материалами, работу гуттаперчей сложно выполнить полноценно без помощника.

## Обязанности ассистента

На основе более чем десятилетнего опыта были обобщены должностные обязанности ассистента с учетом российских условий. **Должностные обязанности ассистента стоматологического:**

- ▶ подготовка кабинета (и медицинского оборудования) к приему пациентов;
- ▶ контроль соблюдения техники безопасности во время приема;
- ▶ вызов больного;
- ▶ усаживание и обеспечение комфортного положения пациента в кресле как для него самого, так и для врача;
- ▶ приглашение врача-стоматолога к пациенту по мере его готовности;
- ▶ настройка стоматологического светильника;
- ▶ подавание инструментария врачу;
- ▶ проведение профилактики инфекционного заражения пациента и персонала;
- ▶ работа со слюноотсосом и пылесосом;
- ▶ самостоятельное проведение гигиенических мероприятий, определение индексов и совместно с врачом осуществление оценки эффективности проводимых профилактических мероприятий;
- ▶ по согласованию с врачом назначение пациенту даты повторных посещений;



**Елена Юрьевна ЗУБОВА,**

главная медицинская сестра КГБУЗ «Стоматологическая поликлиника №1, г.Барнаул», член ПАСМР с 2006 года



## Советы медицинской сестры

▶ заполнение зубной формулы и помощь врачу в оформлении медицинской документации;

▶ заполнение бланков, рецептов, назначений по указанию врача-стоматолога;

▶ проведение санитарно-просветительной работы с пациентом во время приема;

▶ обеспечение выбора и просмотр теле- и видеопрограмм пациентом в кресле (при наличии);

▶ стерилизация и дезинфекция инструментов.

**В случае универсального терапевтического и ортопедического приема к указанным функциям ассистента стоматологического добавляют:**

◆ осуществление подготовки к снятию слепка;

◆ проведение отливки гипсовой модели при необходимости;

◆ заполнение заказа-наряда в зуботехническую лабораторию;

◆ осуществление предварительной оценки качества зубопротезных работ при их приемке из лаборатории.

### Что еще может выполнять ассистент

При работе «в четыре руки» есть возможность задействовать **микроскопию**. При таком методе работы врач смотрит в микроскоп, а ассистент подает необходимые инструменты. При наличии увеличенного изображения у врача появляется возможность контролировать детали работы, изучить зуб всесторонне. Это существенно повышает качество работы, а также дает возможность выполнять различные хирургические манипуляции. Появляется возможность обследовать труднодоступные места (кариозные образования на контактных поверхностях зубов, трещины, переломы и т.д.). Существенно снижается травматичность манипуляций, повышается точность работы.

В некоторых случаях применяют такую тактику, при которой **первый контакт с пациентом осуществляет именно ассистент врача**. Приветствуя пациента дружественной улыбкой или просто добрым словом, ассистент создает предпосылки дальнейшего обще-



ния пациента и стоматолога, способствуя возникновению доверия и комфорта пребывания в медицинской организации. В дальнейшем это благоприятно влияет на течение лечебного процесса и удовлетворенность пациента оказанной медицинской услугой, а также повышает уровень престижа организации в глазах пациента. Кроме того, **метод «в четыре руки» широко применяется в учебных целях при обучении будущих врачей-стоматологов.**

Значимость роли ассистента врача-стоматолога с каждым годом возрастает, а его деятельность приобретает всё более разнообразный характер и влияет на многие аспекты лечебно-диагностического процесса. Слаженность взаимодействия врача-стоматолога и медицинской сестры, которая на современном этапе в лечебном процессе становится ассистентом врача, является осознанной необходимостью. **Применение знаний эргономики в стоматологии рационально оптимизирует лечебный процесс, способствует внедрению современных протоколов лечения, что, в свою очередь, значительно повышает экономическую эффективность лечебного процесса.** ☺

**Приветствуя пациента дружественной улыбкой или просто добрым словом, ассистент создает предпосылки дальнейшего общения пациента и врача-стоматолога, способствуя возникновению доверия и комфорта пребывания в медицинской организации.**



**КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН**  
Алтайской региональной Профессиональной  
ассоциации средних медицинских работников:  
(8-3852) 34-80-04  
E-mail: [pasmr@mail.ru](mailto:pasmr@mail.ru) сайт: [www.pasmr.ru](http://www.pasmr.ru)





