



Как сохранить медицинской сестре свое эмоциональное здоровье

*Медицинская сестра - правая рука любого доктора
и палочка-выручалочка для каждого пациента.
Если врач отвечает за постановку верного диагноза,
вовремя назначенное обследование, медикаментозное
и оперативное лечение, то от медсестры мы ждем
чуткость, внимательность, сердечность, умение
выслушать и найти нужные слова в трудный момент.*



**Александра Владимировна
ШЕСТАКОВА,**

старшая медицинская сестра
отделения ультразвуковой и
функциональной диагностики,
высшая квалификационная
категория, КГБУЗ «Краевая
клиническая больница скорой
медицинской помощи», член
ПАСМР с 2009 года

Именно медицинская сестра находится рядом с пациентом большую часть его пребывания в стационаре, поэтому от ее теплого взгляда, нежных рук и моральной поддержки зависит скорейшее выздоровление пациента или облегчение состояния во время заболевания.

А что делать самой медсестре, если уже нет сил, когда работа не приносит морального удовлетворения и нервы находятся на пределе, когда чувствуется постоянная усталость, раздражение, а обычный отдых не дает уже нужного результата? Ведь высокая интенсивность труда и большая ответственность за жизнь людей нередко приводит



АЛТАЙСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ СРЕДНИХ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ»



Уважаемые коллеги!

*Мы рады поздравить вас
с профессиональным праздником –
Международным Днем медицинской сестры!*

*Под девизом 2023 года:
«Наши медсестры. Наше будущее».*

*Медицинская сестра – это не просто профессия, это призвание!
Здоровье – главное богатство, без которого невозможна счастливая и
полноценная жизнь, поэтому ваш повседневный труд всегда был и
остается самым уважаемым и востребованным во всем мире.*

*Невозможно добиться результатов лечения и признания пациентов
и их близких только за счет знаний, навыков, самых современных
технологий и новейшей аппаратуры. Настоящему специалисту
сестринского дела должны быть свойственны гуманизм и милосердие,
искренняя забота и истинная доброта, а также любовь и верность
профессии.*

*Пусть ваши профессиональные качества, чуткие и заботливые
сердца всегда будут вознаграждены признательностью и уважением
благодарных пациентов.*

*Желаем вам и вашим близким крепкого здоровья, благополучия,
неисчерпаемой энергии, взаимной поддержки и вдохновения! Спасибо
вам, дорогие друзья и коллеги, за ваше профессиональное служение!*

С уважением,
АРОО «Профессиональная ассоциация
средних медицинских работников»





Конные прогулки укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую системы, вестибулярный аппарат, нормализуют серотонин. Даже простое общение с животным вызывает положительные эмоции, а контакт с теплыми мышцами лошади при движении - это своего рода массаж для нашего тела. Свежий воздух, скорость и хорошее настроение помогут забыть даже о самых тяжелых мыслях.

медперсонал к профессиональному выгоранию. И если игнорировать такое состояние - то и к затяжной депрессии и полной профнепригодности.

Есть действенные способы для сохранения эмоционального здоровья и предотвращения профессионального выгорания среднего медицинского персонала, а значит, и повышения качества оказываемой медпомощи.

Нормализуем уровень гормонов

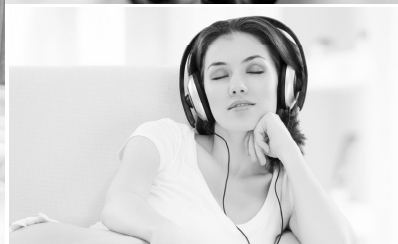
За настроение и эмоциональный баланс отвечают четыре гормона, уровень которых нужно нормализовать.

Для поддержания дофамина пишите списки дел и вычеркивайте сделанное, ухаживайте за собой и вкусно ешьте; *окситоцина* - обнимайтесь и держитесь за руки, используйте тактильные ощущения на полную мощность; *серотонина* - бегайте, медитируйте, плавайте, находитесь на солнце и ходите гулять; *эндорфина* - смейтесь, занимайтесь спортом, танцуйте и ешьте горький шоколад.

Ищите позитив

Наполняйте себя позитивными эмоциями. Слушайте музыку - от детской песенки до драйвовой и современной мелодий. Любите **готовить** - готовьте, **читать** - читайте, **смотреть комедии** - смотрите.

Начните уже заниматься тем, чем давно хотели, но откладывали из-за той же самой работы. Даже 15-20 минут, посвященные себе ежедневно, могут творить чудеса с вашим физическим и эмоциональным состоянием.



Теплая ванна

Налейте теплую ванну с сульфатом магния (MgSO₄), зажгите аромасвечи. Включите **расслабляющую музыку**, которая обладает терапевтическим эффектом (шум моря, дождя, пение птиц, шелест листьев, журчание водопада), **или мантру** - это отличный способ получить умиротворение через звуковые вибрации. Ионы магния помогут расслабиться, снизить раздражительность, нейтрализуя эффект адреналина, улучшить сон и концентрацию, а мышцам и нервам помогут нормально функционировать. После 15-20-минутной ванны примите 300мл успокаивающего травяного чая, например с мятой, ромашкой, чабрецом. Такие процедуры хорошо выполнять 2-3 раза в неделю.

Эфирные масла

Используйте аромалампу и эфирные масла. Например, *лавандовое масло* перед сном улучшает качество сна, снимает напряжение, избавляет от стресса, перевозбуждения и плаксивости, головной мозг погружается в состояние покоя. *Кедровое масло* упорядочивает мысли, гармонизирует ЦНС. *Масло черного тмина* убирает мигрень, головную боль, головокружение, бессонницу. *Апельсиновое масло* восстанавливает жизненные силы, избавляет от разочарования. *Масло иланг-иланга* помогает хорошо выспаться, сбалансировать гормональный фон.

Медитация

Новичкам лучше постигать мир медитаций с наставником. Также в свободном доступе в интернете есть бесплатные медитации: выберите подходящие вам по музыке, тексту, голосу.

Лучшее время для этой практики - раннее утро, перед завтраком. Медитация поможет проснуться и зарядиться энергией на весь день. Перед сном она поможет снять перевозбуждение, прервать поток тревожных мыслей, подготовиться ко сну.

Место для медитации нужно выбрать такое, где никто вам не будет мешать, без сквозняков и духоты, в комфортном месте без лишних предметов.

Практиковать лучше ежедневно. Для новичков достаточно 20-25 минут, постепенно увеличивая время до часа.



Флоатинг

Флоатинг с английского - «парить на поверхности». Это современный и быстрый способ снять эмоциональное, умственное и физическое напряжение за 60 минут. Заменяет полноценный сон в 8 часов.

Процедура проходит в специальной капсуле с приглушенным светом. Человек находится в изоляции от внешних раздражителей. За счет высокой концентрации соли тело не тонет, а мышцы получают наибольшее расслабление. Комфортная температура воды, равная температуре тела, позволяет почувствовать себя в невесомости. В результате у вас снижаются тревожность, мышечные боли, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, происходит быстрое мышечное восстановление после интенсивных, профессиональных тренировок. Флоатинг также показан беременным женщинам.

Что еще поможет

Способов укрепить эмоциональное здоровье - много: различные виды массажа, обертывание, маски для лица и тела, СПА-процедуры, иглоукалывание, гидромассажи, пилинги, сауны, хаммам, фитобочки, различные ванночки, йога, бассейн, бег, терренкур.

Посещайте новые места, знакомьтесь с новыми людьми, больше гуляйте на свежем воздухе, правильно питайтесь, соблюдайте режим сна и отдыха, научитесь освобождаться от негативных эмоций. Находите время побыть пять минут в тишине и уединении со своими мыслями.

Любой руководитель, в том числе и старшая медицинская сестра, может способствовать укреплению психологического здоровья своих подчиненных. Например, в моих планах предложить и помочь организовать на базе больницы, где я работаю, занятия йогой, что не только поможет восстановить силы, но и сплотить коллектив благодаря общему интересу вне рабочего времени. Планирую создать группу в удобном мессенджере, где участники могут делиться проверенными медитациями, мелодиями, способами снять стресс и усталость, общаться на нерасбои темы и т.д. ☺

Найти ответы для себя

«Легко ли быть молодым специалистом в современном роддоме?» - с чего начать, чтобы найти ответ на этот вопрос? От чего можно и нужно оттолкнуться? Наверное, здесь задан не один вопрос, а целых шесть.

ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ В СОВРЕМЕННОМ РОДДОМЕ?

Когда фигурист легко и красиво скользит по льду, мы восхищаемся им, и мало кто знает, что за этой легкостью и красотой стоят годы упорного труда спортсмена, травмы и разочарования... Вот так и каждый специалист для достижения этой видимой другому глазу легкости, чтобы стать виртуозом своего дела, должен пройти нелегкий путь. И я к этому готова.

ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ В СОВРЕМЕННОМ РОДДОМЕ?

Быть или не быть - вот в чем вопрос, который каждый решает для себя сам. Я, как и большинство молодых на тот момент, акушерок, ответила однозначно: конечно же, быть. И именно - быть, а не числиться, не считаться или казаться. Быть своим пациентам родной душой, быть для них опорой и просто быть с ними рядом в минуты и радости, и огорчений.

ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ В СОВРЕМЕННОМ РОДДОМЕ?

Иоганн Вольфганг Гёте заметил, что «молодость - это недостаток, который очень быстро проходит». Но в том-то и прелесть нашей профессии, что она позволяет нам сохранить этот «недостаток» как можно дольше, в идеале - навсегда. А иначе нельзя. Ведь тогда



Юлия Сергеевна МЕНШАКОВА,

медицинская сестра-анестезист,
КГБУЗ «Родильный дом №1, г.Барнаул»,
член ПАСМР с 2017 года



Советы медицинской сестры

◀ мы не сможем понять наших молодых мамочек, не сможем дать им нужный совет и будем очень далеки друг от друга. Вы посмотрите на наших стажистов: как молоды они душой, как задорно горят их глаза!

«Где родился, там и пригодился» - так можно сказать про меня. Ведь роддом №1 стал для меня действительно вторым домом, а главное - вселил любовь к моей профессии.

Закончив в 2016 году Барнаульский базовый медицинский колледж по специальности «акушерское дело», не раздумывая пошла устраиваться в КГБУЗ «Родильный дом №1, г. Барнаул» дневной акушеркой родильного отделения. Моим наставником стала **Наталья Вячеславовна ОРЕШКИНА**.

С 2017 по 2021 год работала в акушерском отделении патологии беременных, где моими наставниками были **Лидия Анатольевна НЕСТЕРОВА** и **Ольга Александровна НЕСКОРОМНАЯ**.

В 2021 году по производственной необходимости я освоила новую для себя специальность «медицинская сестра-анестезист» и перешла работать в отделение анестезиологии и реанимации, где моими наставниками стали **Яна Владимировна ЗЕЙВАЛЬД**, **Елена Петровна ТКАЧЕНКО** и **Наталья Сергеевна МАРЧУК**.

ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ В СОВРЕМЕННОМ РОДДОМЕ?

Отвечая на этот вопрос, хотела бы вспомнить слова Гиппократа: «Отнесись к больному так, как бы хотел ты, чтобы отнеслись к тебе в час болезни. Прежде всего - не вреди». Залог хорошей работы и заключается в хорошем взаимоотношении медсестры с пациентом. Ведь это и характеризует тебя и как человека, и как специалиста, который выбрал свой путь в медицине.

ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ В СОВРЕМЕННОМ РОДДОМЕ?

Современный роддом, несовременный роддом - где та грань, которая разделяет эти два понятия? Какими критериями оценить современность: количеством компьютеров, пластиковыми



окнами с жалюзи? Безусловно, сейчас это показатель. Но посмотрите на наш персонал. Нет ни одного равнодушно-го специалиста. Считаю, что медицинская сестра реализует тот современный подход, о котором мы все говорим. Поэтому уверена, что современность роддома определяется именно фигурой специалистов, там работающих - творческих, любящих, неравнодушных.

ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ В СОВРЕМЕННОМ РОДДОМЕ?

Что такое родильный дом для работающих в нем? Здание с палатами, куда тебе приходится ходить каждый день? Или дружная семья, в которой ты любим, важен и необходим? Наш роддом, безусловно, стал второй семьей для меня, где один за всех и все за одного!

Для меня ответ на вопрос «легко ли быть молодым специалистом в современном роддоме?» звучит также, как и сам вопрос, только без частички «ли». Да, легко быть молодым специалистом в современном роддоме. И мы все понимаем, что на самом деле стоит за каждым словом. ☺

**Быть своим
пациентам родной
душой, быть для
них опорой и
просто быть с ними
рядом в минуты
и радости,
и огорчений.**



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



