



Юлия Николаевна БОЛГОВА,

старшая медицинская сестра отделения офтальмологии №1, высшая квалификационная категория, КГБУЗ «Городская больница №8, г.Барнаул», член АРОО ПАСМР с 2007 года

Всегда берегите глаза!

Зрение - одно из пяти органов чувств. Благодаря ему мы получаем до 90% информации об окружающем мире. Нарушение зрения приводит к снижению качества жизни.

Повреждения глаз - довольно частое явление, которое происходит как на производстве, так и в быту. Но большинство таких травм можно предотвратить.

Причины травм глаза

К травме глаз может привести **механическое воздействие**, например,

удар мячом, выстрел пейнтбольным шаром, удар при ДТП, попадание металлической стружки на производстве или попадание опилок при работе с деревянными конструкциями.

Также повреждение глаз возникает в результате **ожогов**. Например, **химических** - при попадании кислоты или щелочи в глаза, **термических** - вследствие воздействия ультрафиолетового или лазерного излучения. Часто ожог сетчатки происходит из-за воздействия сварки или луча лазера.

В результате травмы глаза может произойти кровоизлияние в сетчатку. Именно кровотечение внутри сетчатки становится причиной временной или постоянной потери остроты зрения.

Данные медицинской статистики свидетельствуют:

- только у 50% людей, получивших травмы глаз, зрение остается неизменным;
- у 10-15% пациентов зрение снижается до минимального уровня;
- у 5% больных из-за серьезных повреждений глаз приходится удалять глазное яблоко.

Правила безопасности, сохраняющие зрение

Более 90% травм глаз на производстве или в быту можно предотвратить, следуя простым правилам безопасности. К ним относятся использование защитных очков и соблюдение некоторых простых мер предосторожности.

◆ При малейшей вероятности травмы глаз нужно **использовать специальные защитные очки, щитки и другие средства индивидуальной защиты (СИЗ)**.

Убедитесь, что вы используете соответствующие средства индивидуаль-



ной защиты, рекомендованные для вашей работы. СИЗ глаз способны защитить от механических воздействий, агрессивных химических средств, оптического излучения, частиц расплавленного металла и горячих твердых частиц, капель и брызг жидкостей, пыли и других опасных факторов.

◆ **Всегда внимательно читайте этикетку и инструкцию перед применением любого лекарственного средства для глаз.** Так, если вы используете контактные линзы, важно знать, что **существует специальный раствор для очистки линз** (пероксидная система), который нередко попадает в глаза. Такое происходит, когда его по ошибке используют вместо обычного раствора для хранения линз. Согласно инструкции, после использования раствора для очистки линзы необходимо промыть, а только потом использовать.

◆ **Внимательно читайте инструкции перед работой с химическими веществами,** поскольку они могут вызвать ожог при попадании в глаза.

◆ **Используйте перчатки** во время уборки, **тщательно мойте руки** после любых химикатов.

◆ **Будьте осторожны при использовании бытовых чистящих средств и химикатов.** Убедитесь, что распыляющие отверстия пульверизатора направлены от вас. **Храните** ядовитые или токсичные вещества в закрытом шкафу и в недоступном для детей месте.

◆ **При работе газонокосилкой надевайте защитные очки.** Не подпускайте детей к газонокосилке - всегда есть опасность, что какой-либо мелкий предмет, находящийся в траве, может отскочить и попасть в глаза.

◆ **Надевайте защитные очки при работе с электроинструментом,** при сварке или выполнении любых других действий в домашней мастерской, где есть вероятность травмы глаз. Не стойте и не подходите близко к тем местам, где кто-то сверлит или шлифует.

◆ **Особенно нужно быть осторожным во время отдыха на природе. Нельзя разводиться костры с помощью взрывоопасных веществ** (бензин, керосин и т.п.) Не бросайте в костер шифер, стеклянные банки и подобные материалы - при контакте с огнем такие предметы взрываются и могут вызвать двухсторонние травмы глаз и даже привести к полной слепоте.



◆ **Берегите глаза во время занятий спортом и отдыха на свежем воздухе.** В спорте опасность могут представлять не только мячи и шайбы, но и пневматические винтовки или игра в пейнтбол.

◆ **Защищайте глаза от солнца, в том числе и в зимой.** Ультрафиолетовое (УФ) излучение может вызвать ожог роговицы в краткосрочной перспективе, а в долгосрочной - может вызвать более серьезные повреждения глаза и окружающих его структур, например катаракту, рак конъюнктивы. Важно выбрать качественные солнцезащитные очки с блокировкой УФ-излучения. Ношение шляпы с широкими полями также уменьшит количество УФ-излучения, которое достигает глаз. Имейте в виду, что УФ-излучение более интенсивно на большой высоте по сравнению с уровнем моря.

◆ **Никогда не смотрите прямо** на запускаемый фейерверк, пробку от бутылки открываемого шампанского.

◆ **Не покупайте детям лазерную указку и не позволяйте использовать ее для игры.** Направление луча в глаза приводит к значительному ухудшению зрения.

Ваше зрение незаменимо, поэтому относитесь к нему с осторожностью и с вниманием! ☺

Более 90% травм глаз на производстве или в быту можно предотвратить, следуя простым правилам безопасности.



Светя другим...

О профессиональном выгорании медработников



Олеся Александровна СЕЛИВЕРСТОВА, старшая медицинская сестра мужского общепсихиатрического отделения, высшая квалификационная категория, КГБУЗ «Алтайская краевая клиническая психиатрическая больница имени Эрдмана Ю.К.», член АРОО ПАСМР с 2017 года

Работа в медицинских учреждениях откладывает определенный опечаток на человека, оказывает определенное влияние на качество и полноту выполняемой им работы и взаимодействия как с пациентами, так и с окружающими людьми.

Медицинские работники, выполняя свои профессиональные обязанности, часто испытывают стресс на рабочем месте. И когда его не удается преодолеть, возникает состояние, которое в современной медицине называется «эмоциональное выгорание».

Эмоциональное выгорание рассматривается в контексте профессиональной деятельности, поэтому **позиционируется и как профессиональное выгорание**. Тем не менее ВОЗ в 2019 году внесла состояние профессионального выгорания в 11-й пересмотренный вариант Международной классификации болезней (МКБ-11) как фактор, влияющий на состояние здоровья и который не квалифицируется как заболевание или медицинское состояние.

Кто в группе риска

Возникновению профессионального выгорания чаще всего подвержены медицинские работники, **имеющие особые черты характера:**

- **педантичные, добросовестные:** работа должна быть сделана на «отлично», пусть даже в ущерб себе;
- **амбициозные, демонстративные:** желание быть первым всегда и во всем;
- **эмоциональные, чувствительные:** желание помочь всем людям, восприятие чужой боли как своей собственной.

Доказано также, что **женщины подвержены выгоранию больше, чем мужчины**, возможно, это связано с той ролью, которая отведена женщинам в обществе.

Впервые термин «профессиональное выгорание» введен американским психологом Х. Дж. Фрейденбергом в

1974 году. Он описывал его как *«истощение ввиду завышенных требований к себе при выполнении своих профессиональных обязанностей»*.

Основоположителем изучения такого вида выгорания в России можно считать **Виктора Васильевича Бойко**. Он описывает термин *«выгорание» как личностный механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на выбранное психотравмирующее воздействие (стресс)*.

Стадии профессионального выгорания

Виктор Бойко предлагает **классифицировать синдром эмоционального выгорания по стадиям:**

1. **нервное напряжение** - является пусковым механизмом формирования выгорания. *Симптомы этой стадии:* переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, чувство безысходности, тревога и депрессия;
2. **резистенция или сопротивление** - человек пытается оградить себя от неприятных впечатлений, избегает психологических перегрузок. Снижается производительность труда, появляются ошибки в работе, рассеянность. Отношение к пациентам становится негативным, равнодушным. *В этой стадии симптомы* встречаются чаще и носят более затяжной характер;
3. **истощение** - оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое возникает вследствие того, что оказанное сопротивление оказалось неэффективным.



Работник не в состоянии сочувствовать и сопереживать, всё реже у него появляются положительные эмоции и всё чаще появляются отрицательные. Даже мысли о субъекте деятельности вызывают отрицательные эмоции, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострение хронических заболеваний. *Реагирование без чувств и эмоций* - наиболее яркий симптом эмоционального выгорания.

Симптомы эмоционального выгорания

Признаки эмоционального выгорания напоминают симптомы невротичности.

Выделяют пять основных групп симптомов синдрома эмоционального выгорания:

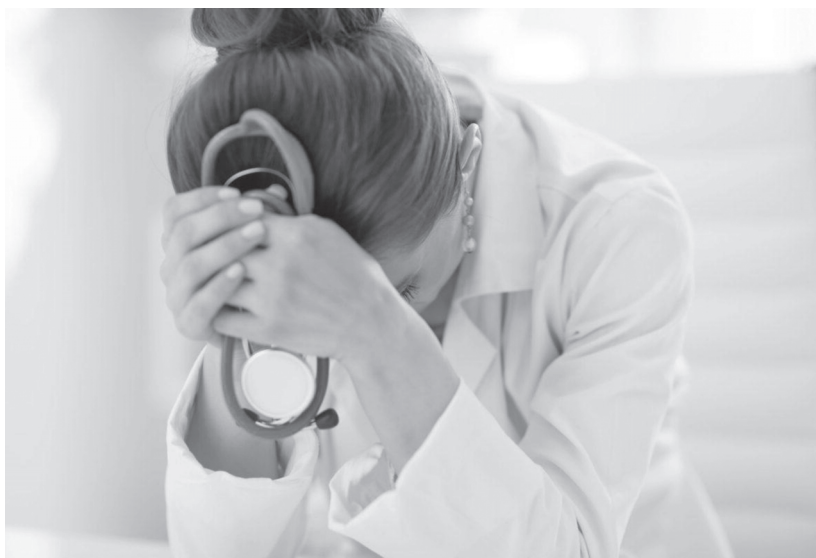
● *физические* - усталость, физическое утомление, нарушение сна, вплоть до бессонницы, плохое общее самочувствие, головокружение, тошнота, потливость, повышение артериального давления, боли в области сердца;

● *эмоциональные* - эмоциональный дефицит, цинизм, безразличие, усталость, раздражительность, усиление иррационального беспокойства, чувство вины, депрессия, восприятие других людей как безликих манекенов, чувство одиночества;

● *поведенческие* - в течение рабочего дня возникает усталость и желание отдохнуть, безразличие к еде, недостаточная физическая активность, частое употребление алкоголя, табака и оправдание их употребления;

● *интеллектуальное состояние* - безразличие к нововведениям, работа выполняется по шаблону, нежелание применять творческий подход при выполнении задач, нежелание или отказ от участия в тренингах, в дальнейшем образовании;

● *социальные* - снижение социальной активности, спад интереса в области проведения свободного времени (хобби), нежелание общаться с людьми вне работы, ощущение изоляции, непонимания со стороны окружающих и окружающих, ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей и коллег.



Возможные причины

К возникновению симптомов эмоционального выгорания приводят чаще всего следующие **причины:**

- *высокая ответственность* за жизнь и здоровье пациентов;

- *продолжительное переживание отрицательных эмоций* (работа с пациентами, испытывающими боль и страдания, неизлечимыми больными, смертью);

- *низкий уровень заработной платы*, дефицит кадров и, как следствие, повышенные требования, предъявляемые к меньшему количеству людей, отсутствие мотивации, жесткие рамки;

- *дефицит времени* для того, чтобы собраться с силами;

- *частые жалобы*, замечания;

- *некомфортные условия труда*, отсутствие четких требований в работе, конфликты с коллегами, боссинг;

- *давление со стороны родственников и пациентов.*

Методы профилактики

Важно, чтобы профилактика эмоционального выгорания была направлена не только на действующего, но и на будущего медицинского работника.

Профилактика эмоционального выгорания включает несколько пунктов.

Человеческая психика устроена так, что для нас естественно *чередовать работу и отдых*: никогда не отказывайтесь от отпуска (желательно отды-

Нервное напряжение - пусковой механизм формирования выгорания.

Его симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, чувство безысходности, тревога и депрессия.



Советы медицинской сестры

хоть не менее 2-3 раз в год), а также делать небольшие перерывы в течение рабочего дня (выходить несколько раз на свежий воздух минут на 5-10). Отдых означает не только сон - мы отдыхаем и когда переключаемся с одного дела на другое.

Поддерживайте свое здоровье, *соблюдая режим сна*, питания, двигательной активности: занимайтесь спортом, йогой, научитесь медитации.

Оставляйте проблемы за дверью рабочего кабинета, воспринимайте неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытайтесь изменить их к лучшему.

Необходимо иметь хобби, не связанное с медицинской деятельностью.

На работе *ставьте краткосрочные и долгосрочные цели и задачи*. Пытаясь получить положительный эффект от лечения, большие дела разбивайте на маленькие части. Составьте список дел, при выполнении каждого пункта ставьте галочку напротив - это поможет избежать накопления дел.

Главное - *настрой*: старайтесь позитивно относиться к себе и окружающему миру.

Не конфликтуйте и не конкурируйте с коллегами, не стесняйтесь просить помощи и принимать ее.

На ранних стадиях эмоционального выгорания применение вышеперечисленных профилактических мер может оказать кратковременное положительное влияние.

С другой стороны, **если воздействие факторов не ослабевает и не происходит изменение в личности специалиста**, то усилия могут быть напрасными. Положительное влияние в этом случае оказывает **психологическая коррекция**. Но в нашем обществе бытует мнение, что за психологической помощью обращаются слабые люди, есть страх, что это отрицательно скажется на репутации медицинского работника, есть опасения наказания со стороны руководства, а сами руководители в этой ситуации боятся потерять свой авторитет.

Развитие и усложнение синдрома эмоционального выгорания протекает на протяжении нередко десятка лет, а формирование адаптационных меха-



низмов личности, новых форм эмоционального реагирования занимает немало времени. Следовательно, **процесс психологической коррекции синдрома эмоционального выгорания не быстрый**.

Заметный эффект приносит **применение и сочетание различных видов и направлений психологической работы**. Наибольшую эффективность в рамках мультимодального подхода показали:

- методики и техники *гештальт-терапии*, позволяющие работать с эмоциональной сферой и симптомами отчуждения от потребностей и эмоций;

- *элементы экзистенциальной терапии*, целью которой является не изменить человека, а помочь осознать жизненные ценности, направить его мысли в нужное русло и замотивировать к действиям;

- методы и техники *арт-терапии*;

- методы и техники *телесно-ориентированной терапии*, направленные на снижение физических и эмоциональных симптомов напряжения, повышение энергетического тонуса и коррекции телесных симптомов эмоционального отчуждения.

Забойтесь о себе и своем здоровье! ☺

Эффективность показала групповая психологическая коррекция, особенно включающая в себя медицинских работников из разных лечебных учреждений. Но могут возникнуть сложности, например, несовпадение графиков работы, когда не все участники могут посещать занятия.



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

