**Благополучие клиницистов в период эпидемии COVID-19: вызовы для аллергологов-иммунологов**

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213219820303275?via%3Dihub

Глобальное распространение COVID-19 вызвало внезапные и драматические изменения в обществе. Сообщество аллергологов/иммунологов быстро отреагировало, чтобы защитить пациентов и персонал от воздействия SARS-CoV-2. Соблюдение социальной дистанции является ключевой мерой для замедления распространения инфекции, но усложняет уход и усиливает изоляцию и тревогу. В условиях пандемииCOVID-19 благополучие клинициста может быть недооцененным приоритетом. Благополучие включает в себя психическое, физическое и духовное здоровье клинициста, что помогает ему противостоять эмоциональному выгоранию, которое ухудшает, как способность справляться с трудностями, так и способность заботиться о пациентах. Клиницисты могут использовать легкодоступные методики для восстановления эмоционального баланса, в том числе подход SMART (Strength-Focused and Meaning-Oriented Approach to Resilience and Transformation), приложения для поддержания здорового образа жизни, самоосознанность и благодарность. Осознание ранних предупреждающих признаков тревоги, депрессии, злоупотребления психоактивными веществами и посттравматического синдрома важно для раннего обращения за психологической помощью. Следование методикам поддержания психического и эмоционального здоровья позволяет улучшить гибкость, стрессоустойчивость и сформировать позитивный взгляд на жизнь.

**Благополучие клиницистов**

На благополучие клинициста влияет целый ряд факторов, включая стресс и эмоциональное выгорание,что может негативно сказаться на уходе за пациентами и привести к увеличению числа врачебных ошибок, халатности и преждевременному выходу на пенсию. Повышенный стресс у врачей может привести к более высокому уровню наркомании и алкоголизма, разводам и самоубийствам. Клиницисты чаще демонстрируют симптомы эмоционального выгорания, по сравнению с основной рабочей силой США, и с большей вероятностью выказывают недовольства балансом между работой и личной жизнью. Даже до этой пандемии уровень выгорания среди американских врачей в целом составлял около 46%, причем женщины-врачи имеют более высокие показатели выгорания. Недавнее исследование показало, что среди американских врачей-аллергологов и иммунологов уровень выгорания составляет 35%.

Более высокие показатели выгорания могут быть связаны с определенными качествами клинициста, включая веру в служение людям и чувство долга, перфекционизм и личное переживание результатов лечения пациентов. Повседневные стрессоры включают в себя канцелярскую нагрузку (например, ведение электронной медицинской документации), чрезмерную неклиническую и клиническую нагрузку и неэффективность системы в целом.Непосредственно оказание медицинской помощи в большей степени ответственно за эмоциональное выгорание, но этому также могут способствовать личные и семейные стрессоры. Нынешняя пандемия COVID-19 разрушила систему здравоохранения во всем мире, что приведет к дополнительному стрессу для врачей и других медицинских работников.

**Рекомендации по работе с социальными сетями для клиницистов**

Самоосознанность

* Отключите уведомления приложений социальных сетей, не позволяйте им контролировать вашу жизнь;
* Запланируйте время, когда вы уделяете внимание соцсетям. В это время сосредоточьтесь на этом и не отвлекайтесь;
* Научитесь замечать, когда у вас проявляется эмоциональная реакция; в таких случаях следует отвлечься от соцсетей;
* Заведите привычку не проверять телефон и другие электронные устройства утром или перед сном.

Продуктивность

* Подпишитесь на профессиональные сообщества и организации, чтобы получать проверенную информацию;
* Следите за последними публикациями в интересующих журналах
* Следите за сообщениями от лидеров отрасли и экспертов

Работа с аудиторией

* Выкладывайте ценный контент;
* Используйте часто используемыехэштеги в постах;
* Включайте ссылки на более подробные публикации или онлайн-ресурсы;
* Для повышения вовлеченности аудитории используйте видео, изображения и gif-изображения;
* Оставляйте комментарии под постами других авторов;
* Репостите интересную или важную информацию с аккаунтов других пользователей;
* Отвечайте на вопросы под вашими публикациями и постами.

Профессионализм

* Всегда сохраняйте конфиденциальность пациента
* Никогда не давайте индивидуальные медицинские рекомендации; вы можете дать ссылку на информацию общего характера или порекомендовать обратиться к лечащему врачу;
* Избегайте использования обсценной лексики, выражения политической позиции или религиозных взглядов;
* Подумайте дважды перед публикацией, потому что как только вы нажмете отправить/опубликовать, ее никогда нельзя будет полностью удалить
* Высказывание вашего мнения отражает позицию вашего работодателя, даже если вы указываете иное; будьте в курсе существующей политики социальных сетей на вашем рабочем месте.

Поддержание благополучия в период пандемии COVID-19

* Участвуйте в онлайн мероприятиях непрофессиональной направленности, например, слушайте подкасты по интересам;
* Найдите сообщества в соцсетях по интересам, общайтесь или просто следите за обновлениями;
* Вступайте в группы и общайтесь с друзьями с позитивным взглядом на жизнь;
* Используйте соцсети, чтобы делиться ресурсами, например, доступностью СИЗ;
* Используйте социальные сети для общения в период соблюдения социальной дистанции.

**Рекомендации для аллергологов-иммунологов в период пандемии COVID-19**

* Используйте возможности телемедицины
* Отложите несрочные посещения и процедуры
* Проведите обучение персонала в соответствии с новыми рекомендациями и руководствами
* Сотрудничайте с коллегами
* Пересмотрите финансовый план и подготовьтесь к изменениям в прибыли и доходах
* Увеличьте коммуникацию с пациентами

**Рекомендации по заботе о детях разного возраста при самоизоляции**

* Создайте расписание на каждый день и придерживайтесь его. Дети лучше выполняют указания, когда знают, чего ожидать.
* Разместите расписаниена видном месте. Вы можете использовать картинки вместо слов для детей младшего возраста.
* Если дома присутствует еще один взрослый, вы можете чередовать часы работы и присмотра за детьми друг с другом.
* Дети старшего возраста могут выполнять свою школьную работу, если она у них есть, пока вы «ведете прием» пациентов.
* Дети старшего возрастатакже могут наблюдать за младшими и помогать им в учебе.
* Если у вас нет помощников, старайтесь работать, пока дети спят или занимаются.
* По возможности, назначайте «визиты» пациентов и конференции с коллегами во время дневного сна детей.
* Для детей младшего возраста новые или специальныеигрушки помогут дольше занять их время. Также попробуйте ставить им для просмотра фильмы.
* Разрешить детям общаться удаленно с друзьями и семьей через фейс-тайм, скайп и т.д.
* Для детей старшего возраста устанавливайте ежедневные цели и вознаграждайте их. Позвольте им играть на улице с братьями и сестрами, сохраняя при этом социальную дистанцию.
* Дети должны заниматься домашними делами и помогать по дому.
* Переводите телефон в беззвучный режим во время конференц-звонков.
* Проводите время с детьми, уделяя внимание только им. Это позволит вам выделить время для работы, в течение которого вас не побеспокоят по домашним вопросам.
* Запланируйте время для физической активности для себя и детей, в идеале вместе.