

Коронавирусная инфекция 2019 года (COVID-19): Микро-практики для профилактики эмоционального выгорания и достижения эмоционального благополучия

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1546144020302908?via%3Dihub>

Кратко содержание

С появлением COVID-19 требования к врачам резко возросли, соответственно возрос и уровень стресса. Еще до этой пандемии широко сообщалось о высокой распространенности синдрома выгорания среди медицинских работников. Для решения проблемы эмоционального выгорания и укрепления здоровья рекомендуют множество мер, включая снижение рабочей нагрузки, оптимизация графика работы и внедрение электронной медицинской карты, метод безоценочного осознанного наблюдения Q3 (включая программу MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction/Программа Снижения Стресса на основе Практик Осознанности), и личный коучинг. Авторы провели семинары по эмоциональному интеллекту для врачей, включая радиологов, и отдельно для менеджеров и бизнес-лидеров (С. С.).

Врачи предпочитают высокоэффективные инструменты, требующие минимального времени для изучения и внедрения, так называемые «микро-практики». Поскольку гигиена рук – это постоянная процедура в больнице и вне ее, в ходе процедуры можно уделить время для самопознания и самосовершенствования. Это может быть возможность сосредоточиться на своем дыхании, сосредоточить свой ум и тело и визуализировать тот уровень присутствия, сопереживания и спокойствия, которые вы хотели бы принести следующему пациенту. Это также возможность оценить свое состояние: достаточно ли я выпил жидкости, голоден ли я, справился ли я с эмоциональным стрессом от общения с предыдущим пациентом или получения новостей. Такие мини-размышления можно выполнять каждый день, пока вы ждете загрузки компьютера или включения базы электронных медицинских карт. Подобные возможности имеются и вне работы – пока вы стоите в пробке или ожидаете включения зеленого света на переходе, во время ответов на электронные письма или сообщения, во время чистки зубов и т.д.

Еще одна любимая микро-практика из семинаров для врачей – это перечисление чувств и эмоций, особенно сложных переживаний. Например, когда если вы замечаете, что расстроены, попытайтесь определить причину. Что это: гнев, беспокойство, усталость. Такое перечисление помогает самосознанию и самоуправлению. По данным МРТ исследования, такое упражнение смещает мозговую активность от миндалевидного тела, эмоционального центра мозга, к области мышления более высокого порядка, в частности к правой вендролатеральной префронтальной коре. Благодаря этому упражнению вы можете обрести легкость и спокойствие.

Еще одна доказательная практика, которая может пригодиться радиологам и другим врачам, - это несколько раз в неделю писать на бумаге три вещи, за которые человек благодарен. Ее можно расширить до группы, например, во время совещаний в начале благодарить коллег и подчиненных за их работу и усилия, что позволяет стимулировать положительные эмоции и позитивные отношения между членами команды.

Наконец, такой простой метод, как диафрагмальное дыхание, также показал себя перспективным для снижения стресса и ощущения тревоги и может быть дополнительной микро-практикой. Диафрагмальное дыхание предполагает глубокий вдох, наполняя нижнюю часть легких, а не дыхание, используя только живот или грудную клетку. Вдох делается через нос, с паузой перед медленным и полным выдохом через рот. Некоторые считают, что беззвучный подсчет во время вдоха и выдоха помогает установить частоту дыхания от шести до восьми вдохов в минуту (например, вдох на счет 5, пауза и выдох на счет 5 для частоты дыхания приблизительно шесть вдохов в минуту).

Эти и подобные микро-практики помогают медицинским работникам снизить уровень эмоционального выгорания.