

Коростелева Наталья Александровна

канд. пед. наук, доцент

Дадыверина Ольга Александровна

магистрант

АНОО ВО ЦРФ «Сибирский университет потребительской кооперации»

г. Новосибирск, Новосибирская область

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ: ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА

Аннотация: в статье представлен краткий обзор современных социально-психологических исследований, посвященных ключевым факторам, оказывающим влияние на психическое здоровье медицинских работников. Особое внимание уделяется последствиям пандемии COVID-19, синдрому эмоционального выгорания, роли смысложизненных ориентаций и психической саморегуляции. Анализируются данные о распространённости психических расстройств среди врачей и среднего медицинского персонала. Делается вывод о необходимости комплексного подхода к сохранению психического здоровья медицинских работников.

Ключевые слова: медицинские работники, психическое здоровье, личность, профессиональный стресс, пандемия COVID-19, смысложизненные ориентации, психическая саморегуляция, профилактика.

Психическое здоровье медицинских работников – одна из наиболее острых и вместе с тем недостаточно изученных проблем современного здравоохранения. В настоящее время подавляющее большинство медицинских работников ежедневно имеют дело с человеческими страданиями, смертью, высокой ответственностью за жизнь и здоровье пациентов, необходимостью принимать судьбоносные решения в условиях дефицита времени и нехватки информации. Ситуация с относительно недавней пандемией COVID-19 усилила эти нагрузки, обнажив системные проблемы в охране психического здоровья специалистов.

Цель данной статьи – систематизировать современные исследования, посвящённые факторам, влияющим на психическое здоровье медицинских работников, а также ресурсам его сохранения и укрепления.

Профессиональная деятельность медицинских работников связана с воздействием целого ряда неблагоприятных факторов. С.Л. Соловьева выделяет среди них высокую нагрузку, неадекватные условия труда, избыточное количество отчётности, необходимость работать по совместительству, размытость должностных обязанностей [1].

В работах Н.А. Остряковой отмечено, что профессиональная деятельность медицинских работников требует от них психологической уравновешенности и эмоциональной стрессоустойчивости, так как сопровождается воздействием на них целого ряда неблагоприятных факторов, среди которых весьма значимым является профессиональный стресс [2].

Ситуация с пандемией COVID-19 стала своеобразным катализатором ухудшения психического здоровья медиков во всём мире. М.Ю. Сорокин и соавторы в своём исследовании показали, что и у медицинских работников в Российской Федерации уровень профессионального стресса существенно возрос за период пандемии. Наиболее высокие показатели стресса были связаны с опасениями за собственную жизнь, риском изоляции и невозможностью вести обычный образ жизни. При этом уровень стресса был выше у менее опытных специалистов [3].

Н.А. Острякова и соавторы выделяют следующие провоцирующие факторы СЭВ в период пандемии: организационный фактор (большая рабочая нагрузка, полное отсутствие или существенная нехватка средств индивидуальной защиты, недостаточность накопленных знаний о новой коронавирусной инфекции и др.), ощущение безопасности, угрозы и риска заражения, социальная изоляция [2].

Л.П. Чичерин и В.О. Щепин подчёркивают, что отдалённые последствия коронавирусной инфекции в части нарушений психического здоровья ещё предстоит изучать. Они отмечают необходимость мониторинга психического состояния населения в постковидный период [4].

С.Л. Соловьева в своей работе приводит данные о том, что состояние психического здоровья врачей сегодня вызывает серьезное опасение. В современных исследованиях приводятся данные о том, что режим сна и отдыха можно считать достаточно сбалансированным лишь у 20% медицинских работников; физические упражнения на постоянной основе практикуют менее 15%; избыточный вес отмечается почти у 50%, примерно столько же страдают артериальной гипертензией; примерно 30% медицинских работников снимают психическое напряжение с помощью сигарет; около половины из них злоупотребляют алкоголем [1].

Н.А. Коваль и М.А. Лобач в обзоре зарубежных исследований отмечают, что социальные связи играют важную роль в сохранении психического здоровья [5].

Петерс Д.Ю., Зобова Т.Ю. подчёркивают, что грамотное использование «ChatGPT», основанное на принципах критического мышления и анализа информации, позволит не только эффективно решать профессиональные задачи, но и оказывать поддержку в профилактике и смягчении проблем, связанных с психическим здоровьем. Эмпатийное общение «ChatGPT» создаёт ощущение доброжелательного собеседника, поддерживает рефлексивные навыки, помогает не только решать профессиональные задачи, но и оказывает психологическую поддержку, развивает осознанность [6].

Современные исследования предлагают несколько направлений профилактики нарушений психического здоровья у медицинских работников.

1. Организационные меры: оптимизация режима труда и отдыха, снижение бюрократической нагрузки, обеспечение ресурсами для выполнения задач, предоставление средств индивидуальной защиты в достаточном количестве, сменный график работы для обеспечения отдыха.

2. Психологическая поддержка: создание служб психологической помощи, проведение супервизий, обучение копинг-стратегиям, доступ к службам психологического сопровождения.

3. Развитие социальных связей: укрепление командного взаимодействия, поддержка со стороны руководства, создание благоприятного социально-психологического климата.

4. Индивидуальные ресурсы: развитие стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта, навыков саморегуляции, актуализация смысловых ориентаций.

5. Интернет-ресурсы «ChatGPT»: поддержка эмоционального благополучия и развитие рефлексивных навыков.

Можно сделать вывод о том, что психическое здоровье специалистов помогающих профессий формируется под влиянием комплекса факторов: организационно-средовых, социально-психологических и индивидуально-личностных. Пандемия COVID-19 и цифровизация стали новыми вызовами, усилившими нагрузку на специалистов медицинской сферы. В то же время развитие социальной поддержки, индивидуальных ресурсов и цифровых технологий открывает новые возможности для сохранения и укрепления психического здоровья медицинских работников.

Мы полагаем, что дальнейшие исследования психического здоровья медицинских работников могут быть нацелены на разработку комплексных программ профилактики, учитывающих многофакторную природу психического здоровья, а также на изучение отдаленных последствий пандемии и стремительной цифровизации общества.

Список литературы

1. Соловьева С.Л. Почему врач умирает раньше своих больных / С.Л. Соловьева // Медицинская психология в России. – 2023. – Т. 15, №4. – С. 2. – EDN GERODM

2. Острякова Н.А. Пандемия COVID-19 и психическое здоровье медицинских работников / Н.А. Острякова, С.А. Бабанов, Д.В. Винников [и др.] // Медицина труда и промышленная экология. – 2021. – Т. 61, №9. – С. 627–632. – DOI 10.31089/1026-9428-2021-61-9-627-632. – EDN SEIMHQ

3. Влияние пандемии COVID-19 на психическое здоровье медицинских работников в России / М.Ю. Сорокин, Е.Д. Касьянов, Г.В. Рукавишников [и др.] // Медицинская этика. – 2020. – №2. – С. 27–34. – EDN MDQQAL

4. Чичерин Л.П. Психическое здоровье детей и подростков: основные характеристики, некоторые теоретические аспекты / Л.П. Чичерин, В.О. Щепин // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2024. – Т. 32, №3. – С. 377–382. – DOI 10.32687/0869-866X-2024-32-3-377-382. – EDN ICJJJP
5. Коваль Н.А. Социальное здоровье в контексте изучения социальных связей как условия психологического и психического здоровья (обзор зарубежных исследований) / Н.А. Коваль, М.А. Лобач // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». – 2024. – Т. 23, №4. – С. 9–14. – DOI 10.20310/1810-231X-2024-23-4-9-14. – EDN VRJOMK
6. Петерс Д.Ю. От информационного шума к осознанности: ChatGPT для поддержки позитивного психического здоровья медицинского работника / Д.Ю. Петерс, Т.Ю. Зобова, Н.И. Тарасенко, А.Л. Шумова // Научные исследования. – 2025.