

# Методы психологической саморегуляции

Брошюра в помощь медицинским работникам от психологов Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. И.П. Павлова и Санкт-Петербургского государственного университета

## Уважаемые медицинские работники!

События первой половины 2020-го года дали возможность людям, не связанным с медициной, увидеть изнанку Вашей работы. Многие медики, работающие в условиях карантина, были в прямом смысле оторваны от своих семей, от нормальной, относительно стабильной, жизни. Вы делаете всё, чтобы спасти сотни тысяч человеческих жизней.

Мы от лица психологического сообщества города хотим выразить свою огромную благодарность!

Мы можем только представить, как этот сложный период повлиял и на Вас, и на Ваши отношения с близкими. Вместе с этим мы понимаем, какая ответственность ложится на Ваши плечи каждый день, и что зачастую не хватает времени даже на минимальный отдых. К сожалению, такой ритм жизни может привести даже самого стойкого человека к профессиональному выгоранию.

Чувства благодарности, уважения, а также желание помочь Вам справиться со стрессовыми условиями в Вашей далеко не легкой работе вдохновили нас на создание этой методички.

В данном руководстве собраны рекомендации, которым Вы можете следовать в чрезвычайных и кризисных ситуациях. Перечисленные методы не только способствуют снижению уровня стресса, помогают настроиться на рабочий день и сохранять продуктивность в экстремальных условиях работы, но еще и научиться быстро справляться с беспокойством и тревогой. Важно не забывать позаботиться о своем психологическом состоянии!

## Содержание

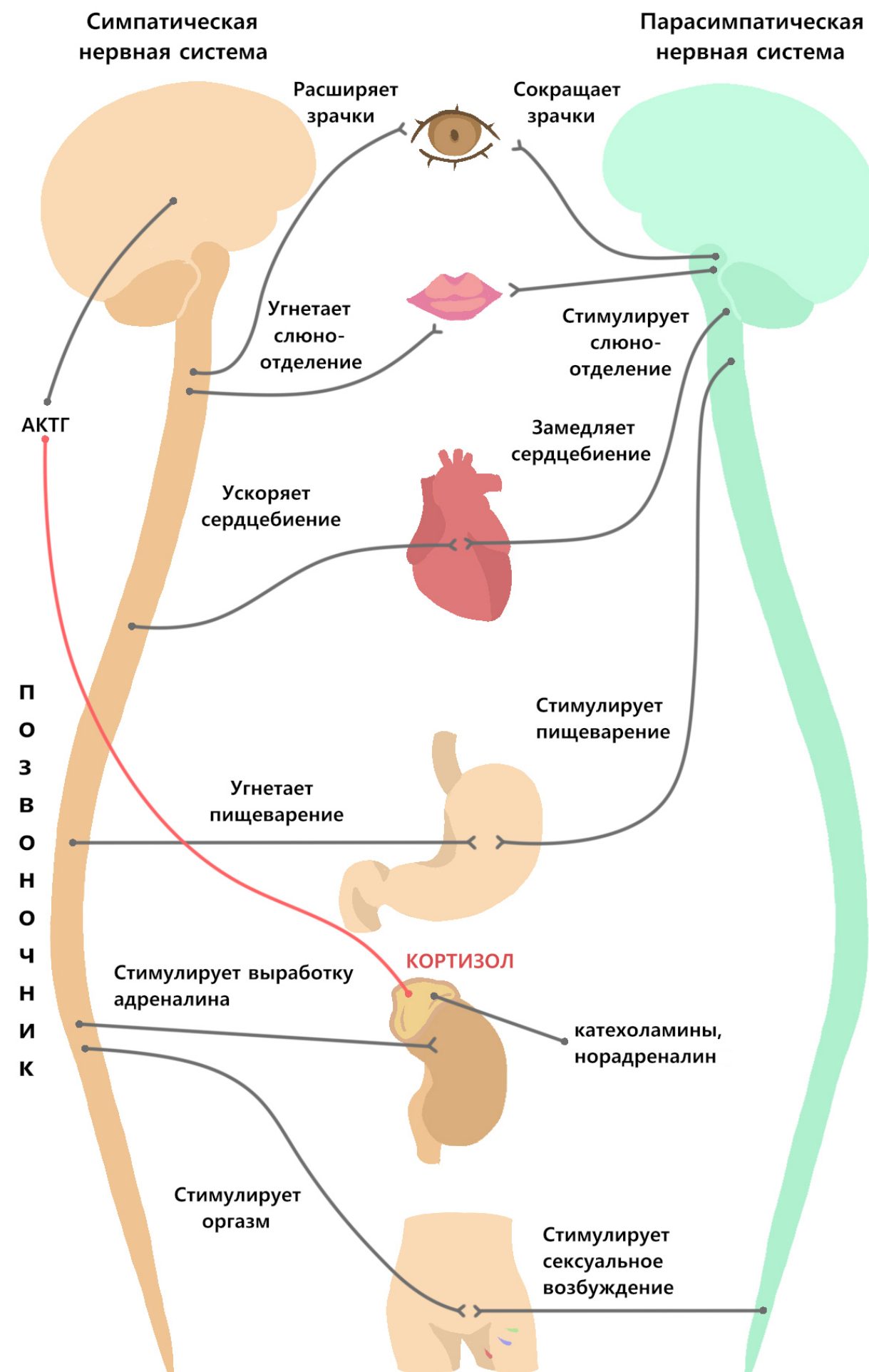
Биология стресса	2
Островок безопасности	3
Дыхательная релаксация	4
Мышечная релаксация	5
Методы настройки перед сменой	6
Как работать с трудными пациентами	8
Как справиться с чувством тревоги и беспокойства	9
Как уйти домой, оставив работу на работе	10
Качественный отдых	11
Опросники для самопроверки	12

# Биология стресса

Влияние эмоционального стресса на соматические функции связано с включением в процесс психофизиологического регулирования интегративных церебральных систем. Нейрофизиологической основой этих систем являются структуры лимбико-гипоталамо-ретикулярного комплекса в тесной связи с фронтальной корой.

Как известно, стресс активирует вегетативную нервную систему. Симпатический отдел активирует системы организма для защиты от воздействий. На физиологическом уровне при активизации данного отдела нервной системы в мозговом слое надпочечников вырабатываются катехоламины -- адреналин и норадреналин, влияющие на работу органов и систем организма. В передней доле гипофиза вырабатывается гормон АКТГ, который действует на пучковый слой коры надпочечников, где производится кортизол. Именно он и есть гормон стресса.

Если стресс очень сильный и/или очень длительный, происходит истощение ресурсов и нарушение функционирования органов



Другой отдел нашей нервной системы, парасимпатический, снижает воздействие первого, замедляя процессы, успокаивая наше тело, и впоследствии улучшая психоэмоциональное состояние. Антистрессовое воздействие обеспечивается за счёт медиатора ацетилхолина, который снижает чувствительность к адреналину и норадреналину.

Ждать нормализации всех систем в периоды переживаний и волнений довольно тяжело и долго. Данный процесс можно ускорить с помощью использования разного рода релаксаций. Например, применяя дыхательные техники. Нормализация процесса дыхания снижает секрецию кортизола и других активизирующих гормонов (Караваева Т.А., 2019).

# Островок безопасности

Островком безопасности мы будем называть тихое, спокойное, уединенное место, в котором возможно почувствовать себя расслабленно, не испытывать паники и тревоги.

Особенностью данной техники является то, что она может применяться Вами в любой обстановке: дома, на улице, на работе, в общественных местах.

Если Вы находитесь на улице, то островком безопасности может стать:

- лавочка во дворе, парке или на площади
- место на газоне под деревом
- специально организованные места для отдыха или берег реки

На работе также можно найти места для уединения:

- свободный кабинет или аудитория
- подоконник в лестничном проеме
- специально отведенная зона рекреации
- пустая процедурная или палата
- ординаторская или Ваше собственное рабочее место

Кроме того, найти уединенное и тихое место для восстановления сил, возможно и в таких общественных местах, как торговый центр, кино, кафе или ресторан:

- отдельная от всех лавочка или кресло
- место у фонтана, которые часто находятся в торговых комплексах
- столик на веранде в кафе, где можно будет подышать свежим воздухом

Для того, чтобы перестать испытывать волнение, страх или тревогу, найдите свой островок безопасности и выполните следующие шаги:

1. Примите удобную для Вас позу – лягте или расслабленно сядьте, наклонившись вперед к коленям или опершись на стену

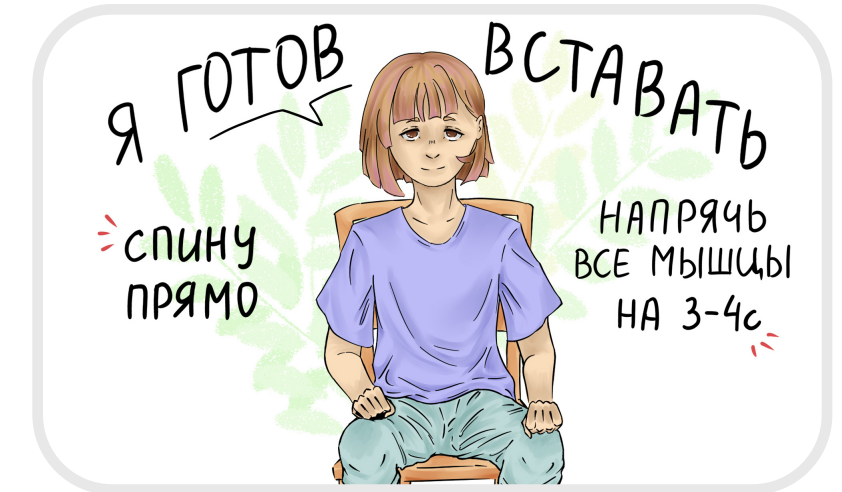


2. Закройте глаза и сделайте пару глубоких вдохов и медленных выдохов



3. Представьте себе место, в котором Вы когда-либо испытывали спокойствие, умиротворение и комфорт. Это место может быть как выдуманным, так и реальным. Например, Ваша спальня, в которой вы чувствуете себя в безопасности; лавочка в саду на даче, где Вы любите слушать птиц; берег реки или моря, на которых Вы привыкли слушать шум волн или любое другое место, которое позволит Вам мысленно абстрагироваться от стрессоров и тревожных факторов и успокоиться.

Попробуйте вспомнить Ваши ощущения, которые Вы испытывали в моменты счастья. Какие звуки Вы слышали, какие запахи ощущали, каково было Ваше самочувствие, каково было Ваше дыхание и сердцебиение? Постарайтесь привести себя к такому же расслабленному и спокойному состоянию



4. Когда Вы почувствуете, что перестали испытывать тревогу, страх или напряжение и готовы продолжать работать, сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов. Напрягите все мышцы на 3-4 секунды, выпрямите спину и медленно вставайте.

Используйте технику «Островок безопасности», если Вы охвачены тревогой, беспокойством, волнением или паникой. Данная техника, которая по времени занимает всего лишь несколько минут, поможет Вам привести себя к уравновешенному состоянию и вернуться к нормальной жизнедеятельности

# Дыхательная релаксация

Дыхательные техники обладают релаксационным и восстановительным эффектом. Благодаря сознательному контролю такого бессознательного акта как дыхание Вы освобождаете голову от тревожащих мыслей или переживаний и предоставляете возможность мышцам расслабиться, наполняя каждую клетку кислородом.

Для того, чтобы принять данные эффекты, обратите внимание на этапы подготовки:

- Примите удобную для Вас позу.
- Затем положите одну руку на живот около пупка, а другую - на грудь. Такое положение рук понадобится только сейчас, для запоминания дыхательных движений и необходимых ощущений.
- Начните глубокий вдох с помощью волнообразного движения: сначала немного выставляя живот вперед, а затем поднимая грудь. Длина вдоха должна быть не менее 2 секунд. Затем задержите дыхание на 1-2 секунды - это пауза. Далее выдыхайте медленно, не менее 3 секунд, выдох должен быть длиннее вдоха. Вы закончили дыхательный цикл.
- Повторите цикл без паузы. Осуществите 2-3 таких цикла (максимум 5 за один подход).

Вы почувствуете эффект от этой техники даже при неидеальном выполнении! Концентрируйтесь на дыхании и практикуйтесь.

*При появлении легкого головокружения уменьшите число циклов за один подход, но оставьте соотношение фаз дыхания.*

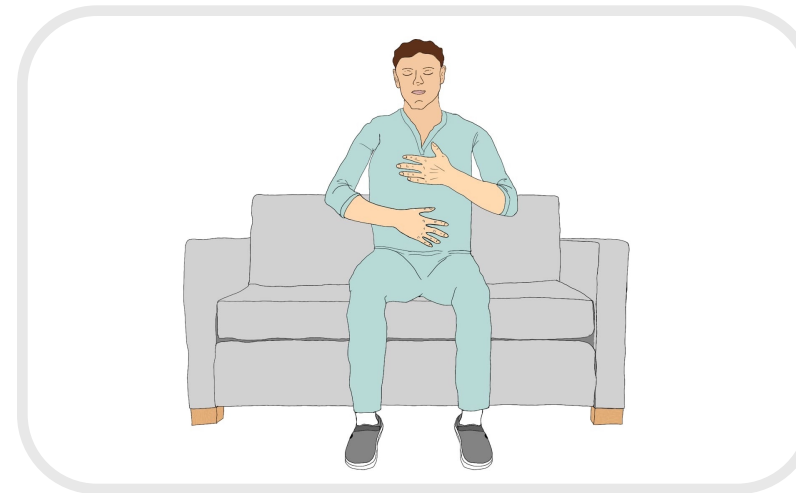
Используйте ее даже в самых тяжелых экстремальных ситуациях! А также в моменты эмоционального возбуждения, для снижения утомления после работы, в конфликтных ситуациях для сохранения спокойствия, при состоянии тревоги и напряжения, при повышении сердцебиения из-за волнения

Данная техника внешне практически незаметна, поэтому ее можно использовать в любых условиях (Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В., 2008, с. 64, 68).

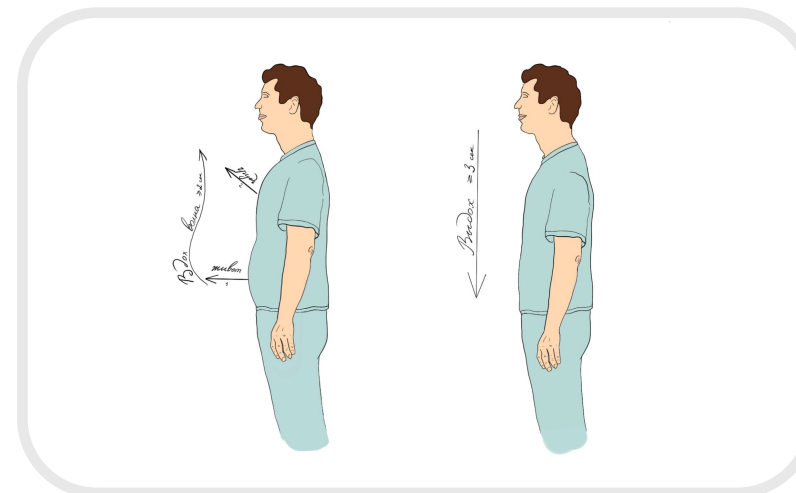
## Упражнения

### 1. «Дыхание на счет»

Данное упражнение строится на медленном мысленном счете при вдохе и выдохе. Обратите внимание, что чередование вдоха и выдоха должно выполняться без пауз. Длина вдоха и выдоха задается соотношением, например, 4:2. Это означает длительный вдох в 4 мысленных счета и быстрый выдох в 2 счета.

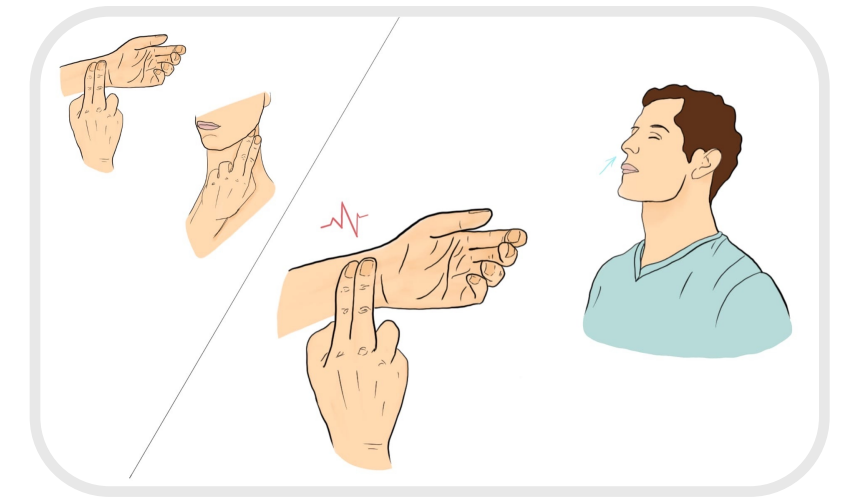


Для начала примите удобное положение и расслабьтесь. Начните дышать животом в свободном ритме. Далее придерживайтесь темпа вдоха и выдоха в соотношении 3:3 в течение минуты. Как только такой ритм станет для вас привычным, не требующим контроля, переходите к следующему: 3:4; 3:5; 3:7; 3:9... Затем, так же постепенно, возвращайтесь к соотношению 3:3. Повторите с соотношениями: 4:3; 5:3; 5:2...и затем осуществите активизирующий выдох.



### 2. «Дышим в ритме пульса»

Для выполнения следующего упражнения нащупайте Ваш пульс на левом запястье или пульсацию сонных артерий. Займите удобное положение, расслабьтесь и дышите животом в свободном темпе. Далее перейдите на мысленный счет, беря за основу Ваш пульс.



Первое соотношение: 2:2 (два пульсовых удара - вдох : два удара пульса - выдох). Необходимо поддерживать такое дыхание на протяжении 1-3 минут, до тех пор, пока ритм не станет привычным, не требующим концентрации внимания. Затем изменяйте соотношения вдохов и выдохов на 2:3; 2:4; 2:5; 3:6; 3:7; 3:9... Поддерживайте такое расслабляющее состояние подольше. Затем плавно возвращайтесь к соотношению 2:2. Завершите упражнение активизирующим выходом.

При постоянном прибегании к техникам дыхания, релаксационный эффект будет наступать гораздо быстрее! Вы сможете применять их и во время обычных занятий. Этот процесс будет осуществляться уже на рефлекторном уровне

# Мышечная релаксация

В тех случаях, когда человек переживает тяжелый период в своей жизни, чувствует тревогу, напряжение, его тело может начать напрягаться в ответ, и тогда процесс расслабления становится намного сложнее. Принимая во внимание, что Вы часто находитесь в непростых ситуациях как физически, так и эмоционально, мы хотим предложить Вам технику прогрессивной мышечной релаксации, автором которой является Эдмунд Джекобсон. Эта техника основана на простом физиологическом факте: после периода напряжения любая мышца автоматически расслабляется.

Техника, описанная далее, состоит из 16 пунктов, которых вполне достаточно для общетерапевтического эффекта.

Поочередно напрягайте указанные группы мышц.

*Старайтесь избегать болевых ощущений в стадии напряжения. Если до начала упражнения в какой-либо мышце Вашего тела присутствует боль, будьте крайне внимательны и выполняйте на нее упражнение только если это облегчает боль.*

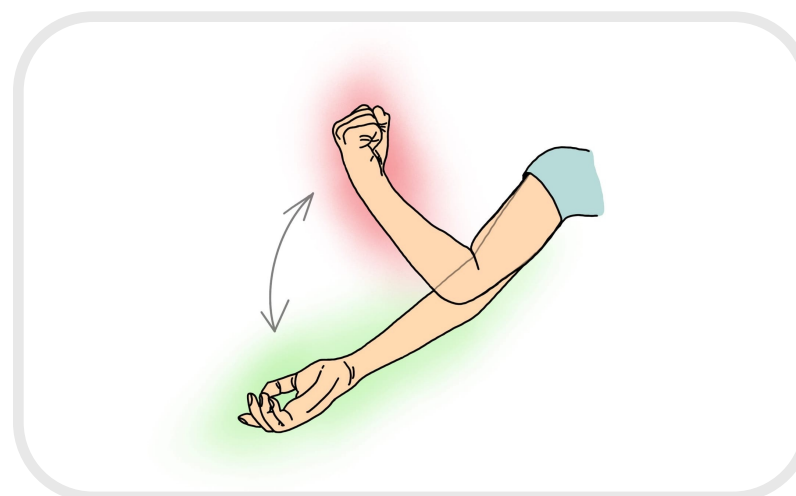
Необходимо максимально расслаблять и максимально напрягать мышцы, чтобы разница между этими этапами была ощутима.

- При стадии напряжения считайте вслух или про себя от одного до четырех. На цифре 4 напряжение в мышце должно быть максимальным
- Затем, считая от одного до четырех, старайтесь держать это напряжение и напрячься еще сильнее
- После этого продолжайте так же считать до четырех, при этом наблюдая за собственными ощущениями. Вы можете почувствовать покалывание, дрожь или ток крови
- На последние четыре счета расслабьтесь.

Старайтесь не засыпать во время этого упражнения, так как через некоторое время Вы сможете использовать ее в любой стрессовой ситуации

## Упражнения

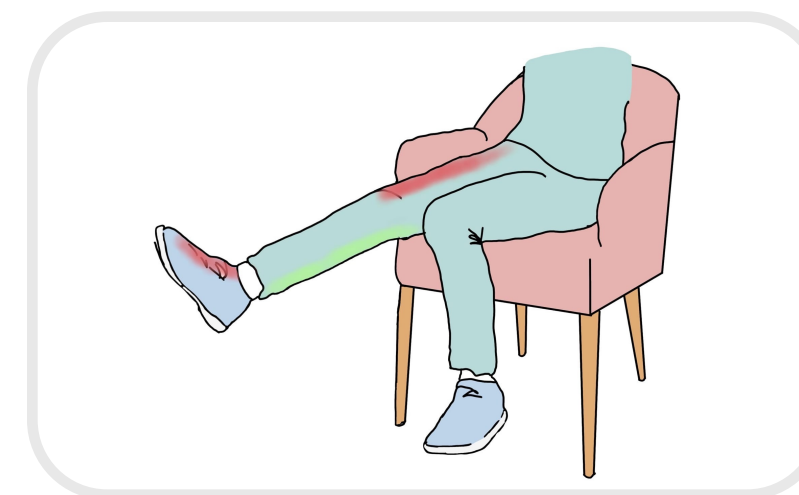
1. Доминантная кисть и предплечье (максимально сильно сожмите кулак и согните кисть в любом направлении)
2. Доминантное плечо (согните руку в локте и сильно надавите локтем себе в корпус или на ближайшую поверхность — кровать, подлокотник, и т. п.)
3. Недоминантная кисть и предплечье
4. Недоминантное плечо



5. Мышцы верхней трети лица (поднимите брови как можно выше и широко откройте рот)
6. Мышцы средней трети лица (сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и наморщите нос)
7. Мышцы нижней трети лица (сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад, к ушам)
8. Мышцы шеи (притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди)



9. Мышцы груди и диафрагмы (сделайте глубокий вдох, сведите локти перед собой и сожмите их)
10. Мышцы спины и живота (напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину)
11. Доминантное бедро (напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряженном полусогнутом положении)
12. Доминантная голень (максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы ступни)
13. Доминантная ступня (вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни)



14. Недоминантное бедро
15. Недоминантная голень
16. Недоминантная ступня

“Доминантный” – правый для правшей и левый для левшей

(Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В., 2008, с. 65, 68).

# Методы настройки перед сменой

Медицинские работники, особенно врачи, подвергаются высокому уровню стресса на работе. Постоянное напряжение может привести к истощению, психологическому и/или физическому расстройству и, как следствие, к эмоциональному выгоранию.

*Эмоциональное выгорание имеет три взаимосвязанных аспекта:*

- Эмоциональное истощение – потеря энтузиазма к работе, чувство беспомощности, предвосхищение неудач
- Деперсонализация – равнодушное отношение к пациентам, объективирование их и выработка негативного отношения к своим коллегам и профессии
- Низкий уровень личных достижений – характеризуется уходом от ответственности и отрывом от работы

*Методы эмоциональной подготовки к рабочей смене, помогающие предотвратить эмоциональное выгорание:*

**1. Общение в группе коллег.** Во-первых, общение с единомышленниками перед работой способно сильнее замотивировать Вас на качественное исполнение своих обязанностей, т.к. в нем присутствует такой элемент, как осознание общей миссии, цели.

Во-вторых, банальный разговор с коллегами может помочь отвлечься от тревожных мыслей, переключиться с них на рабочий лад. Это можно представить в виде так называемого «ритуала», который осуществляется каждый день перед тем, как приступить к работе.

Третьей ролью общения с коллегами можно назвать взаимопомощь. Находясь в кругу людей, ежедневно сталкивающихся с такими же сложностями, как и у Вас, Вы увеличиваете вероятность остаться понятым, выслушанным или получить необходимый совет, слова поддержки.

**2. Социально-психологическая подготовка** может снизить уровень эмоционального выгорания и положительно повлиять на личностные факторы, которые ему подвержены. Поэтому немаловажно для сотрудников на новых должностях уделять время детальному знакомству с системой управления учреждением (на новом для них уровне), с правилами, технологиями коммуникации как между коллегами и руководством, так и с пациентами, технологиями принятия решений.

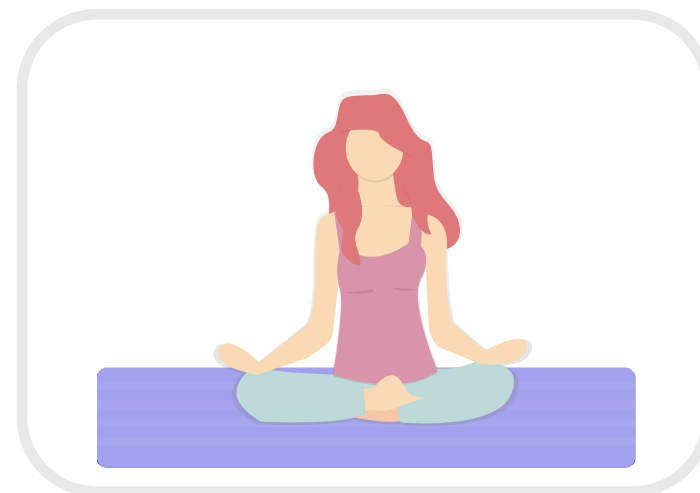
**3. Составление плана задач,** которые Вам необходимо выполнить за смену. В процессе написания плана, Вы мысленно «проживёте» каждый пункт, что впоследствии облегчит взаимодействие с этими проблемами в реальной жизни.

**4. Медитация.** Цель медитации любого вида сводится к удержанию внимания на выбранном предмете, например, дыхании или эмоциях. Попробуйте в течение нескольких минут сосредоточиться на своих ощущениях. Направьте внимание на ступни ног, почувствуйте пальцы, подошву, соприкосновение ног с полом, ощущения, которые возникают от этого соприкосновения и т.д.

Для примера удержания внимания на своих эмоциях существует следующая практика. Начните ее с выбора спокойного и удобного места, комфортной позы и стабилизации дыхания:

- Сядьте спокойно, прямо и наблюдайте в течение непродолжительного времени (например, минуты) за своим дыханием – Вы можете направить внимание на кончик вашего носа или низ живота. Это поможет Вам несколько дистанцироваться от своих эмоций и успокоиться.
- Далее попробуйте осознать, что Вы чувствуете в данный момент, наблюдать за этим чувством, не оценивая его. Для ясности можно задать себе несколько вопросов: где и как конкретное чувство или эмоция проявляются в теле? Как долго они длятся? Как на них влияют Ваши мысли?

Если вдруг эмоция слишком Вас захватила, перенесите фокус внимания обратно на дыхание, сделайте несколько вдохов и выдохов, а затем вновь продолжайте наблюдать за эмоцией. Осталась ли она с Вами во время дыхания в том же виде или на ее месте уже другая?



**5. Практика осознанности.** Цель медитации осознанности состоит в том, чтобы дать врачам возможность реагировать на ситуации сознательно, а не автоматически. Можно выделить четыре типа формальных практик осознанности:

- сканирование тела – сосредоточение внимания на ощущениях в каждой части тела
- осознанное движение, ходьба – это, например йога во время ходьбы или осознанный прием пищи
- сидячая медитация – внимание направляется на разные объекты: дыхание, звуки, мысли, умственные образы
- дискуссии, посвященные применению осознанности на рабочем месте.

Важность осознания настоящего момента также состоит в том, что, адекватно оценивая реальное положение вещей, Вы можете контролировать, какое количество энергии и сил потребуется для решения актуальной задачи, не перетруждая себя или, наоборот, не расслабляясь перед принятием какого-либо ответственного решения

# Методы настройки перед сменой

Предлагаем Вам несколько упражнений, которые также помогут настроиться перед сменой:

## Упражнения на концентрацию

Повысить концентрацию перед трудовым днём можно, взяв за привычку выполнение некоторых упражнений:

### Упражнение «Вижу. Слышу. Ощущаю»

Вам необходимо безоценочно сконцентрироваться на своих ощущениях в настоящий момент. Это упражнение удобно выполнять, например по дороге на работу.

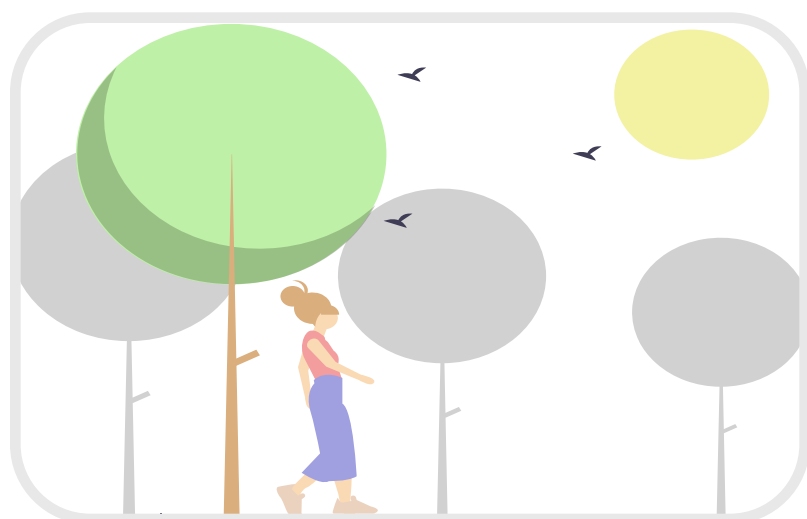
Во время ходьбы постарайтесь осознанно наблюдать за информацией, воспринимаемой *визуально* (несколько секунд постарайтесь замечать все, что попадает на глаза), *аудиально* (сконцентрируйте свое внимание на окружающих звуках) и *кинестетически* (обратите внимание на свои ощущения, например, ветер на коже, одежда на теле и т.д.) по очереди. Затем попробуйте объединить восприятие всеми тремя каналами, чтобы Ваши ощущения стали единым целым.

### Упражнение «Кардиограмма»

Данное упражнение также поможет сконцентрироваться на моменте времени и передохнуть от навязчивого потока мыслей.

Возьмите чистый лист бумаги (важно, чтобы Вас ничего не отвлекало) и с помощью карандаша медленно и равномерно рисуйте линию. Ваша задача полностью сосредоточиться на ней, не допуская посторонних мыслей.

Но если Вы заметили за собой отвлечение – делайте пик вверх (подобно кардиограмме) и продолжайте дальше вести линию. После практики оцените количество отвлечений и постарайтесь с каждым разом уменьшать это число.



### Упражнение «Сфинкс»

Теперь Ваша задача избавиться от тревожных мыслей и соответствующего им физического состояния.

Расположитесь на стуле абсолютно спокойно, неподвижно, любые произвольные мышечные движения останавливайте. Ослабьте контроль над мыслями, оставайтесь наблюдателем по отношению к ним, пусть они свободно появляются и исчезают. Ваша цель в данном упражнении – добиться комфортного неподвижного состояния в течение некоторого времени, например 10-15 минут.

### Упражнение «Опросник»

Хотя бы раз в день остановиться, отложить все дела и задачи и задать себе несколько вопросов:

- Что я делаю прямо сейчас?
- Зачем я это делаю?
- Правильно ли я сейчас распределяю свои силы, время?
- Действительно ли это необходимо сделать прямо сейчас?

Это упражнение повышает осознанность, помогает научиться отделять важное от второстепенного, актуальное от чего-то потерявшего ситуативную значимость или, наоборот, несвоевременного. Этот список вопросов может претендовать на место на Вашем рабочем столе – так Вы не будете забывать выполнять это упражнение.

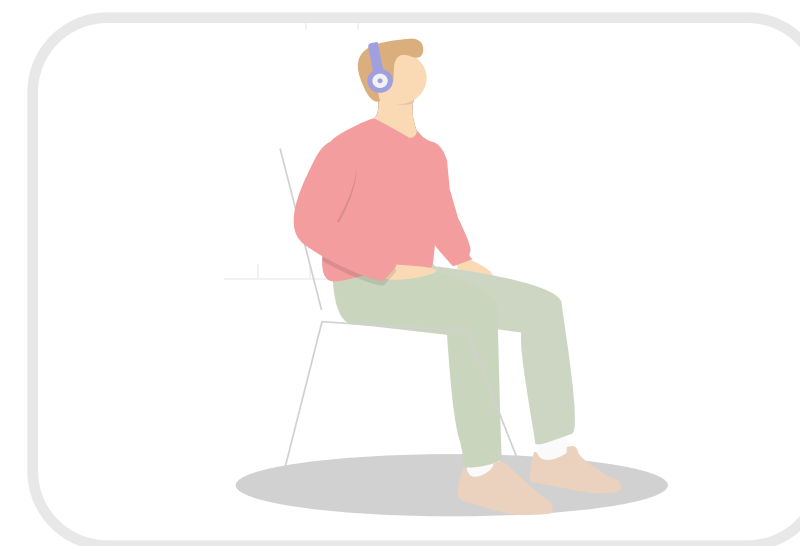
Возможны различные вариации вопросов, которые Вы можете придумать самостоятельно, главное, чтобы они помогали Вам вовремя вернуться к важным делам.

### Прослушивание спокойной музыки

Стоит попробовать добавить музыкальный элемент в любую из вышеперечисленных практик.

Эффективнее, если мелодия не вызывает никаких ассоциаций, лишних эмоций. Музыка может быть как фоновым, вспомогательным компонентом, так и основным, на котором Вы концентрируетесь, чтобы отвлечься от мыслей.

Альтернатива прослушиванию музыкальных композиций – сосредоточение на звуках природы. Попробуйте, находясь на природе (например, по дороге на работу), выделить какой-то один звук из всего спектра возможных и удерживать на нем свое внимание как можно дольше. Это поможет сконцентрироваться и остановить непрерывный поток гнетущих мыслей.





# Как работать с трудными пациентами?

## Вид расстройства

### Тревожное расстройство

Возникает как следствие переживания негативных эмоций, связанных с болезнью. У пациента возникает подавленное состояние, тревога, постоянный страх, навязчивые мысли. Подобные симптомы могут ухудшаться вследствие постоянного слежения за изменениями в стране и отсутствия контакта с окружающим миром

### Соматоформное расстройство

Проявляется в частых жалобах пациента на симптомы, характерные заболеванию. Например, затрудненное дыхание, чувство удушья, жар, кашель, давление в груди и т.д.

### Панические атаки

При панических атаках пациенты испытывают следующие симптомы: учащенное сердцебиение, повышенное артериальное давление, ускоренное дыхание, головокружение, ощущение удушья, а также, страх, сильная тревога, страх смерти

### Эмоционально неустойчивые личностные расстройства

Вспышки гнева, агрессивное поведение, угрожающие действия, жестокость или быстрая смена настроения, чувство опустошенности, бессмысленности, апатичность, истинные суицидальные поступки

## Как помочь

Говорите спокойным мягким тоном голоса. Говорите из поддерживающей позиции, давайте информацию порционно, с пошаговым объяснением того, как вы будете справляться с теми или иными проблемами». А также необходимо направить пациента на консультацию к медицинскому психологу или психотерапевту. Порекомендуйте ограничить просматривание СМИ (например, до 1-2 раз в день) и ограничить поиск информации о болезни в интернете

Если проведенное медицинское обследование не выявляет объективных соматических изменений, которые могут стать причиной для плохого самочувствия. Необходимо направить пациента на консультацию к медицинскому психологу или психотерапевту

При панической атаке необходимо попытаться восстановить дыхание с помощью различных дыхательных техник, необходимо переключить внимание от тревожных мыслей. Поговорите с пациентом на отвлеченные темы спокойным и уверенным голосом. Необходимо направить пациента на консультацию к медицинскому психологу или психотерапевту.

Старайтесь сохранять самообладание, не реагировать на провоцирующее поведение. Необходимо проконсультироваться по поводу дальнейшего лечения со специалистами психолого-психиатрического профиля

# Как справиться с чувством тревоги и беспокойства?

В стрессовых условиях Вы или Ваш коллега, напарник можете начать испытывать тревогу и беспокойство. Эти реакции абсолютно типичны для таких условий, поэтому не стоит их бояться. Однако необходимо обратить на них должное внимание, так как они могут помешать продуктивности и трезвости Ваших суждений.

Существует методика, благодаря которой Вы можете разложить свои чувства по полочкам, проследить причины их возникновения и помочь сами себе, а также окружающим.

Подумайте и ответьте на эти вопросы или же задайте их Вашим коллегам и напарникам. Для наглядности Вы можете заполнить таблицу:

1. Опишите ситуацию максимально подробно, опирайтесь на такие вопросы: *кто еще с Вами? где Вы были? когда это произошло? Как это произошло? Что Вы делали?*
2. Оцените свои телесные ощущения и эмоции. *Что вы чувствуете в данный момент?* Для этого используйте шкалу от 0 до 100%.
3. Раскройте свои автоматические мысли. Это такие суждения, которые быстро появляются в Вашей голове, являясь реакцией на событие и не относящиеся к умозаключениям. *Что пришло Вам в голову? Мысли, образы, воспоминания. Что значат для Вас эти образы и воспоминания?*
4. Попробуйте самостоятельно вообразить сочувствующий ответ. Постарайтесь ответить себе с мудростью, теплотой и добротой. *Какие бы слова Вам хотелось услышать в ответ на Вашу негативные мысли? Что Вам сказал бы лучший друг? Что Вам сказал бы по-настоящему страдающий человек? Каким тоном с Вами нужно говорить, чтобы Вы поверили?*

Ситуация	Телесные ощущения и эмоции	Автоматические мысли	Сочувствующий ответ

# Как уйти домой, оставив работу на работе

Порой Вы, наверняка, приходя домой, не перестаёте мысленно пребывать на работе. Казалось бы, Вы уже пришли домой, но голова всё ещё заполнена мыслями о чужих проблемах, сопоставлением симптомов с диагнозами, а в полной тишине мерещится пицание аппаратуры и разговоры коллег и пациентов. Отсутствие какого-либо отдыха и круглосуточный стресс влекут за собой целый ряд проблем от появления раздражительности или депрессии, вплоть до снижения иммунитета.

Способы, которые помогут Вам не думать о работе дома:

## 1. Планирование рабочего дня

Чем больше незаконченных дел Вы сможете завершить к концу рабочего дня, тем меньше мыслей о них Вы принесёте домой. Планирование рабочего дня включает в себя:

- расстановку приоритетов. Этот этап планирования помогает Вам понять, что требует внимания, что может разрешиться с течением времени, а о каком вопросе не стоит задумываться
- выбор важных задач. Это расстановка приоритетов в рамках одного рабочего дня. Вы выбираете, что принесёт важный результат, что нужно сделать срочно, а что можно отложить
- поиск лучших путей их решения. При планировании Вам стоит учитывать не только то, что сделаете, но и то, как это лучше всего сделать. При этом важно не просто экономить время, а делать все максимально быстро и качественно
- подведение итогов. Если Вы будете вести учет того, что успели сделать за один день на работе, будет намного легче планировать следующий день и появится лишний повод похвалить себя, а значит и уйти с работы с хорошим настроением
- поиск занятости в свободное время. У вас освободилось два часа в день, которые вы можете потратить на что-то? Можно сказать об этом начальнику, и он нагрузит Вас работой, можно заняться самообразованием, а можно начать планировать свой отдых!

План рабочего дня должен быть реалистичным, то есть совпадать с Вашими возможностями. Не следует составлять огромный список сложных дел, лучше разбить их на более простые

## Делегирование

С помощью поручения своих дел и полномочий специалистам более узких сфер деятельности или коллегам можно достичь эффективной работы с меньшими затратами ресурсов.

## 2. Планирование свободного времени

Займитесь планированием своего свободного времени в конце рабочего дня или на перерыве, так, Вы настроите себя на полноценный отдых, в котором не будет места мыслям о работе.

Постарайтесь подготовить несколько вариантов времяпрепровождения вне работы.

Вот несколько примеров:

- посильная активность (спорт или обычная прогулка)
- хобби
- общение с домочадцами
- время наедине с самим собой

## 3. Подготовка к отдыху

Чтобы переключиться с режима продуктивной и усердной работы на какой-либо из перечисленных видов отдыха необходим промежуточный этап, которым могут послужить уже знакомые Вам методики релаксации.

### Аутогенная релаксация

Вы можете представить себе спокойную обстановку и затем сосредоточиться на контролируемом, расслабляющем дыхании, замедлении сердечного ритма или чувствовании различных физических ощущений, таких как расслабление каждой руки или ноги одна за другой.

### Прогрессивная мышечная релаксация

С этой техникой Вы уже познакомились ранее.

## Визуализация

Чтобы расслабиться с помощью визуализации, постарайтесь включить в этот процесс как можно больше чувств: обоняние, зрение, слух и осязание. Например, если Вы представляете себе отдых в океане, подумайте о запахе соленой воды, звуке грохочущих волн и тепле солнца на Вашем теле.

## 4. Сообщить окружающим о своем желании отдохнуть

Попробуйте разослать коллегам письмо или сообщение о датах Вашего отпуска или временных рамках, когда Вы готовы ответить на звонок или смс. Письмо/сообщение может сопровождаться просьбой не беспокоить Вас в неподходящее для этого время.

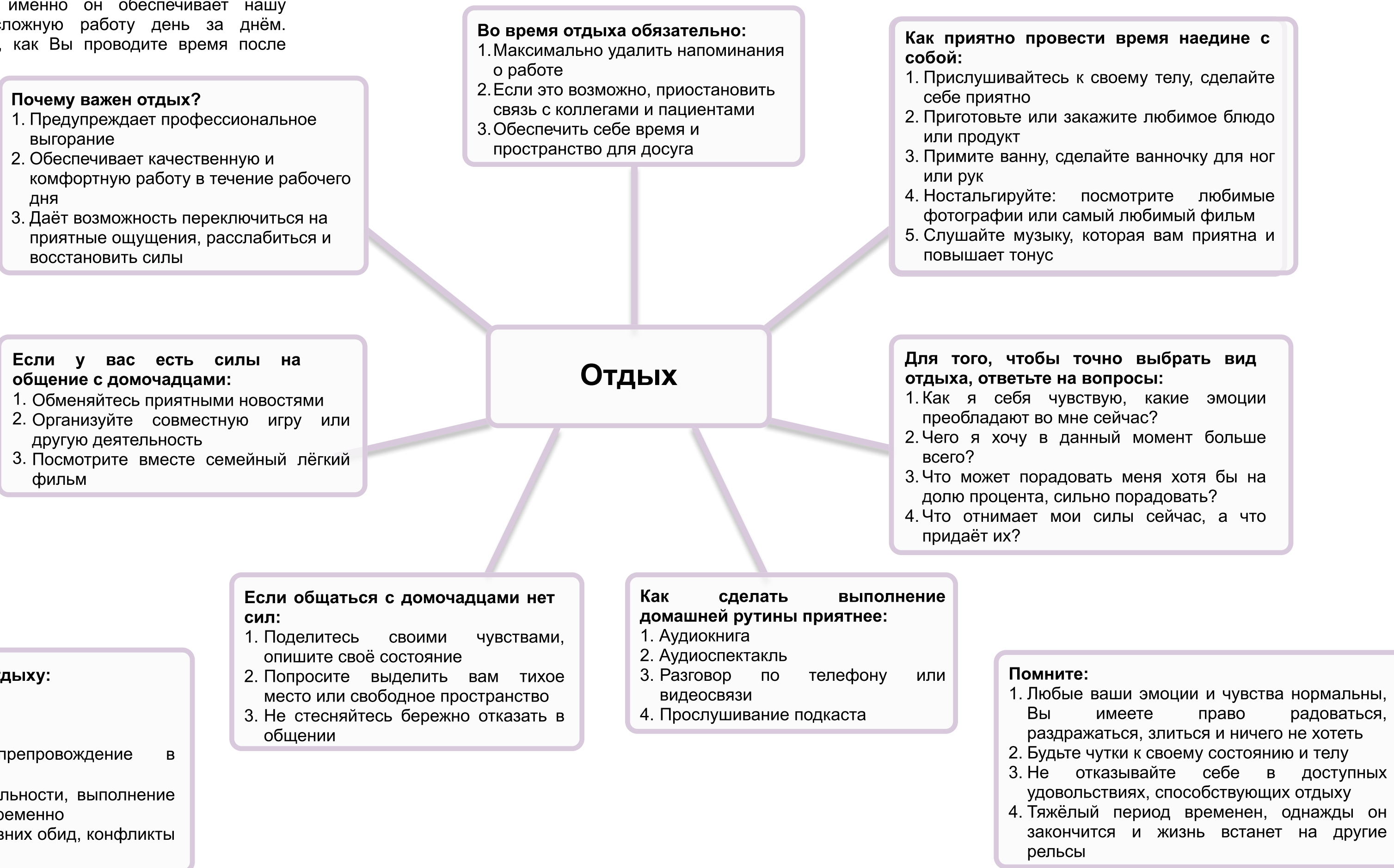
Помните: чтобы оставаться продуктивным, следует уметь правильно восстанавливать силы перед очередным рабочим днем или неделей!

## Другие методы релаксации:

- Массаж
- Медитация
- Йога
- Музыка и арт-терапия
- Ароматерапия
- Гидротерапия

# Качественный отдых

Отдых не принято рассматривать как часть профессиональной жизни, однако, зачастую именно он обеспечивает нашу способность выполнять сложную работу день за днём. Обратите внимание на то, как Вы проводите время после рабочего дня.



# Опросники для самопроверки

При работе в чрезвычайных ситуациях легко забыть понаблюдать за своим психологическим состоянием и за поведением своего коллеги или напарника. В связи с этим мы предлагаем Вашему вниманию несколько коротких опросников, которые помогут Вам оценить испытываемые ощущения и эмоции.

Обратите внимание на получающиеся суммы баллов и обратитесь, пожалуйста, за профессиональной психологической поддержкой, если на это указывают полученные значения.

## Первичный скрининг вероятностных признаков ПТСР

Происходили ли однажды в вашей жизни события, когда Вы были так напуганы, расстроены или огорчены, что в течение прошлого месяца...

- Вам снились неприятные сны на эту тему или посещали неприятные мысли, от которых вы не могли избавиться?
- Вы прикладывали усилия, чтобы не думать о таких событиях или старались избегать ситуаций, которые могли бы о них напомнить?
- Вы постоянно были настороже, проявляли повышенную бдительность или активно реагировали на возможные опасности?
- Вы ощущали заторможенность или отстраненность от окружающих людей и событий?

Два и более положительных ответа могут свидетельствовать о вероятностном ПТСР

## Околотравматическое поведение

Пожалуйста, заполните опросник, отмечая ячейки, соответствующие утверждениям, которые наиболее точно описывают поведенческие реакции Вашего коллеги во время или сразу после же после стрессовой ситуации.

Поведенческие реакции, оцениваемые Вами, должны быть необычными, отличающимися от привычного поведения.

Если наблюдаемая поведенческая реакция совсем не похожа на описываемую, поставьте 0 баллов; если больше не похожа, чем похожа, поставьте 1 балл; если частично похожа, поставьте 2 балла; если больше похожа, чем не похожа, поставьте 3 балла; в случае полного совпадения описания поведенческой реакции - 4 балла.

1. Некоторое время мой коллега вел себя не как обычно;
2. Казалось, что некоторое время коллега чувствовал себя бесстрашным и неуязвимым, словно ничто не в состоянии навредить ему;
3. Казалось, что некоторое время коллега не чувствовал никаких угрызений совести или раскаяния, легко делая такие вещи, последствия которых раньше серьезно обеспокоили бы его;
4. Казалось, что некоторое время коллегу совершенно не заботило благополучие и безопасность его самого и окружающих;
5. Некоторое время казалось, что коллега злился, был гневлив и агрессивен;
6. Казалось, что некоторое время коллега был способен прекратить хохотать, плакать, рыдать или кричать;
7. Некоторое время коллега казался беспомощным и был не в состоянии заботиться о собственном благополучии;
8. Казалось, что коллега запутался, как будто не понимал, что происходит вокруг;
9. На какой-то период времени показалось, что коллега дезориентирован, так что точно не знал, где он, какой сейчас день и сколько времени;
10. Какое-то время коллега не мог пошевелить руками, ногами или другой частью тела;

11. На какое-то время коллега застыл или был заторможен, так что не мог делать то, что хотел;
12. На какое-то время речь коллеги изменилась, он стал заикаться, повторять слова или фразы, его голос "прыгал" или стал "скрипучим";
13. Во время или сразу после травматического события коллега на какой-то период времени не смог полноценно выполнять свои служебные обязанности;
14. В какой-то момент времени коллега стал высказывать мнение, что он или все погибнут или умрут;
15. В какой-то момент времени у коллеги наблюдалась сильная физиологическая реакция: потливость, сердцебиение, дрожь и т.п.

Доверьтесь своему чувству и обратитесь с полученными результатами к специалисту

Рекомендованные методики "Лаборатория прогноза академической успешности ПСПБГМУ им. акад. И.П. Павлова

Тревога и стресс могут носить положительный характер. Беспокойство может являться предупреждающим знаком, который поможет Вам осознать текущую ситуацию и внести в свою жизнь необходимые изменения. Периодический стресс может указывать на то, что некоторые аспекты Вашей жизни сейчас не на месте и нуждаются в корректировке.

Тревога может помочь Вам почувствовать себя более мотивированным и подготовленным перед лицом проблем. Некоторая степень беспокойства у тех, у кого хорошая рабочая память, может фактически улучшать работу когнитивных функций. Подумайте, каким образом Ваше беспокойство создает для Вас стимул к успеху в некоторых сферах жизни. Рассматривая собственную тревогу, постарайтесь придумать, как Вы можете использовать ее, чтобы вдохновиться на свой рост и самосовершенствование.

Стресс и тревога являются некоторым сигналом, выполняющим защитную функцию. Они предупреждают нас об опасности и не дают попасть в трудные обстоятельства.

Несмотря на то, что беспокойство может иметь некоторые положительные стороны, стоит обратить внимание, что оно также может стать реальным препятствием для многих областей Вашей жизни и сказаться на Вашей карьере, отношениях или личных стремлениях.

Если Вы чувствуете, что тревога или стресс мешают Вам жить желаемой жизнью, возможно, пришло время обратиться за профессиональной психологической помощью. Специалисты, находящиеся рядом с Вами, помогут найти истоки Вашего беспокойства и составить план, который поможет справиться с этим чувством.

## **С благодарностью и уважением коллектив медицинских психологов:**

Бажакина Валерия Антоновна  
Зюзина Дарья Сергеевна  
Лисакова Анастасия Алексеевна  
Путинцева Анастасия Георгиевна  
Фесенко Анна Олеговна  
Черных Анастасия Михайловна  
Шиндрикова Екатерина Валерьевна

*Научные консультанты:*  
Шиндrikов Роман Юрьевич  
Исаева Елена Рудольфовна  
Бизюк Александр Павлович