

Поддержка психологического благополучия медработников, оказывающих помощь жертвам чрезвычайной ситуации

В зоне бедствия количество жертв и разрушений может достигать огромных масштабов, а оказание медицинской помощи затруднено. Поэтому необходимо уделять особое внимание нуждам медицинских работников. Поддержка медиков и поощрение заботы о себе поддерживает их способность оказывать помощь пострадавшим в результате бедствия.

Поддержка медиков
и поощрение заботы о себе
поддерживает их способность
оказывать помощь
пострадавшим в результате бедствия.

- **Необходимость оказывать не только медицинскую помощь, но и психологическую поддержку.** Многие пациенты, пережившие бедствие, страдают и переполнены самыми разными эмоциями.

Кто-то потерял семью, кто-то друзей. Медицинским работникам часто приходится предоставлять еще и эмоциональную поддержку, особенно при травме ребенка, разлученного с родителями.

Что затрудняет оказание медицинской помощи в зоне бедствия после чрезвычайной ситуации

- **Работа в разоренных и социально нестабильных районах.** Регионы, где сложилась чрезвычайная ситуация, часто непредсказуемы в физическом и социальном плане. Доступ медиков в зону чрезвычайной ситуации может быть затруднен из-за разрушения важнейшей инфраструктуры — аэропортов, дорог, коммуникаций. Очень важна физическая безопасность медработников и пациентов, но обеспечить ее может быть сложно.
- **Масштабы страдания.** Мучения больших групп людей, нуждающихся в помощи, лечение страшных ранений и травм, непереносимые лишения пострадавших становятся тяжелым испытанием даже для опытных медиков и спасателей. В чрезвычайных ситуациях число жертв может измеряться сотнями и тысячами, а их увечья могут быть серьезнее, чем те, с которыми привыкли иметь дело большинство медработников. Несвоевременное оказание первой помощи чревато осложнениями. Особенно тяжелые эмоции вызывают увечья, которые обезображивают человека, например травмы головы и лица или ожоги. Среди погибших или тяжелораненых могут оказаться дети, что может усугублять переживания спасателей.
- **Нехватка ресурсов.** Оснащение в зоне чрезвычайной ситуации часто не соответствует клиническим стандартам, и медики вынуждены адаптироваться к работе в непригодных условиях. Могут быть недоступны средства диагностики (лабораторные анализы, рентген) и необходимые по клиническим показаниям виды помощи (лекарственная терапия, хирургические операции). Жертвы чрезвычайных ситуаций нередко умирают от болезней, которые можно было бы вылечить в больнице. Часто медицинские вмешательства выполняются в неблагоприятных условиях, например, когда для спасения жизни приходится проводить ампутацию без наркоза. Медикам тяжело причинять боль пациентам, особенно детям, даже если это необходимо.
- **Незнакомые и непредвиденные условия.** Специалисты, работающие в зонах бедствия, вынуждены часто переезжать с места на место, расставаясь с семьей и другими важными для них вещами. Бытовые условия минимальные, а пищи и воды недостаточно.
- **Психологический стресс при оказании помощи в зоне бедствия.** Хотя медицинские работники

получают моральное удовлетворение, оказывая помощь в зоне бедствия, многие из них переживают сильные эмоции и испытывают ощущение потери и тревоги. Вот самые распространенные реакции:

- » Физическое и эмоциональное истощение;
- » Отождествление себя с жертвами («Это мог быть мой ребенок, мой муж, моя жена...»);
- » Скорбь, безысходность, беспомощность, тоска и утрата веры в себя;
- » Проблемы со сном;
- » Чувство вины из-за невозможности помочь больше и лучше и из-за того, что привычные ресурсы недоступны пациентам на месте катастрофы;
- » Раздражение и гнев в адрес системы здравоохранения.

Как снизить психологическую нагрузку на медработников

- **Общайтесь.** Общайтесь с коллегами открыто и оптимистично. Указывайте на ошибки или недоработки конструктивно и исправляйте их. Хвалите друг друга — похвала отлично мотивирует и снижает стресс. Делитесь своими тревогами и решениями, которые вы нашли для тех или иных задач. Решение проблем — профессиональный навык, применение которого часто создает ощущение успеха, даже если проблема была небольшой.
- **Следите за своими насущными потребностями.** Не забывайте регулярно есть, пить и спать. Истощение опасно не только для вас, оно подрывает вашу способность оказывать помощь пациентам.
- **Отдыхайте.** Устраивайте перерывы в работе с пациентами. Разрешите себе заняться чем-нибудь, что не связано с травмирующим событием, что позволяет вам отвлечься, отдохнуть или

расслабиться. Гуляйте, слушайте музыку, читайте или разговаривайте с друзьями. Некоторые люди чувствуют себя виноватыми, если не работают целый день или позволяют себе перерывы, когда кругом столько страдания. Знайте, что вы сможете лучше помогать пациентам, если как следует отдохнете. Помните, что дома вас ждут семья и друзья.

- **Устанавливайте связи.** Говорите с коллегами и поддерживайте друг друга. В чрезвычайных ситуациях люди часто замыкаются из-за страха и тревоги. Расскажите о себе и выслушайте других.
- **Ищите поддержку извне.** Свяжитесь с близкими, если это возможно. Пусть они станут вашим надежным якорем вне зоны бедствия. Если поддерживать с ними связь, им будет легче помочь вам, когда вы вернетесь.
- **Относитесь с пониманием к различиям между людьми.** Кому-то бывает нужно выговориться, а кто-то предпочитает одиночество. Принимайте и уважайте различия между вами, пациентами, коллегами.
- **Следите за новостями.** Посещайте собрания, чтобы быть в курсе текущей ситуации и отслеживать изменения планов и мероприятий.
- **Следите за собой.** Периодически оценивайте свое состояние, проверяя наличие симптомов депрессии или расстройств, связанных со стрессом: долгие периоды тоски, проблемы со сном, неотступные воспоминания, чувство безнадежности. При необходимости обращайтесь за помощью к профессионалам.
- **Цените свой вклад.** Напоминайте себе, что, несмотря на препятствия и трудности, вы делаете благородное дело — заботитесь о тех, кто больше всех нуждается в помощи. Благодарите своих коллег за их вклад, официально или неформально.