

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ И ПОДДЕРЖАНИЮ БЛАГОПРИЯТНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В УСЛОВИЯХ COVID-19

Юрий Иванович Логвинов, Елизавета Александровна Горбунова
Учебно-аккредитационный центр Медицинский симуляционный центр
ГБУЗ Городская клиническая больница им. С. П. Боткина, г. Москва, Российская Федерация

Электронная почта: mossimcentr@gmail.com

DOI: 10.46594/2687-0037_2020_2_722

Аннотация: В статье рассмотрены актуальные проблемы, встречающиеся в медицинском коллективе, в условиях пандемии. Раскрывается содержание понятий «тревога», «депрессия». Уделяется внимание факторам, обуславливающим качество работоспособности. Особо отмечается проблема информированности личности, непосредственное влияние на эмоциональное состояние. Представлены рекомендации по снижению эмоционального напряжения, предложения по поддержанию отношений в коллективе, товарищеских отношений.
Ключевые слова: снижение тревожности, психологическое здоровье, трудовой коллектив, теория эмоций, слова-конфликтотены, психологические рекомендации.

Recommendations for reducing anxiety and maintaining a favorable socio-psychological climate in COVID-19 conditions

Yuri Logvinov, Elizaveta Gorbunova

Annotation: The article discusses the current problems encountered in the medical team in a pandemic. The content of the concepts of "anxiety", "depression" is revealed. Attention is paid to factors determining the quality of performance. Particularly noted is the problem of personal awareness, a direct impact on the emotional state. Recommendations on reducing emotional stress, suggestions on maintaining team relations, companionship.

Keywords: anxiety reduction; psychological health; labor collective; emotions theory; conflict-words; psychological recommendations.

Цель исследования: анализ эмоциональных и поведенческих реакций, отражающихся на деятельности под воздействием стрессогенных факторов. Создать рекомендации по снижению напряжения и поддержанию благоприятного социально-психологического климата в коллективе.

Материалы и методы: теоретической основой являются исследования классических отечественных и зарубежных психологов. Практические рекомендации разработаны с учётом соблюдения морально-этических принципов.

1. В середине декабря 2019 года в средства массовой информации стали поступать сообщения о распространении нового вида вирусной инфекции 2019-nCoV, вспышка которой была зафиксирована в г. Ухань (провинция Хубей, Китай). 30 января 2020 года ВОЗ признала стремительное распространение вируса чрезвычайной ситуацией мирового масштаба. В пандемию COVID-19 вовлечена подавляющая часть государств, Российская Федерация не стала исключением. С начала эпидемии, на территории РФ зафиксировали 290 678 случаев заражения на сегодняшний день [1] (18.05.2020)

Полезные ссылки:	
1.	https://covid19.rosminzdrav.ru/ [2]
2.	https://стопкоронавирус.пф/ [1]
3.	http://fmbaros.ru/ [3]
4.	https://www.who.int/ru/ [4]

Ввиду высокой контагиозности вируса; новизны проблемы, влекущей за собой наряду со стрессом, недостаточную информированность; значительного числа больных, в том числе медицинских работников, нагрузка на систему здравоохранения, оказалась предельно тяжёлой. Испытание требует колоссального запаса ресурсов, психологической устойчивости, эмо-

циональной поддержки членов семьи, руководства и общественности.

Стоит напомнить о том, что потребность в безопасности является психологическим условием готовности личности к профессиональной деятельности.

Человек, постоянно ощущающий угрозу, находится в состоянии перманентного стресса. Данное состояние обуславливает нахождение личности в постоянной боевой готовности. Нескончаемая боеготовность изматывает и ведёт к поражению, о чём говорится ещё в трактате Лао-Цзы «Искусство войны». Совершенно очевидно, что организм не в силах ежеминутно ждать наступления опасности, следовательно, выход в адаптации к сложившимся условиям. Адаптация запускает в сознании человека целый ряд психологических защитных механизмов, которые направлены либо на рационализацию страха, либо на снижение вероятности



Учебный курс для врачей анестезиологов-реаниматологов «Особенности ИВЛ у пациентов с вирусной пневмонией». Учебно-аккредитационный центр-Медицинского симуляционного центра Боткинской больницы, март 2020 г.

его возникновения, его маскировку, так называемое «бегство». Жизнедеятельность в условиях непрерывного страха провоцирует агрессию в качестве ответной реакции. Хроническая тревога является фундаментом для невроза. Невроз оказывает губительное влияние на способность к ясному логическому мышлению, нарушает концентрацию внимания, снижает работоспособность, существенно снижает самооценку, приводит к утрате решимости, угасанию социальных связей и так далее.

2. Тревога — эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределённой опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. В сравнении со страхом — реакцией на конкретную угрозу — тревога представляет собой генерализованный, диффузный или беспредметный страх, вызываемый не наличием опасности, а отсутствием возможности её избежать в случае, если она появится. Типичными биологическими условиями для развития тревоги являются новая, неизвестная ситуация и отсутствие привычных средств защиты (например, возможности скрыться). У человека тревога обычно связана с ожиданием неудач в социальном взаимодействии и часто бывает обусловлена неосознаваемостью источника опасности, поэтому субъективно она переживается как ощущение беспомощности, неуверенности в себе, бессилия перед внешними факторами, воспринимаемыми с преувеличением их могущества и угрожающего характера. Функционально тревога не только предупреждает субъекта о возможной опасности, но и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности, к активному исследованию ситуации с установкой определить угрожающий фактор. По этой причине она может расстраивать другие виды деятельности, нарушать их направленность и продуктивность. Тревога, формирующаяся на основе внутренних противоречий в развитии и строении психики человека (например, из-за завышенного уровня притязаний, недостаточной нравственной обоснованности мотивов и т.п.), представляет собой одну из причин развития психопатологических симптомов. Побуждая к поиску угрозы, тревога патологического происхождения, может привести к неадекватному убеждению о существовании опасности для человека со стороны других людей (бред преследования), в собственном теле (ипохондрия), в результатах собственных действий (психастения). Тревога ослабляется с помощью защитных механизмов — вытеснения, рационализации, проекции, замещения и др. Наряду с тревогой, как с особым состоянием индивида выделяется тревожность как черта личности [5].

Депрессия (в психологии) (от лат. 'depression' — подавление) — аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения. Субъективно человек в состоянии депрессии испытывает, прежде всего, тяжёлые, мучительные эмоции и переживания — подавленность, тоску, отчаяние. Влечения, мотивы, волевая активность резко снижены. Характерными являются мысли о собственной ответ-

ственности за разнообразные неприятные, тяжёлые события, произошедшие в жизни человека или его близких. Чувство вины за события прошлого и ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей сочетаются с чувством бесперспективности. Самооценка резко снижена. Изменённым оказывается восприятие времени, которое течёт мучительно долго. Для поведения в состоянии депрессии характерны замедленность, безынициативность, быстрая утомляемость, всё это приводит к резкому падению продуктивности. В тяжёлых, длительных состояниях депрессии возможны суицидальные попытки [6].

Важное значение в проявлении эмоций имеет информированность. Согласно двухфакторной теории эмоций [7], индивид склонен наблюдать за своим поведением, затем давать объяснения, чем оно было обусловлено. В теории рассматривается социальное поведение в совокупности с субъективным ощущением. При ощущении возбуждения, индивид сделает попытку установить причину, вызвавшую данное ощущение. Для распознавания человек скорее будет ориентироваться на ситуацию, в которой находится, а не на внутреннее чувство. Например, испытывая физиологические проявления возбуждения, такие как учащение сердцебиения, покраснение кожных покровов, ускоренное поверхностное дыхание, с большей долей вероятности спишет на симптомы влюблённости, в присутствии красивого представителя противоположного пола, нежели за проявление страха, в тех же благоприятных условиях с приятным собеседником. Для распознавания субъективного эмоционального состояния имеют значение физиологическое ощущение и обстоятельства, при которых происходит анализ. От заключения, к которому субъект придёт, относительно причины собственных ощущений, зависят эмоциональные реакции, регулирующие последующее поведение. При физиологических проявлениях повышенного уровня адреналина в организме, вызванного приёмом препарата на основе адреналина при информировании врачом о препарате и действии на организм, личность не испытает сильных эмоций.



Ознакомление с полной экипировкой в средства индивидуальной защиты (СИЗ), отработка навыков надевания полной экипировки для обеспечения собственной безопасности. Учебно-аккредитационный центр-Медицинского симуляционного центра Боткинской больницы, апрель 2020 г.

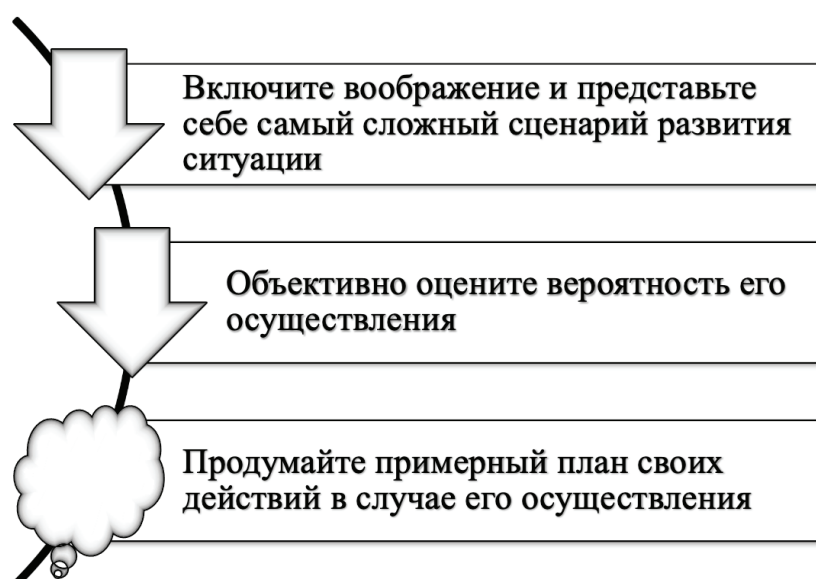
Учитывая психологические феномены, с которыми сталкиваются специалисты здравоохранения в настоящее время, в Учебно-аккредитационном центре — Медицинском симуляционном центре Боткинской

больницы разработаны психологические рекомендации, направленные на снижение уровня тревожности и предложения по поддержанию дружеских отношений с коллегами.

Блок 1

Работа с тревожными состояниями и эмоциональным напряжением:

1	Тревожное состояние в условиях отсутствия возможности изменить ситуацию — не идёт на пользу психологическому и соматическому здоровью. В рискованных для жизни условиях, при отсутствии возможности реализации мобилизационного состояния организма: «бей или беги» — выделяется гормон стресса. За желанием убежать или бороться, в данном случае, стоит потребность сбросить тревогу.
2	Важно прислушиваться к своему чувству, при этом не впадать в тревожное расстройство, а сохранять объективность и трезвость оценки происходящего.
3	Необходимо позволить себе испытывать тревожное чувство, так как наличие его является естественной и нормальной реакцией организма, особенно в рамках информационных, физических и психологических перегрузок.
4	Узнайте, о чём хочет предупредить Ваше чувство. Посмотрите в глаза тревоге и мысленно спросите, о чём она сигнализирует?
5	Определите, в какой части тела или группе мышц расположена Ваша тревога. Расслабьте это место и отпустите «волнение».
6	При общении с человеком, находящимся в беспокойном состоянии — проявите участие и сочувствие. Старайтесь говорить успокаивающе, не прибегая к повышенным интонациям.



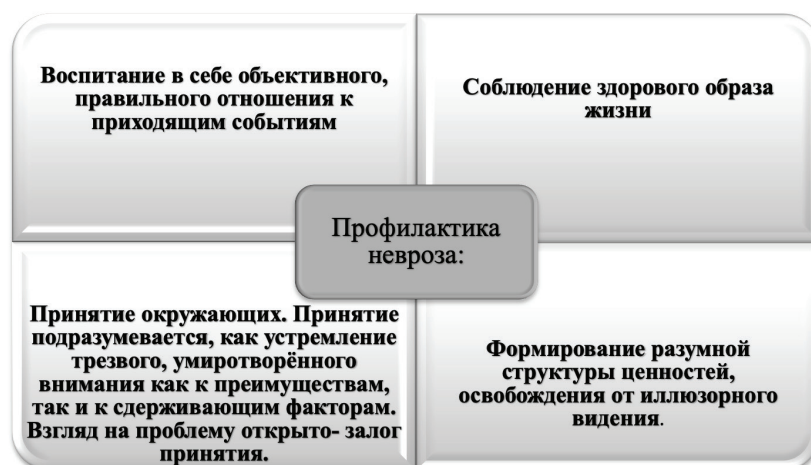
Блок 2

Поддерживайте дружеские и доверительные отношения:

1	Проявляйте заботу и внимание к коллегам в мелочах: помощь при надевании защитного костюма, искренний комплимент, потчевание вкусностями.
2	Постарайтесь не использовать в речи слова-конфликтогены (табл. 1), которые могут стать благоприятной почвой для разногласий.
3	Мобилизация сил каждой личности для достижения единой цели позволит успешно преодолеть переломный период.
4	Ввиду вынужденного взаимодействия в рамках своей команды с лишением возможности контакта с иными людьми. В целях профилактики неприятных явлений, рекомендуется минимизировать провоцирующие факторы — соблюдать баланс в общении, уважая личные границы каждого! Амбициозным же личностям уместно найти, не травмирующий окружающих способ для реализации соревновательных потребностей.
5	Темы, которые не принято обсуждать: личная жизнь, финансы, религия, здоровье, политика.
6	Выражая субъективные представления относительно различных жизненных ситуаций, подумайте о форме подачи и вероятности задеть чувства присутствующих, имеющих в прошлом драматический опыт, о котором Вы можете не знать.
7	Отмечая несовершенства в деятельности коллег, возьмите за основу желание принести пользу в дружелюбной и мягкой форме. Деструктивная же критика не предполагает конструктивного взаимодействия, не оставляя места для дальнейшего сотрудничества.



3.



Соблюдение психологических рекомендаций способствует поддержанию рабочего процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сайт «Коронавирус COVID-19» [Электронный ресурс] URL: <https://стопкоронавирус.рф/> (дата обращения 18.05.2020)
2. Сайт «Министерство здравоохранения Российской Федерации» [Электронный ресурс] URL: <https://covid19.rosminzdrav.ru/> (дата обращения 18.05.2020)
3. Сайт «Федеральное медико-биологическое агентство России» [Электронный ресурс] URL: <https://fmbaros.ru/> (дата обращения 18.05.2020)
4. Сайт «Всемирная организация здравоохранения» [Электронный ресурс] URL: <https://www.who.int/ru/> (дата обращения 18.05.2020)
5. Виллюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. — М., Изд-во МГУ, 1976.
6. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психологический словарь. — М.: Политиздат, 1990.
7. Schachter, S., Singer, J. (1962). Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Review*, 69, pp. 379–399.
8. Коноваленко М. Ю., Коноваленко В. А. Психология общения. — М.: Юрайт, 2016.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ И ПОДДЕРЖАНИЮ БЛАГОПРИЯТНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА

Мужество — добродетель, в силу которой люди в опасности совершают прекрасные дела.

Аристотель

РАБОТА С ТРЕВОЖНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ

 Тревожное состояние в условиях отсутствия возможности изменить ситуацию — не идёт на пользу психологическому и соматическому здоровью. В сложных для жизнедеятельности условиях при отсутствии возможности реализации мобилизационного состояния организма: «бей или беги» — выделяется гормон стресса. За желанием убежать или бороться, в данной ситуации, стоит потребность сбросить тревогу.

 Важно прислушаться к своим чувствам, при этом не впадать в тревожное расстройство, а сохраняя **объективность и трезвость** оценки происходящего, своего мышления.

 Необходимо позволить себе испытывать тревожное чувство, так как наличие его является естественной и нормальной реакцией организма, особенно в рамках информационных, физических и психологических перегрузок.

 Узнайте, о чём хочет предупредить Ваше чувство. Посмотрите в глаза тревоге и мысленно спросите, о чём она сигнализирует?

ТЕХНИКА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

- 1 Включите воображение и представьте себе самый сложный сценарий развития ситуации
- 2 Объективно оцените вероятность его осуществления
- 3 Продумайте примерный план своих действий в случае его осуществления

При наличии признаков невроза, тревожного расстройства и прочих нарушений - рекомендуется обратиться к психотерапевту либо врачу - психиатру.

 Определите, в какой части тела или в группе мышц расположена Ваша тревога. Расслабьте это место и «отпустите» волнение.

 При общении с человеком, находящимся в беспокойном состоянии - проявите участие и сочувствие. Старайтесь говорить успокаивающе, не прибегая к повышенным интонациям.



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДРУЖЕСКИЕ И ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ

 Проявляйте **заботу** и внимание к коллегам в мелочах: помощь при надевании защитного костюма, искренний комплимент, потчевание вкусностями.

 Постарайтесь не использовать в речи слова - **конфликтогены**, которые могут стать благоприятной почвой для разногласий.

КОНФЛИКТОГЕНЫ

ОСКОРБЛЕНИЯ (Лентий)	ХВАСТОСТВО (Я успешнее тебя!)	ДОЛЖЕНСТВОВАНИЯ (Ты должен!)	КАТЕГОРИЧНОСТЬ (Ты всегда так делаешь!)
УГРОЗЫ (Я тебе припомню!)	ОБВИНЕНИЯ (Это всё из-за тебя!)	НАСМЕШКИ (Неудачник!)	СНИСХОДИТЕЛЬНОСТЬ (Как можно этого не знать?!)
ВЫРАЖЕНИЕ ОТКРЫТОГО НЕДОВЕРИЯ (Ты не понимаешь!)	НАВЯЗЫВАНИЕ СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ (Делай, как я сказал!)	ОБИДНЫЕ СРАВНЕНИЯ (Как ребенок!)	НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ (Я не хочу с тобой разговаривать!)

 Мобилизация сил **каждой личности** для достижения **единой цели** позволит успешно преодолеть переломный период.

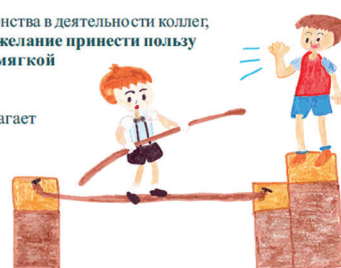
 Ввиду вынужденного взаимодействия в рамках своей команды с лишением возможности контакта с иными людьми, в целях профилактики неприятных явлений, рекомендуется минимизировать провоцирующие факторы — **соблюдать баланс в общении, уважая личные границы каждого!** Амбициозным личностям уместно найти, нетравмирующий окружающих способ для реализации соревновательных потребностей.



 Темы, которые **не принято** обсуждать: личная жизнь, финансы, религия, здоровье, политика.

 Выражая субъективные представления относительно различных жизненных ситуаций, подумайте о **форме подачи** и вероятности задеть чувства присутствующих, имеющих в прошлом драматический опыт, о котором Вы можете не знать.

 Отмечая несовершенства в деятельности коллег, возьмите за основу **желание принести пользу в дружелюбной и мягкой форме**. Деструктивная же критика не предполагает конструктивного взаимодействия, не оставляя место для дальнейшего сотрудничества.



**Боткинская
Больница**
Москва 1910



☎ +7 (499) 762-61-71
✉ mossimcentr@gmail.com
🌐 botkinmoscow.ru/simcenter
📱 msc_botkin

Составитель: Горбунова Елизавета

Оформление: Карпова Анастасия