федеральное государственное бюджетное
образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Формы эмоциональных состояний, их значение в жизни и деятельности врача.

Стресс-факторы профессиональной деятельности врача-педиатра.

Выполнила: Кулебякина К.Е.
Педиатрический факультет, группа 2471

2025

Введение

Актуальность

Знание механизмов эмоционально-волевой регуляции поведения углубляет понимание внутреннего мира человека и помогает развивать навыки саморегуляции. Это особенно важно в медицине, где работники сталкиваются с негативными эмоциями пациентов, такими как страх, печаль, беспокойство и отчаяние. Необходимость проявления эмпатии требует от врачей высокого уровня эмоциональной отзывчивости, но постоянное взаимодействие со страданием других может привести к эмоциональному выгоранию и невротическим срывам. Актуальность изучаемой проблемы обусловлена необходимостью сохранения физического и психического здоровья медицинских работников для повышения их адаптивности и устойчивости к экстремальным факторам профессиональной деятельности в условиях повседневного напряжения.

Введение

Выявить стресс-факторы в профессиональной деятельности врача-педиатра. Определить, как можно снизить уровень профессиональных ошибок врача и сохранить вовлеченность в профессию

Цель

Введение

01

Задача

Определить функции и значение эмоций в жизни человека

02

Задача

Рассмотреть виды эмоциональных состояний

03

Задача

Выявить методы профилактики стресса

04

Задача

Определить способы преодоления стресса для врача

Значение эмоций в жизни человека и их основные функции

Эмоции— психофизиологические комплексы процессов и состояний, основным компонентом которых является эмоциональное переживание, т.е. процесс **субъективной оценки** в форме непосредственного переживания значимости воспринимаемых ситуаций и их отношения к потребностям индивида.

- Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего. **Особенность** эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности.

Значение эмоций в жизни человека и их основные функции

Эмоции в деятельности человека выполняют следующие функции:

- оценивают работу и достижения;
- руководят работой, мотивируют и управляют процессом;
- увеличивают яркость и полноту восприятий, а также увеличивают скорость и прочность запоминания;
- влияют на работу ума, либо стимулируя его, либо замедляя;
- побуждают к развитию воображения;
- вызывают и стимулируют действия;
- укрепляют решимость и упорство в действиях;
- улучшают качество жизни людей;
- все умственные процессы, такие как восприятие, память и мышление, зависят от них.

Значение эмоций в жизни человека и их основные функции

- Эмоции важны как для контроля поведения, так и для формирования опыта человека. Клиническая оценка эмоций основана на словах пациента и его поведении, мимике, мыслях.

Виды эмоциональных состояний

Эмоциональная жизнь человека включает в себя **аффекты, эмоции, чувства, настроения и стрессы.**

Аффект - эмоциональное переживание - это мощное и кратковременное воздействие на психику, которое формирует общую реакцию на ситуацию.

Собственно эмоции- реакция человека не зависит только от произошедших событий, но также и от вероятных или вспоминаемых. Эмоции и чувства отражают важность ситуации и актуальные потребности человека для её решения.

Виды эмоциональных состояний

Чувства - устойчивые психические состояния, которые имеют чётко выраженный предметный характер и отражают отношение к объектам. В зависимости от направленности чувства делятся на:
- моральные;
- интеллектуальные;
- эстетические;
- практические.

Чувства могут быть **двойственными**: они могут содержать как положительные, так и отрицательные эмоции в одном.

Настроение - эмоции, определяющие поведение человека. Они возникают в процессе деятельности человека, могут повышать (**стенические**) или понижать (**астенические**) его жизнедеятельность.

Понятие стресса. Стресс-факторы в профессиональной деятельности врача-педиатра

Стресс- это долгосрочное психологическое напряжение, вызванное эмоциональной перегрузкой нервной системы человека.

Постоянные стрессы вредят не только психологическому, но и физическому здоровью, увеличивая риск сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний.

Понятие стресса. Стресс-факторы в профессиональной деятельности врача-педиатра

Стресс у врачей, особенно у педиатров, вызван профессиональной деятельностью:

- большой ответственностью за безопасность и здоровье детей;
- сложностью и огромной загруженностью задачами;
- проблемами в общении с коллегами и родителями пациентов;
- факторами производственной среды, включающие в себя различные организационные вопросы.

Организационными называют стрессы, возникшие от недовольства персонала условиями труда. Именно такой вид стресса чаще всего встречается у работников в сфере медицины.

Понятие стресса. Стресс-факторы в профессиональной деятельности врача-педиатра

Существует 6 основных групп факторов, влияющих на возникновение стресса на работе:

01

Особенности работы

02

Организационные роли

03

Взаимоотношения на работе

04

Работа и карьера

05

Быстрые изменения в окружающей среде

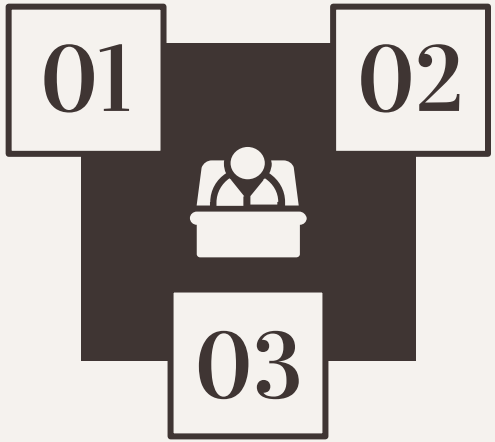
06

Взаимосвязь работы и семьи

Понятие стресса. Стресс-факторы в профессиональной деятельности врача-педиатра

Стресс может повлиять на работу врача и его способность взаимодействовать с другими людьми

Врач-пациент



Врач-врач

Врач-администрация лечебного учреждения

Понятие стресса. Стресс-факторы в профессиональной деятельности врача-педиатра

- Профессиональное выгорание проявляется через симптомы, влияющие на работу, самочувствие и отношения с коллегами и пациентами. Оно может привести к снижению профессионализма, ухудшению качества медицинской помощи и даже к увеличению **профессиональных ошибок.**

Профилактика и преодоление стресса

Эффективное улучшение здравоохранения требует не только выявления факторов стресса у врачей, но и создания условий для повышения их стрессоустойчивости и **адаптивности**.

Адаптивность- интегральное свойство организма и личности, позволяющее справляться со стрессом и сохранять самообладание.

Адаптационный потенциал помогает человеку успешно справляться с жизненными трудностями и преодолевать стресс, а также быстро адаптироваться к изменяющимся условиям.

Профилактика и преодоление стресса

Методы преодоления стресса:

- Чтобы расслабиться, нужно сосредоточить внимание на внешних сигналах, а не на внутренних мыслях;
- Необходимо проанализировать ситуацию, пересмотреть своё отношение к ней и уменьшить стремление к достижению цели. Помочь в этом может методика саногенного мышления Ю. М. Орлова;
- Адекватная оценка произошедших событий, потому что на человека воздействует оценка не столько самих событий, сколько их субъективной значимости;
- Морально-психологические перегрузки усиливаются из-за физических недогрузок;
- Поэтому после напряжённого дня важно дать необходимую организму физическую нагрузку;
- Возникновение нового сильного центра возбуждения, который способен подавить центр, связанный с психической травмой;

Профилактика и преодоление стресса

Методы преодоления стресса:

- Участие в новых мероприятиях и достижение важных целей способствуют личностному развитию, выходя за рамки текущей ситуации;
- Глубокое общение с другом помогает освободиться от тяжести души;
- Творчество, такое как стихи, песни и рассказы, может помочь преодолеть негативные эмоции и чувства;
- Для многих людей слезы - это способ снять напряжение, который всегда приносит утешение;
- Улучшение настроения через юмор помогает справиться со стрессом и тревожностью;
- Понимание своих целей и их связь с повседневной жизнью помогает человеку принимать решения без сомнений и страхов.

Профилактика и преодоление стресса

Критериями **эффективной** борьбы со стрессом являются:

- восстановление прежней активности;
- стабильное психическое здоровье;
- избавление от напряжения;
- устойчивость к негативным эмоциям.

Саморегуляция и мотивация врача в структуре эмоционального интеллекта

Саморегуляция врача - способность контролировать свои эмоции, управлять стрессом и оставаться в состоянии способности принимать решения, основанные на здравом смысле.

Важно осознавать свои истинные чувства и находить способы избавления от негативных эмоций.
«Экологичные» способы устранения негативных эмоций:
- физические;
- ментальные;
- эмоциональные.

При неудаче мы углубляемся в узкий круг одной проблемы, пытаясь найти решение или оправдание, ведя внутренний диалог с собой или с выдуманным противником.

Способность к **эмоциональному интеллекту** поможет вам быть объективными к себе и видеть как негативные, так и позитивные стороны в любой ситуации.

Эмоции влияют на наши решения в работе и личной жизни. Врачи должны принимать решения на основе фактов и здравого смысла, чтобы избежать ошибок в своей профессиональной деятельности.

Саморегуляция и мотивация врача в структуре эмоционального интеллекта

Мотивация врача - Сохранение интереса и вовлеченности в работу, наслаждение от процесса и результата.

Один из основных вызовов для специалистов, работающих с людьми, - это эмоциональное истощение и утрата мотивации.

Чтобы сохранять высокий уровень вовлеченности в работу и личную жизнь, необходимо отслеживать свои эмоциональные импульсы: что именно вас радует и вдохновляет, а что расстраивает и забирает энергию. Искать свои индивидуальные способы и техники получения энергии и дезактивации негатива.

В своей модели эмоционального интеллекта Д. Гоулман разделил навыки на два типа: ***внутриличностные и межличностные.***

Саморегуляция и мотивация врача в структуре эмоционального интеллекта

- Я считаю, что самыми сложным и самыми важными навыками для развития эмоционального интеллекта являются навыки управления собой. Эмпатия и навыки социального общения (**межличностные навыки**) невозможно развить, не научившись управлять собой.
  И врачу эти навыки необходимо освоить.

Заключение

В заключение можно отметить, что эмоции играют критически важную роль в жизни и деятельности врача, особенно в такой области, как педиатрия. Эмоциональная реакция врача на разные ситуации напрямую влияет на качество предоставляемой медицинской помощи, установление отношений с пациентами и их семьями, а также на общую атмосферу в лечебном учреждении. Умение справляться с собственными эмоциями, а также сопереживание и эмпатия являются неотъемлемыми составляющими эффективного общения и взаимодействия с детьми и их родителями.

Однако профессия врача-педиатра сопровождается также значительными стрессовыми факторами, которые могут провоцировать эмоциональное выгорание и повышение количества профессиональных ошибок.

Для минимизации негативных последствий и повышения уровня эмоционального благополучия врачей крайне важно внедрение систем поддержки и профилактики стресса. Это может включать программы психологической поддержки, тренинги по управлению стрессом и организация более комфортных условий работы.

Таким образом, внимание к эмоциональному состоянию врачей, особенно педиатров, не только способствует их личному благополучию, но и обеспечивает более качественную и эффективную медицинскую помощь детям и их семьям.

Список литературы

- *Мартынихин И.А., Павличенко А.В., Федотов И.А.* Психиатрия и медицинская психология — Текст : электронный — URL: https://psychiatr.ru/textbook (дата обращения: 07.02.2025).
- *Петрушин, В. И.* Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/538255 (дата обращения: 07.02.2025).
- *Столяренко, Л. Д.* Основы психологии и педагогики : учебное пособие для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09450-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535628 (дата обращения: 07.02.2025).
- *Крот А.Ф., Ластовка И.Н.* Особенности психологической адаптации врачей педиатров — Текст : электронный — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskoy-adaptatsii-vrachey-pediatrov/viewer (дата обращения: 07.02.2025).
- *Погодаева М.В., Чепурко Ю.В., Молокова О.А.* Факторы профессионального стресса врачей и возможности повышения адаптивности к ним на этапе обучения в вузе, 2019 — Текст : электронный — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/faktory-professionalnogo-stressa-vrachey-i-vozmozhnosti-povysheniya-adaptivnosti-k-nim-na-etape-obucheniya-v-vuze/viewer (дата обращения: 07.02.2025).
- *Ступак А.* Эмоциональный интеллект в деятельности, 2018 — Текст : электронный — URL: https://www.dirklinik.ru/article/329-emotsionalnyy-intellekt-v-deyatelnosti-vracha (дата обращения: 07.02.2025).