

2. Наказ МОЗ України № 1265 від 19.07.2024 р. Уніфікований клінічний протокол первинної на спеціалізованій медичній допомоги Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації. URL : https://moz.gov.ua/storage/uploads/ec4ae01d-d0d3-4c0a-bf92-3cefbef633be/dn_1265_19072024_dod.pdf (дата звернення 15.02.2025).

3. Деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту. Постанова Кабінету Міністрів України № 1338 від 29.11.2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF#Text> (дата звернення 15.02.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-18>

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК

Демченко Оксана Миколаївна

*викладач кафедри загальної та медичної психології,
Черкаська медична академія
м. Черкаси, Україна*

Карнацька Олена Сергіївна

*викладач кафедри загальної та медичної психології,
Черкаська медична академія
м. Черкаси, Україна*

Психічне здоров'я медичних працівників є важливим елементом не лише їхнього особистого благополуччя, а й ефективності у професійній діяльності. Вони працюють у стресових умовах, стикаються з великою кількістю хворих і можуть бути свідками трагедій та важких ситуацій. Все це впливає на їхній психоемоційний стан. Статистика свідчить, що медичні працівники піддаються більшому ризику розвитку психічних розладів порівняно з іншими професіями.

Майбутні медичні працівники, студенти закладів вищої медичної освіти, вже на етапі навчання стикаються з високими навантаженнями, тривалими годинами навчання та складними практиками, що можуть спричиняти стрес і вигорання. Постійна необхідність освоювати великий обсяг нової інформації, працювати з реальними пацієнтами на практиці та вирішувати проблеми, що можуть вплинути на життя людини, створює додаткове напруження.

Серед інших факторів ризику для психічного здоров'я медичних працівників можна виділити:

- *Тривалий стрес і нервові напруження*, яке викликається необхідністю ухвалювати швидкі рішення у критичних ситуаціях;
- *Емоційне вигорання*, яке виникає через постійну допомогу іншим без належного відновлення власних емоційних ресурсів;
- *Проблеми з балансом між роботою та особистим життям*, коли медичний працівник втрачає можливість займатися власними інтересами через інтенсивні зміни;
- *Взаємодія з хворобами та смертю*, що може призвести до психологічних травм і навіть розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Однак існують способи допомогти їм зберегти психічне здоров'я та ефективність у майбутній професії. Одним із таких способів є майндфулнес-практики.

Враховуючи все це, необхідність знаходження шляхів підтримки психічного здоров'я майбутніх медичних працівників стає особливо актуальною. Майндфулнес-практики можуть стати одним з таких шляхів, оскільки допомагають ефективно знижувати рівень стресу та покращувати загальний психоемоційний стан. Майндфулнес (усвідомленість) – це концепція, яка передбачає практику медитації бути повністю присутнім у кожному моменті без осуду, з відкритістю до власних думок, почуттів та фізичних відчуттів. Вона включає свідоме спостереження за тим, що відбувається навколо нас, а також за тим, що відбувається всередині – в наших думках та емоціях. Майндфулнес не означає спроби змінити свої думки або емоції, а лише бути до них обізнаними, приймати їх такими, які вони є. Майндфулнес – це сукупність психологічних технік, що спрямовані на набуття навичок у керуванні увагою, зміщення її для усвідомлення досвіду, що набуває людина в ситуації тут і тепер [1, с. 189].

Основні принципи майндфулнес включають присутність у теперішньому моменті, усвідомлення того, що відбувається тут і зараз, без оцінок і без відволікань, прийняття: спостереження за своїми думками, емоціями та відчуттями без спроби змінити їх або «побороли»

та невтручання – можливість спостерігати за своїми внутрішніми станами без осуду чи самокритики.

До прикладу, ранкова пробіжка або прогулянка в парку можуть стати можливістю для тренування усвідомленості. Потрібно лише навчитися помічати кожну деталь навколо: свіже повітря, тихий плин річки, шум листя під ногами. Навчитися відчувати кожен крок, усвідомлювати ритм свого дихання та налаштовуватися на позитивний настрій на весь день. Наприклад, під час приготування сніданку, зосереджуватися на кожному русі: відчуті текстуру продуктів, насолодитися їх ароматами та смаками. Повністю занурюватися у цей процес і уникати зайвих думок. Ще один чудовий спосіб практикувати майндфулнес – це щоденний догляд за собою. Наприклад, під час вечірньої ванни намагатися бути тут і тепер: відчувати тепло води, запах улюбленого мила чи піни, звуки навколо, тобто повністю зосередитись на своїх відчуттях.

Майндфулнес-практики включають різні техніки, такі як медитації, дихальні вправи, а також усвідомлені рухи, наприклад, йога. Їх мета – сприяти концентрації, зниженню стресу та покращенню загального самопочуття. Вони можуть використовуватися не лише для медитації, а й у повсякденному житті для зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану.

Майндфулнес-практики набирають популярності не тільки серед медичних працівників, та студентів майбутніх медиків, але й студентів інших спеціальностей. Вони допомагають знизити рівень стресу, покращити здатність до концентрації та розвитку емоційної стабільності, що є особливо важливим на етапі навчання майбутніх медичних працівників.

Майндфулнес також може стати чудовим інструментом для вирішення цих проблем, дозволяючи студентам:

- *Зменшити стрес*: регулярні майндфулнес-практики можуть знижувати рівень стресу, підвищуючи стійкість до стресових ситуацій.

- *Покращити концентрацію і зосередженість*: тренування здатності зберігати увагу на важливих завданнях і зменшувати вплив зовнішніх відволікань.

- *Підвищити емоційну стабільність*: Практики усвідомленості допомагають студентам краще керувати емоціями, котрі виникають через високі навантаження та труднощі у навчанні [2].

Приклади успішного впровадження майндфулнес у медичну освіту включають:

- *Програми в закладах вищої медичної освіти*: Ведення курсів майндфулнес для студентів медиків вже практикується в ряді закладів освіти світу, таких як Гарвардський університет, Стенфордський

університет і Оксфордський університет. Ці програми допомагають студентам не тільки знизити рівень стресу, але й покращити їх загальну якість життя.

– *Медитації та вправи для зниження стресу*: Включення коротких медитацій або дихальних вправ на початку або наприкінці навчальних днів дозволяє студентам зібратися, зосередитися та знизити рівень нервового напруження.

– *Майндфулнес як частина клінічної практики*: Майбутні медичні працівники можуть вчитися застосовувати майндфулнес для поліпшення своїх комунікаційних навичок з пацієнтами, а також для ефективного управління стресовими ситуаціями, з якими вони можуть зіткнутися під час лікування хворих [1, с. 190].

Мозок людини має здатність до нейропластичності, що означає його можливість змінюватися та вчитися новому. Практика майндфулнес впливає на функціонування мозку, його структуру та мислення. Чим більше займатися майндфулнес, тим сильніше зміцнюються синапси мозку, що може сприяти покращенню якості життя, оскільки мозок навчається більш ефективним емоційним та поведінковим стратегіям. Тобто, «ми стаємо тим, що ми робимо регулярно».

Враховуючи такі переваги, заклади вищої медичної освіти починають інтегрувати майндфулнес в основну навчальну програму, що дає змогу студентам зберігати психічне здоров'я і бути готовими до майбутніх професійних викликів.

Література:

3. Васильченко О. М., Зубенко М. В. Медитативні практики як техніки роботи із стресовими станами особистості. Вчені записки Університету «КРОК». 2021. №3 (630). С. 189-194.

4. Поліпшуйте власне життя. Що таке майндфулнес-медитація. Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/shcho-take-mayndfulnes-yak-meditaciya-vplivaye-namozok-50088974.html>