

Государственная образовательная организация
высшего профессионального образования
«Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького»

Организация и методология оказания психологической помощи студентам медицинского вуза

д.мед.н., профессор, чл.-корр. НАМНУ,
ректор ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО
Игнатенко Григорий Анатольевич

д.мед.н., профессор, первый проректор
ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО,
зав.кафедрой психиатрии, медицинской
психологии, психосоматики и психотерапии с
лабораторией психического здоровья
Ряполова Татьяна Леонидовна

д.мед.н., профессор, зав. кафедрой психиатрии,
наркологии и медицинской психологии
Абрамов Владимир Андреевич

к.мед.н., доцент кафедры психиатрии,
медицинской психологии, психосоматики и
психотерапии с лабораторией психического
здоровья

Бойченко Алексей Александрович

к.мед.н., доцент кафедры психиатрии,
наркологии и медицинской психологии
Абрамов Владимир Алексеевич

Лаборатория психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

Функционирует с **сентября 2021** года

В **структуру** лаборатории входят следующие **рабочие группы**:

- 1) группа диагностики адаптационных ресурсов первокурсников
- 2) группа психолого-педагогического сопровождения и поддержки слабоуспевающих студентов
- 3) группа методического обеспечения психолого-педагогического сопровождения студентов
- 4) группа статистического анализа
- 5) научно-координационная группа с информационным блоком
- 6) с **марта 2022** года – Центр психологической помощи

Лаборатория психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

Цель - создание психолого-педагогических условий для:

- эффективного вхождения студентов в образовательное пространство Университета
- их успешной адаптации к образовательному процессу
- раскрытия и актуализации познавательно-личностного потенциала
- сохранения контингента обучающихся

Лаборатория психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

Методология деятельности:

1. Разработка и систематизация теоретических основ и принципов психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и психолого-педагогической поддержки студентов, испытывающих затруднения в учебе
2. Выполнение комплексной психолого-педагогической диагностики уровня когнитивно-личностного развития и познавательного потенциала студентов и особенностей образовательной среды, оказывающих негативное влияние на успешность их приспособления к образовательному процессу

Лаборатория психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

Методология деятельности:

3. Разработка и содействие внедрению целевых личностно-ориентированных и коррекционно-развивающих технологий психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и поддержки студентов, имеющих затруднения с обучением, направленных на активацию личностно-познавательных ресурсов и успешное преодоление академической неуспеваемости

4. Оказание содействия, консультативной и методической помощи подразделениям Университета в вопросах психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и психолого-педагогической поддержки студентов

5. Разработка и внедрение предложений относительно форм организации работы со слабоуспевающими студентами

Психолого-педагогическое сопровождение и психолого-педагогическая поддержка слабоуспевающих и имеющих трудности в адаптации студентов

В осеннем семестре 2021-2022 уч. года сотрудниками Лаборатории было проведено исследование по оцениванию уровня адаптационного личностного ресурса студентов первого курса в зависимости от наличия или отсутствия у них академической задолженности.

Результаты:

Эффективная и быстрая адаптация первокурсников является условием их успешного и качественного дальнейшего обучения

Студенты первого курса с трудностями адаптации переживают психический и физический дискомфорт, поэтому в некоторых ситуациях им осуществлялась психолого-педагогическая поддержка и помощь

Проводились групповые мотивационные тренинги, тренинг асертивности, тренинг уверенности в себе

Проводимая индивидуальная и групповая работа была направлена на стимулирование и развитие личности, оказание помощи в распознании собственных ресурсов, создание благоприятной психологической атмосферы для проявления личностной активности

COVID-19

Учитывая незначительно количество исследований ковидного стресса у студентов медицинских вузов, работающих в госпитальных базах COVID-19, на базе Лаборатории был проведен ряд исследований по **оценке психического здоровья студентов ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО для разработки персонализированных психотерапевтических программ**

Результаты, полученные в ходе исследования психического состояния студентов, показали, что большая часть из них, хотя и подвержена воздействиям коронавирусного стресса, все же остается достаточно стабильной и адаптированной к воздействиям среды

Однако были выявлены «группы риска», более подверженные стрессовому воздействию, с этими студентами проводилась при их запросе индивидуальная и групповая психотерапия (КПТ, клиент-центрированная и семейная психотерапия)

«Множественный стресс»

Донецкая Народная Республика является уникальной с точки зрения наличия у наших жителей многослойного **множественного стресса**:

- хронический стресс военного времени 2014-2022г.г.
- ковидный стресс
- острый травматический стресс вследствие активных боевых действий

Помимо этого:

- «информационная война»
- социально-экономическая напряженность
- внутрисемейные конфликты
- утрата родных и близких и масса иных, сопряженных с войной, ситуаций

Центр психологической помощи на базе Лаборатории психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

Функционирует с **февраля 2022** года

Целью психопрофилактической, психокоррекционной и психотерапевтической деятельности в рамках Центра является оказание психологической и медико-психологической помощи и поддержки обучающимся, их родственникам, преподавателям и другим сотрудникам в условиях травматического стресса военного времени

Помощь оказывается анонимно, в дистанционном формате

Основные проблемы, с которыми работают сотрудники Центра - страх, тревога, паника, подавленное настроение, повторяющиеся неприятные мысли, связанные с актуальной стрессовой ситуацией

Центр психологической помощи на базе Лаборатории психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

Сотрудниками разработаны и
рассылаются клиентам при
необходимости алгоритмы самопомощи
при состояниях страха, тревоги, паники

Сотрудники используют техники
психологического, в том числе,
кризисного, консультирования, техники
когнитивно-поведенческой терапии, при
необходимости — с элементами клиент-
центрированного, экзистенциального,
психодинамического, семейного подходов

Как справиться с тревогой?

Почему возникает тревога?
Нужно ли замечать признаки тревоги. Постарайтесь понять, почему беспокойство возникло именно сейчас. Была ли она или действия привели к беспокойству? Можно ли избежать ее в следующий раз?

Соблюдайте режим сна/бодрствования
Спать не менее 8 часов в сутки. Откажитесь от кофеиносодержащих напитков или напитков с 2 часа до сна. Спать в тихой комнате приглушенным светом. Попробуйте спать под темными занавесками — это снижает уровень беспокойства. Просыпаясь, не спешите встать, сделайте несколько глубоких вдохов, разомните шею, сделайте несколько упражнений.

Занимайтесь спортом
Регулярные физические упражнения помогают справиться с тревогой. Это может быть бег, фитнес, плавание, танцы, йога, пилатес или силовые тренировки. Даже короткая гимнастика в домашних условиях помогает снизить уровень гормона стресса. Во время физической активности избегайте переутомления.

Соблюдайте режим питания
Отказ от алкоголя — дополнительный стрессовый фактор. Во время тревоги такая реакция тревоги усиливается, поскольку активируется парасимпатическая нервная система. Не «заедать» стресс тоже не следует. Соблюдайте привычный режим питания и откажитесь от продуктов с высоким содержанием сахара.

Найдите хобби/увлечение
Уделите больше времени своему хобби или найдите новое увлечение. Никогда не делайте то, что вышло из привычки. Не пытайтесь пережить свою жизнь в «режиме ожидания», не ждите лучших времен, скорее действуйте сейчас.

Противодействуйте негативности
Оцените значение события: оно имеет для вас значение или наоборот? Если событие не имеет большого значения, оно может стать привычным «шумом», которое держит вас в контакте с настоящим моментом и помогает снизить уровень беспокойства.

Избегайте и информируйте о стрессе
Профессиональный стресс возникает в случае недостатка или переизбытка информации. Помните, что даже не вся информация является полезной, но вы, что вы можете проигнорировать и не реагировать или уменьшить ее влияние — стресс. Найдите способ справиться с информацией, которую получаете, которую слушаете. Разберитесь, какой контакт возникает у вас тревогу и определите себя от этого контакта. Выделите время в день на то, чтобы узнать новости, но не пытайтесь контролировать ситуацию постоянно.

Задajte себе 4 вопроса

1. Насколько вероятно, что произойдет паника?
2. Если это все же случится, то какой у вас есть план на этот случай?
3. Что сейчас вы можете для себя, чтобы избежать или предотвратить панический приступ?
4. Как бы мог обжаловать эту ситуацию другой человек?
5. Будет ли это важно через 10 лет?

Важно!

- ✗ Не вините себя в том, что испытываете тревогу, в действительности нет ничего постыдного.
- ✗ Не пытайтесь избежать свои чувства и эмоции, ведь ощущение — это действительная вещь.
- ✓ Вы не тряс и не слабый человек, сейчас вы находитесь не в лучшей форме, но у вас обязательно получится справиться с беспокойством.
- ✓ Любые трудности — приемлемы, в любой момент обязательно выступит система помощи.

! Паника — не отклонение от психологической нормы, если ее вызывает ситуация. Помните, что у вас есть здоровые способы справиться с ней и справиться с паникой.

Состояние паники (панические атаки)

Паническая атака — внезапный, иногда беспрерывный приступ паники, сопровождаемый комплексом мучительных ощущений.

Нерегулярным характером приступов, усилением беспокойства, ощущением нехватки воздуха, головокружением, дрожью, чувством слабости и неустойчивости, учащенным сердцебиением, выделением пота, ощущением жара, головокружением, тошнотой, онемением конечностей, ощущением «ватных ног», ощущением «кома в горле», ощущением «замирания» в груди, ощущением «выпрыгивания» из себя, ощущением «потопления» в воде.

Симптомы паники: ощущение жара, ощущение холода, ощущение нехватки воздуха, ощущение «ватных ног», ощущение «кома в горле», ощущение «замирания» в груди, ощущение «выпрыгивания» из себя, ощущение «потопления» в воде.

Продолжительность: от 5-10 до 30 минут, редко — около часа.

ПОМНИТЕ: ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА ВСЕГДА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ БЕЗ ТЯЖЕЛЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗМА И ЖИЗНИ

Принципы самопомощи во время паники:

1. Оцените, насколько вы чувствуете панику для вас сейчас.
2. Помните, что паника — это временное явление, которое пройдет само.
3. Подумайте, насколько вы чувствуете панику для вас сейчас.
4. Не забывайте, что паника — это временное явление, которое пройдет само.
5. Помните, что паника — это временное явление, которое пройдет само.
6. Обсудите со специалистом панику и психотерапией. Обсуждение и осознание не снижает, но вы можете справиться с ней. Это поможет вам, что вы можете самостоятельно справиться с ситуацией.

Техники самопомощи во время паники:

1. Найдите вокруг себя по 5 предметов разного цвета. Вспомните, какой цвет, название их.
2. Выберите конкретный предмет и начинайте считать его в тишине: **черная** — черная, **красная** — красная, **зеленая** — зеленая, **синяя** — синяя, **белая** — белая, **серая** — серая.
3. Подумайте о том, что вы чувствуете сейчас. Начните считать от 100 до 7. **(100, 99, 98, 97, 96, ...)**
4. Концентрация на дыхании: вдох и выдох. Дыхание по принципу «надувание шарика» — вдыхайте в течение 4 секунд и выдыхайте в течение 4 секунд. Дыхание по принципу «задувание свечки» — вдыхайте в течение 4 секунд и выдыхайте в течение 4 секунд.
5. 3-4 минуты: 100 и 1 секунда. От 1 секунды до 100 и 1 секунда. Дыхание по принципу «надувание шарика» — вдыхайте в течение 4 секунд и выдыхайте в течение 4 секунд.
6. Сжимание кулаков: сжимайте кулаки в течение 10 секунд, выдыхайте, расслабляйте кулаки, сжимайте кулаки в течение 10 секунд, выдыхайте, расслабляйте кулаки.
7. Расслабление. Сядьте на стул, ноги вытяните на пол, руки вытяните вперед. Сядьте на стул, ноги вытяните на пол, руки вытяните вперед. Сядьте на стул, ноги вытяните на пол, руки вытяните вперед.
8. Концентрация на дыхании: вдыхайте в течение 4 секунд, выдыхайте в течение 4 секунд.

Лаборатория психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

- Деятельность созданной изначально для повышения адаптационных ресурсов обучающихся и их психолого-педагогического сопровождения Лаборатории психического здоровья приобретает **динамический** характер, ориентируясь на актуальные проблемы общества и Университета
- Сотрудники Лаборатории и Центра, находясь в эпицентре стрессовой ситуации, активно обучаются, овладевают навыками совладания со стрессом, оказывают помощь обучающимся и сотрудникам
- Мы очень надеемся, что настанет мир, психическое здоровье и адаптационный потенциал наших студентов и сотрудников восстановится, Лаборатория приступит к реализации планов по психологическому профориентационному консультированию абитуриентов и исполнению своих изначальных функций

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

