

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»
Минздрава России

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ФГБОУ ВО ДонГМУ МЗ РФ И РКПБ С 2014Г. ПО НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

д.мед.н., профессор, Советник при ректорате, зав.кафедрой психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и психотерапии с лабораторией психического здоровья
ФГБОУ ВО ДонГМУ МЗ РФ

Ряполова Татьяна Леонидовна

В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ

- Договором №10 от 17.09.2024 и дополнительными соглашениями к нему
- Создаются условия для прохождения практической подготовки обучающихся, предусматривающие приобретение практических навыков в объеме, позволяющем обучающимся выполнять определенные виды работ, связанные с будущей профессиональной деятельностью.

Лаборатория психического здоровья ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

По инициативе ректора университета, члена РАН, героя труда ДНР, проф., д.мед.н. Игнатенко Г.А. создана и функционирует с **сентября 2021** года. Идея – проф., д.мед.н., зав кафедрой психиатрии, наркологии и мед.психологии Абрамов В.А.

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 ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

Цель - создание психологических условий для:

- поддержания психического здоровья и благополучия обучающихся и сотрудников университета,
- 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 ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

Поставленная цель достигается путем:

1. Разработки и систематизации теоретических основ и принципов психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и психолого-педагогической поддержки студентов, испытывающих затруднения в учебе
2. Выполнения 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 ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

Поставленная цель достигалась путем:

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

5. Разработки и внедрения предложений относительно форм организации работы со слабоуспевающими студентами

Материалы и методы исследования

Социально-психологический метод - исследование адаптационного личностного ресурса:

-«Опросник (краткая шкала) самоконтроля» Дж. Тэнгни, Р. Баумайстер, А.Л. Бун (2004), русскоязычная адаптация и валидизация Т.О. Гордеевой и др. (2016)

-«Тест на определение асертивности (уверенности в себе)» С. Рейзаса (Rathus Assertiveness Schedule, RAS)

-«Шкала общей самооффективности» Р. Шварцера, М. Ерусалема, русская версия В.Г. Ромека

-«Методика диагностики самооффективности» Маддукса и Шеера, переведенная на русский язык и адаптированная А.В. Бояринцевой

-«Стиль саморегуляции учебной деятельности - ССУД-М»

-Специально разработанная методика по определению уровня социальной фрустрированности

-«Личностный опросник "SACS"» С. Хобфолл, адаптированный Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой

Сравнительная характеристика адаптационного потенциала

Показатели адаптационного потенциала	I группа	II группа	Статистическая значимость различий
Уровень самоконтроля	38,65 ± 8,59 (N 36,19-41,12)	45,31 ± 9,55 (N 41,87-48,76)	p=0,002*
Общий уровень саморегуляции	30,47 ± 11,63 (N 27,13-33,81)	40,44 ± 8,27 (N 37,46-43,42)	p<0,001*
Общий уровень самоэффективности	30,45 ± 6,51 (N 28,58-32,32)	32,3 ± 4,23 (N 28,5-36,5)	p=0,430
Общий индекс конструктивности копинг стратегий	1,14 ± 3,52 (N 1,04-1,34)	1,41 ± 0,34 (N 1,29-1,53)	p=0,004*
Уровень социальной фрустрированности	1,26 ± 0,66 (N 1,07-1,45)	0,69 ± 0,54 (N 0,44-1)	p<0,001*

Выводы

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 психиатрическая помощь в условиях РКПБ

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 распознавании собственных ресурсов, создание благоприятной психологической атмосферы для проявления личностной активности

Лаборатория психического здоровья ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

- В 2021 году на базе Лаборатории проводилось исследование, посвященное выявлению причин затруднений, испытываемых студентами первого курса в период адаптации к новому образовательному процессу в вузе (109 человек)
- В 2021-2022 году проводилось исследование, направленное на оценку изменения психического состояния в связи с пандемией COVID-19, в ходе которого анализировалось состояние 3-х категорий обучающихся: работающие с больными COVID-19 (196 человек), работающие в ЛПУ, не оказывающих помощь больным с COVID-19 (231 человек), работающие не в медицине и не работающие студенты (547 человек).
- В 2022 году проводилось исследование, посвященное выявлению причин затруднений, испытываемых студентами первого курса в период адаптации к новому образовательному процессу в вузе в новых условиях (533 человека)
- В 2022-2023 году проводилось исследование, направленное на оценку изменения психического состояния обучающихся в связи с эскалацией вооруженного конфликта на Донбассе (640 человек).
- В 2023-2025 году Лаборатория психического здоровья участвовала во вступительной кампании медицинского колледжа ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России, где проводила психологическое тестирование, направленное на оценку темперамента и ведущих качеств характера абитуриента, выявление психологической готовности поступающего к профессиональному самоопределению.
- В 2023-2024 году вновь проводилось исследование, посвященное выявлению трудностей, испытываемых студентами первого курса в период адаптации к новому образовательному процессу в вузе в актуальных продолжающихся условиях (647 человек).
- Кроме того, на постоянной основе с 2023 года продолжается исследование, целью которого является

Материалы и методы исследования

Из обследуемых студентов 195 (29%) работали в лечебно-профилактических учреждениях (ЛПУ), оказывающих помощь пациентам с COVID-19, 229 (34%) студентов работали в ЛПУ, не оказывающих помощь пациентам с COVID-19, 249 (37%) – не работали или работали не в медицине

Социально-психологический метод:

- Generalised Anxiety Disorder Assessment (GAD-7)
- Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5 (PCL-5)
- «Субъективная шкала оценки астении» Multidimensional Fatigue Inventory (MFI-20)
- Опросник Вейна

Результаты исследования

1. В среднем у студентов медицинского университета имел место умеренный уровень субъективного стресса ($4,4 \pm 2,4$ балла)
2. Место работы не оказывало влияния на уровень субъективного стресса ($p=0.4027 \geq 0.05$)
3. Женщины в большей степени подвержены стрессу, чем мужчины ($p=0 < 0.01$)
4. Уровень субъективного стресса, связанного с коронавирусной инфекцией, влиял на развитие депрессивной симптоматики ($p=0 < 0.01$), тревоги ($p=0.012 < 0.05$), симптомов посттравматического стрессового расстройства ($p=0 < 0.01$), астении ($p=0.0058 < 0.01$) и вегетативных нарушений ($p=0 < 0.01$)

Выводы

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,

Центр психологической помощи на базе Лаборатории психического здоровья ФГБОУ ВО ДонГМУ МЗ РФ

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 ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

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

Как справиться с тревогой?

Научитесь распознавать тревогу
Научитесь замечать признаки тревоги. Постарайтесь понять, почему беспокойство возникло именно сейчас. Какие мысли или действия привели к беспокойству? Можно ли избежать их в следующий раз?

Соблюдайте режим сна/бодрствования

Спите не менее 8 часов ночью. Откажитесь от использования гаджетов как минимум за 2 часа до сна. Спите в темной хорошо проветриваемой комнате. Попробуйте спать под тихим звуком – это снижает уровень беспокойства. Просыпайтесь под звуки природы или легкую приятную мелодию, резкий звук будильника может усилить тревогу.

Займитесь спортом

Регулярные физические упражнения помогают справиться с тревогой. Это может быть бег, фитнес, посещение тренажерного зала, плавание или пешая прогулка. Даже короткая гимнастика в домашних условиях позволит снизить уровень гормонов стресса. Во время физической активности избегайте переутомления.

Соблюдайте режим питания

Отказ от приема пищи – дополнительный стрессовый фактор. Во время приема пищи уровень тревоги снижается, поскольку активируется парасимпатическая нервная система. Но «заедать» стресс тоже не следует. Соблюдайте привычный режим питания и отдайте предпочтение здоровой пище.

Найдите здоровое увлечение

Уделите больше времени своему хобби или найдите новое увлечение. Начните делать то, что никак не решались начать. Не пытайтесь перевести свою жизнь в «режим ожидания», не ждите лучших времен, начните действовать сейчас.

Практикуйте осознанность

Освоение навыков осознанности может помочь вам опустить беспокойство и вернуться в настоящий момент. Например, если сосредоточиться на движении грудной клетки при дыхании или звуках, которые вы слышите вокруг, они могут стать полезными «якорями», которые держат вас в контакте с настоящим моментом и позволяют снизить уровень беспокойства.

Боритесь с информационным стрессом

Информационный стресс возникает в случае избытка или переизбытка информации. Помните, что далеко не вся информация является подлинной, не всё, что вы можете прочитать в интернете или услышать по телевизору – правда. Научитесь относиться критично к той информации, которую получаете. Разберитесь, какой контент вызывает у вас тревогу и ограничьте себя от этого контента. Выделите полчаса в день на то, чтобы узнать новости, но не пытайтесь мониторить ситуацию постоянно.

Задайте себе 5 вопросов

1. Насколько вероятно, что произойдет плохое?
2. Если это все на самом деле случится, то какой у вас есть план на этот случай?
3. Что сейчас вы можете для того, чтобы избежать или предотвратить нежелательный исход?
4. Как бы мог объяснить эту ситуацию другой человек?
5. Будет ли это важно через 10 лет?



- ✗ Не вините себя в том, что испытываете тревогу, в беспокойстве нет ничего постыдного.
- ✗ Не пытайтесь обесценить свои чувства и эмоции, ваши ощущения – это действительно важно.
- ✓ Вы не трус и не слабый человек, сейчас вы находитесь не в лучшей форме, но у вас обязательно получится справиться с беспокойством.
- ✓ Любые трудности – временные, в вашей жизни обязательно наступит светлая полоса.

! И главное – не отказывайтесь от психологической помощи, если её оказывает специалист. Помните, что ваше ментальное здоровье гораздо важнее давно устаревших преубеждений.

Состояние паники (панические атаки)

Паническая атака – внезапный, иногда беспричинный, приступ тяжелой тревоги, сопровождаемый комплексом мучительных ощущений.

Нарушения сердечного ритма, увеличение ЧСС	Страх потерять контроль над собой
Усиленное потоотделение	Страх сойти с ума
Ощущение нехватки воздуха	Немотивированный страх смерти
Затрудненное дыхание	Чувство нереальности происходящего
Чувство сдавленности в горле	Чувство отстраненности от самого себя
Боль или дискомфорт в грудной клетке	Неконтролируемый смех, плач, крик
Тошнота или неприятные ощущения в животе	Онемение или покалывание в конечностях
Ощущение жара или холода в теле	Звон или шум в ушах
Предобморочное состояние	Дрожь в теле



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, присутствует ли объективная причина для возникновения паники.
Пример: Вы оказались на улице во время обстрела – объективная причина ИЛИ Вы находитесь в спокойной обстановке дома – объективная причина, скорее всего, отсутствует.
2. Подумайте, возможно ли сделать что-то для разрешения ситуации в данный момент.
Пример: В случае обстрела – постараться оказаться в укрытии, либо лечь на землю, закрыть голову, проткнуть рот. В случае, если забыли совершить важный звонок – совершить сейчас либо написать СМС.
3. Воспользуйтесь техниками самопомощи при панической атаке.
4. Не рассматривайте панику как критическое состояние, с которым необходимо бороться, помните: **ЧЕМ БОЛЬШЕ УСИЛИЙ ВЫ ЗАТРАЧИВАЕТЕ НА БОРЬБУ С ПАНИКОЙ, ТЕМ ОНА СИЛЬНЕЕ.**
5. Попросите о помощи близких.
6. Обратитесь за профессиональной помощью к психотерапевту. Обращение к специалисту не означает, что с вами что-то не так, это говорит о том, что вы хотите максимально эффективно справиться с ситуацией.

Техники самопомощи во время паники:

1. Найдите вокруг себя по 5 предметов красного, синего, белого, черного, желтого цвета, назовите их.
2. Выберите конкретный предмет и/или человека, постарайтесь описать его в подробностях (черная легковая машина с вывеской «Космос», красная мигающая вывеска магазина). Опишите не менее 10 вещей, окружающих вас.
3. Проведите упражнение на вычитание, например, начните считать от 100 по 7: (100; 93; 84; 77; 72...)
4. Концентрируйтесь на процессе вдоха и выдоха. Дышите по принципу квадрата – представьте в голове фигуру и двигайтесь по ее границам: вдох – пауза – выдох – пауза – выдох – пауза – выдох.
5. 1 концентрация СО₂ и 1 уровень О₂ в крови. Для этого можно использовать ладони, сложенные лодочкой, расположив их так, чтобы они прикрывали область рта и носа. Делайте медленные и непрерывные **вдох носом и выдох ртом**.
6. Снижение ЧСС через стимуляцию парасимпатической системы бросанием дактилем. **Бросание дактилем** – медленный непрерывный выдох носом на 3 счета. Затем – медленный и непрерывный выдох через рот на 5-6 счетов.
7. **Заземление.** Сместите фокус внимания на тело и точки вашей опоры. Ощутите спину стула, почувствуйте, как ладони и ступни прилегают к ней, ощутите столы под ногами.
8. Начните ощущать себя: пальцы, ладони, запястья, предплечья, плечи и т.д. Сконцентрируйтесь на возникающих ощущениях – какая кожа на ощупь? **Холодная? Горячая? Мягкая? Жесткая?**
9. Концентрируйтесь на процессе выполнения бытовых обязанностей, питания, чтения, гигиенических процедур. Переключите внимание с мыслей на процесс.



Лаборатория психического здоровья ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

1. 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
2. Сотрудники Лаборатории и Центра, находясь в эпицентре стрессовой ситуации, активно обучаются, оказывают помощь, овладевают навыками совладания со стрессом
3. Совместная с преподавателями деятельность обучающихся в условиях ЛПЗ способствует их выбору профессии закрепляется в процессе трудоустройства и практической подготовки в РКПБ, имеющей добрые традиции и опыт подготовки специалистов
4. 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 значительных функций и продолжит взаимодействие с РКПБ в плане

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

