



Рефлексия в дермато- косметологической практике

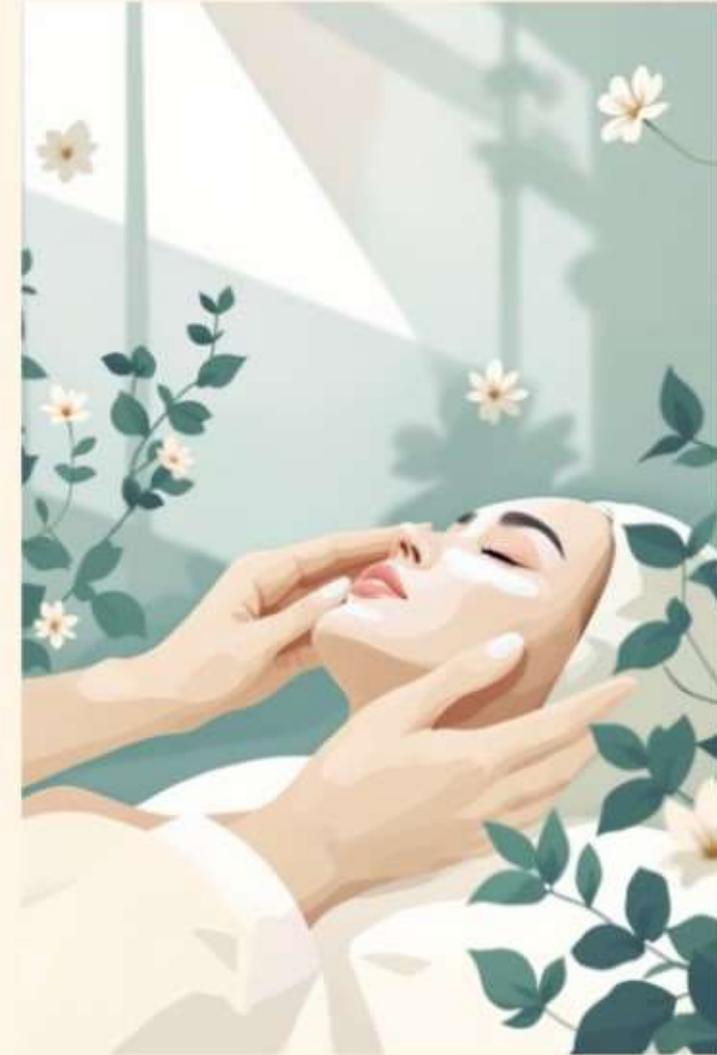
*Повышение эффективности помощи
пациентам при поражении эстетически
важных участков кожи*

Киосева Елена Викторовна

Заведующий кафедрой ВО и УЗО ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России,
д.м.н., проф.

Киосев Никита Владимирович

Доцент кафедры патологической физиологии им. проф. Н.Н. Транквилитати
ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России, к.м.н.



Актуальность

Рефлексия как инструмент профессионального роста

*Сегодня мы поговорим о важнейшем инструменте
повышения качества медицинской помощи —
рефлексии*

*Этот метод позволяет специалистам глубже
понимать потребности пациентов и
совершенствовать свою практику*



Что такое рефлексия?



Осознанный самоанализ

Способность анализировать свои мысли, чувства и действия в работе с пациентами



Отражение опыта

От латинского reflectere — «отражать». Структурированное осмысление профессиональной деятельности



Целенаправленный процесс

Не хаотичные размышления, а систематический анализ для улучшения результатов

Рефлексия — это разговор с самим собой о профессиональной практике, который помогает развивать компетенции и повышать качество медицинской помощи



Ключевые преимущества рефлексивной практики

01

Понимание пациента

Помогает глубже осознавать эмоциональные потребности пациентов с поражениями эстетически важных зон

02

Развитие эмпатии

Анализ собственных реакций улучшает способность к сопереживанию и выстраиванию доверия

03

Корректировка подходов

Осознание причин своих действий позволяет совершенствовать терапевтические стратегии

04

Профессиональный рост

Систематический самоанализ способствует непрерывному развитию компетенций специалиста

Зачем рефлексия медицинскому специалисту?



Разбор сложных случаев

Понимание истинных причин тревожности пациентов и барьеров в лечении

Улучшение коммуникации

Анализ своих реакций помогает избежать конфликтов и выстраивать продуктивный диалог

Снижение профессионального стресса

Проговаривание и осмысление эмоций уменьшает их интенсивность и предотвращает выгорание

Практические методы рефлексии

Дневник практики

Ежедневное документирование ключевых случаев, эмоций и профессиональных инсайтов. 10-15 минут для записи выводов и идей улучшения

Осознанные паузы

Короткие остановки между приемами для вопроса: «Что со мной сейчас происходит?» Помогает не действовать на автомате

Супервизия

Обсуждение сложных случаев с коллегами или наставником. Взгляд со стороны дает ценные инсайты

Вопросы для профессиональной рефлексии



Эмоциональный уровень

Что я чувствую в работе с этим пациентом? Какие эмоции возникают и почему?



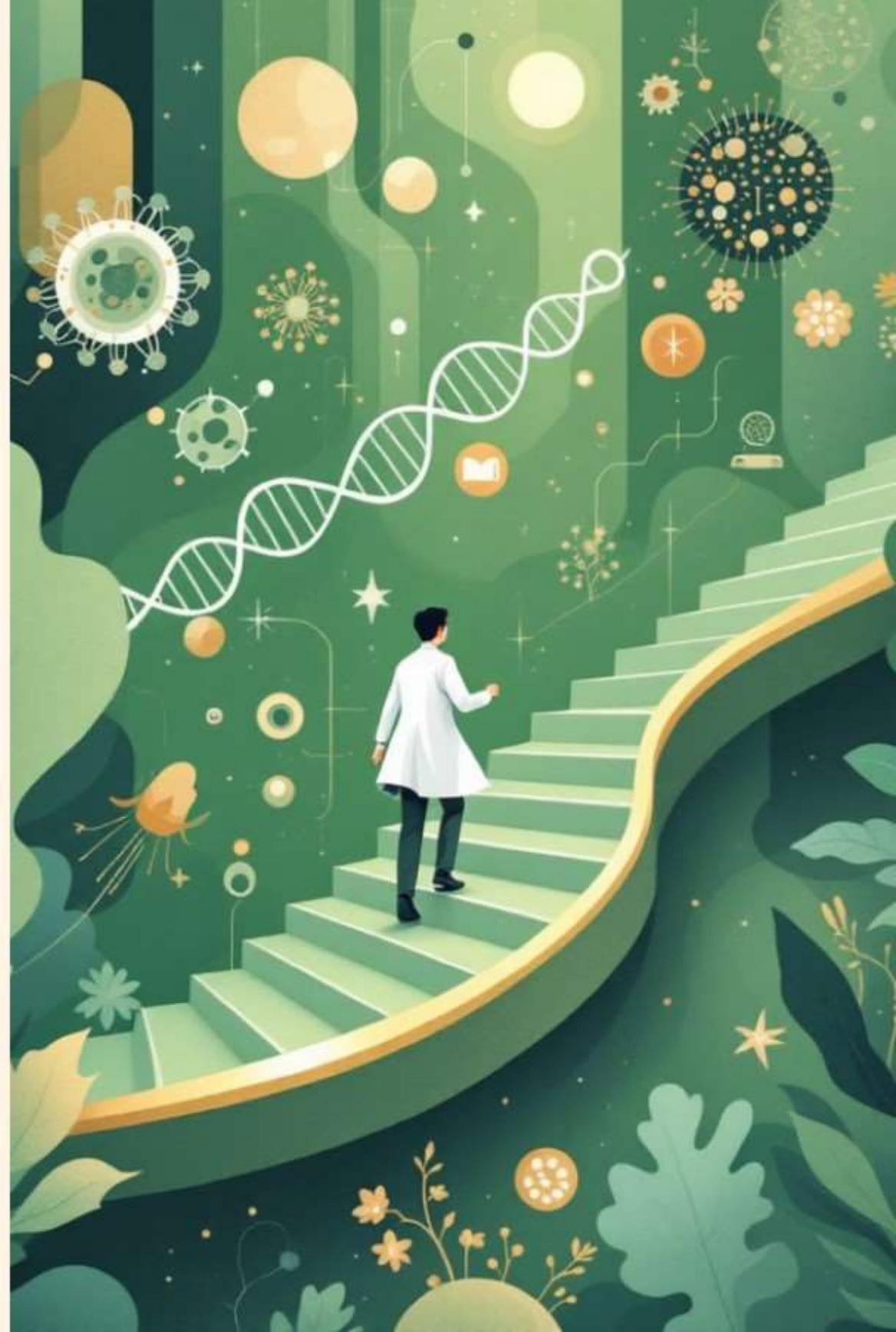
Поведенческий анализ

Почему я выбрал(а) именно такой подход? Как мои действия повлияли на результат лечения?



Развитие практики

Что я могу изменить в будущем? Какие навыки требуют дополнительного развития?



Типичные ошибки в рефлексии

Самообвинение

«Я во всем виноват(а), я плохой специалист»

Конструктивно: *«Что я могу сделать иначе в следующий раз?»*

Бесконечное «пережевывание»

Защипывание на негативном опыте без поиска решений

Конструктивно: *Анализ → выводы
→ конкретные действия*

Игнорирование эмоций

Фокус только на технических аспектах

Конструктивно: *Рефлексия включает и логику, и чувства*

Рефлексия в работе с эстетическими поражениями



Особая важность эмоционального интеллекта

При работе с поражениями эстетически важных участков кожи рефлексия становится критически важной. Пациенты переживают глубокий психологический дискомфорт, и способность специалиста осознавать свои реакции напрямую влияет на терапевтический альянс

- *Понимание скрытых страхов и стыда пациента*
- *Осознание собственных предубеждений*
- *Выстраивание атмосферы безопасности и принятия*
- *Корректировка коммуникативных стратегий*



Ключевые выводы

Начните с малого

5-10 минут ежедневной рефлексии достаточно для начала практики. Простые вопросы, честные ответы

Будьте последовательны

Систематическая рефлексия приносит максимальный эффект. Сделайте ее частью профессиональной рутины

Используйте инструменты

Дневник, супервизия, осознанные паузы — выберите методы, которые работают для вас



Рефлексия — это ключ к самопониманию и профессиональному развитию

Со временем вы заметите, как меняется качество вашей работы и удовлетворенность пациентов

Благодарю за внимание!

