

## Цели занятия:

- закрепить теоретические знания;
- знать методы и средства психогигиены и психопрофилактики;
- раскрыть значение культивирования позитивного взгляда на жизнь;
- уметь поддерживать благоприятный психологический климат в ЛПУ;
- знать роль медсестры в психогигиене и психопрофилактике.

# Найти позитивные стороны ЭТИХ ЯВЛЕНИЙ

Негативные феномены	Позитивные стороны этих явлений
<b>Лень</b>	
<b>Упрямство</b>	
<b>Страх</b>	
<b>Агрессивность</b>	
<b>Пьянство</b>	
<b>Клептомания</b>	

<b>Негативные феномены</b>	<b>Позитивные стороны этих явлений</b>
<b>Лень</b>	Дает возможность отказаться от явно завышенных потребностей.
<b>Упрямство</b>	Дает возможность сказать «нет», возразить авторитетам.
<b>Страх</b>	Дает возможность избегать угрожающих ситуаций и объектов
<b>Агрессивность</b>	Способность реагировать на что-либо спонтанно, эмоционально, прямо, сбросить негативные эмоции.
<b>Пьянство</b>	Дает возможность с помощью алкоголя сделать конфликтную (проблемную) ситуацию временно терпимой.
<b>Клептомания</b>	Способность находить что-либо прежде, чем кто-то это потерял.

# Переведите негативную для пациента информацию в позитивную

Негативная информация	Позитивная информация
тяжело заболел _____→	
не чувствовать себя плохо _____→	
избегать обострений _____→	
похудеть _____→	
уменьшить количество жирной пищи _____→	

Негативная информация	Позитивная информация
тяжело заболел →	Временно вышел из строя
не чувствовать себя плохо →	Чувствовать себя хорошо
избегать обострений →	Уметь предупредить обострение
похудеть →	Стать стройным
уменьшить количество жирной пищи →	Есть больше овощей

## Тест «Насколько вы внушаемы».

Прочитайте каждый из вопросов.

Ответьте «А», «Б» или «В» в зависимости от того, что больше подходит именно Вам.

- Вы абсолютно уверены, что должны встретиться с другом во вторник в 10 утра, но один ваш знакомый думает, что Вы что-то напутали. Что Вы станете делать?
  - А) Позвоните другу, чтобы уточнить время встречи.
  - Б) поверите знакомому
  - В) Будете ждать друга во вторник в 10 утра, не уточнив, была ли договоренность.
- Пользуетесь ли Вы жаргонными словами?
  - А) Иногда
  - Б) Часто
  - В) Никогда
- Голосование производится поднятием руки. Вы единственный, кто с таким способом голосования не согласен. Что Вы станете делать?
  - А) Вообще не станете голосовать
  - Б) Проголосуете поднятием руки за то, с чем не согласны
  - В) Подождете и потом выразите свое мнение так, как считаете нужным.
- Если Вы считаете, что знаете, как пишется слово, а три ваших друга (все трое весьма грамотные) говорят Вам, что Вы ошибаетесь, как Вы поступите?
  - А) Посмотрите слово в словаре
  - Б) Поверите своим друзьям
  - В) Будете писать слово, как Вы считаете правильным
- Вам нравится Ваша сумка, потому что туда помещается термос. Но все остальные приносят свои завтраки в пакетах! Что Вы станете делать?
  - А) термос сунете в пакет
  - Б) откажитесь от термоса
  - В) Продолжите пользоваться Вашей сумкой

Подсчитайте Ваши «А», «Б», «В».

- 3 или больше «А» означает, что Вы довольно внушаемы.

- 3 или больше «Б» означает, что Вы очень внушаемы.

- 3 или больше «В» означает, что Вы делаете все по-своему, во что бы то ни стало.

# Тест «Оптимист ли Вы?»

Этот тест составлен несколько лет назад группой американских психологов и социологов.

Вопросы его совсем просты, а результаты, которые вы получите, достоверны.

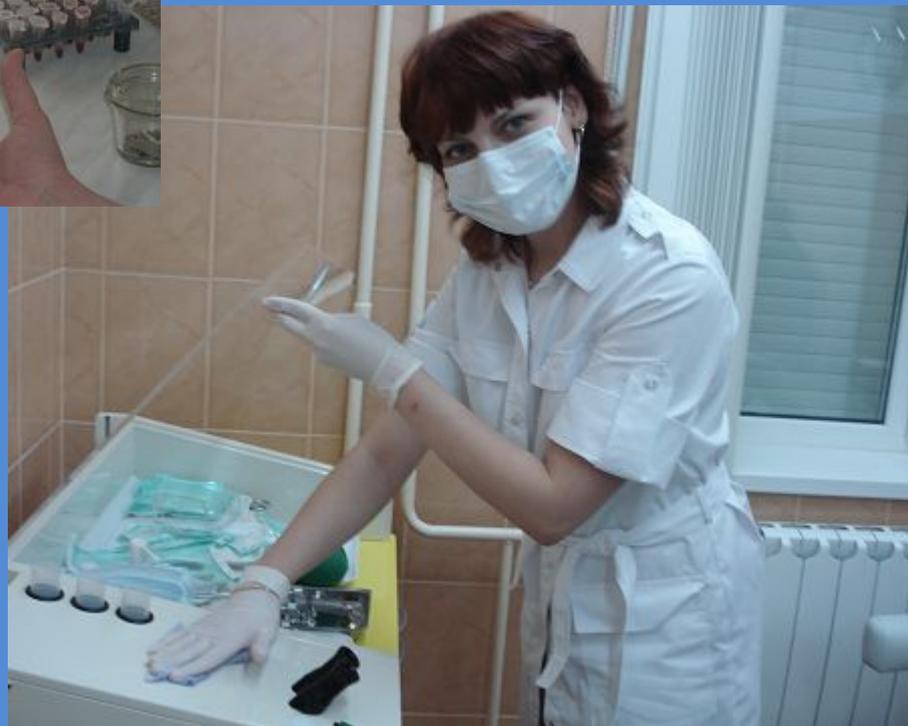
Эти результаты составляют целую шкалу: начиная с болезненного пессимизма и кончая безграничным оптимизмом.

*Великий французский философ Мишель Монтень девизом своей жизни сделал такие слова: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее. А наша оценка того, что происходит, всегда зависит от нас».*

*Психологи считают, что мы способны изменить наши действия, а изменяя действия, мы автоматически изменяем и эмоции.*



© 2004 Department of Architecture and Planning











## «Выздоровление»

Я болел, уже совсем был плох,  
Истошил аптеку по соседству.  
Но бледнел, худел все больше, сох –  
Все мне бесполезны были средства.  
Время шло. Пришлось в больницу лечь,  
Но и здесь я чах в тоске недужной.  
Не о той болезни, видно, речь:  
Тут лечить не тело – душу нужно.  
Это-то и поняла одна  
Девушка, мой новый врач палатный:  
Укрепляла сердце мне она  
Взглядами, улыбкою приятной.  
Ну, конечно, был тогда я хвор,  
Верно, и физической болезнью.  
Но определил врачебный взор  
Главное и чем лечить полезней.

М.Джалиль.

## **При общении с любым пациентом медсестра должна уметь:**

1. Установить правильный психологический контакт.
2. Рассказать в доступной форме о болезни и лечении, но учитывая при этом содержание медицинской тайны.
3. Успокоить и ободрить пациента, находящегося в самом тяжелом состоянии.
4. Оградить ранимую психику пациента от воздействия отрицательных факторов, в том числе относящихся к лечебно-диагностическому процессу.
5. Хранить медицинскую и личные тайны пациента.
6. Использовать слово как важный психотерапевтический и психопрофилактический фактор.
7. Уметь определить в беседе индивидуальные личностно-характерологические особенности пациента (характер, темперамент, способности, потребности и т.д.)
8. Профессионально и грамотно строить свои взаимоотношения с родственниками пациента, с другими сотрудниками медицинского коллектива, не допускать критики их в присутствии пациентов.

## Факторы, разрушающие хорошее настроение пациента

- Неопрятный вид медработника
- Неумение мед. работника общаться
- Злоупотребление медицинскими терминами
- Плохие новости
- Нежеланные посетители
- Недоброжелательное атмосфера в ЛПУ
- Боль
- Ухудшение состояния
- Плохие отношения с соседями по палате
- Одиночество
- Холод
- Чувство зависимости

## Факторы, улучшающие хорошее настроение пациента

- Возможность общаться
- Доброжелательность мед. работника
- Хорошие новости (надо уметь их найти)
- Встреча с родными
- Музыка, книги
- Известие о выписке
- Хорошие соседи
- Отмена болезненных процедур
- Улыбка, смех
- Уменьшение боли
- Нормальная температура в помещении
- Доброжелательная атмосфера в ЛПУ

# Психологическая поддержка пациенту:

- Медработник помогает пациенту лучше понять свои проблемы;
- Устраняет эмоциональный дискомфорт, напряжение;
- Поощряет свободное выражение чувств;
- Обеспечивает пациента новыми идеями или информацией о том как решить проблемы;
- Поддерживает пациента в осознании и использовании своих сил и умений ;
- Содействует осознанию и самораскрытию;
- Помогает мобилизовать психические и физические ресурсы организма.

«Чтобы стать хорошим  
медиком, надо быть  
безукоризненным человеком.  
Нужно не только соблюдать  
такие нравственные  
категории, как долг, совесть,  
справедливость, любовь к  
человеку, но и понимать  
людей, обладать знаниями в  
области психологии».

Д. Самойлович