

# Обеспечение благополучия персонала поликлиник

А. С. Безымянный<sup>1</sup>, В. В. Темняков<sup>1</sup>, В. В. Мадьянова<sup>2</sup>, П. С. Твилле<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Дирекция по координации деятельности медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы

<sup>2</sup> Институт лидерства и управления здравоохранением ФГАОУ ВО Первый МГМУ имени И. М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет)

*Результаты лечения подчас зависят не только от уровня компетенций и навыков медицинских специалистов, но и от их психоэмоционального состояния. Как и все люди, они испытывают стрессы, а постоянный контакт с больными делает их уязвимыми перед профессиональным выгоранием. В московских поликлиниках открыли комнаты психологической разгрузки, чтобы помочь медикам.*

## «Островки спокойствия»

На момент написания статьи открыто 229 комнат психологической разгрузки для медицинских работников, со временем такие комнаты отдыха появятся во всех медицинских организациях первичного звена столицы.

Во всем мире медицинские работники сталкиваются с высоким уровнем профессионального стресса и эмоционального выгорания, данный тренд характерен и для России<sup>1</sup>. Реализация проекта по открытию комнат психологической разгрузки потребовала ряда исследований с целью обоснования актуальности данной меры и оценки потенциальной эффективности ее внедрения. Так, в 2022 году Фондом помощи медицинским работникам «ВБлагодарность» совместно с Национальной ассоциацией управленцев сферы здравоохранения проведено социологическое первичное исследование с участием 23 457 медицинских работников из числа занятых в частных и государственных медицинских организациях нескольких регионов России. Почти половина респондентов (49,2 %) сообщили, что испытывают хронический стресс и апатию, а также имеют низкую профессиональную самооценку.

Важно отметить, что 16,5 % опрошенных специалистов думали об уходе из профессии.

Разработка комплекса мер по профилактике и борьбе с профессиональным выгоранием началась в декабре 2022 года, когда в Гостином дворе в рамках первого форума профессионалов «Моя поликлиника» состоялась сессия «Стрессуйте правильно и оставайтесь в профессии».

По итогам сессии была сформирована рабочая группа в состав которой вошли: А. С. Безымянный, А. Б. Гехт, А. В. Камашева, В. В. Мадьянова, И. М. Спивак, А. А. Тяжелников, Н. Н. Шиндряева.

В рамках деятельности рабочей группы была разработана анкета для углубленного анализа причин, факторов и уровня распространенности профессионального выгорания. Несмотря на то что проведение сплошного исследования в столичном здравоохранении

по словам заместителя мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасии Раковой, для предотвращения профессионального выгорания и снижения стресса Москва внедряет специализированные комнаты психологической разгрузки в каждой поликлинике. Эти «островки спокойствия» дают возможность отдохнуть, расслабиться и просто насладиться тишиной. На сегодняшний день такие комнаты уже оборудованы в 229 поликлиниках, открытых после капремонта, еще 189 будут оснащены по его завершении.



Фото: mos.ru

только планируется, пилотные исследования, проведенные с использованием анкеты в трех городских поликлиниках, показали, что «высокий» и «крайне высокий» уровень профессионального выгорания выявлен у 17 % медицинских работников, а сами медики считают необходимым и действенным инструментом профилактики и борьбы с выгоранием комнату психологической разгрузки.

На основании полученных данных рабочей группой был сформирован и утвержден

стандарт оснащения комнаты психологической разгрузки.

В мае 2023 года в городских поликлиниках № 2 и № 218 были открыты первые комнаты психологической разгрузки. Тиражирование данного опыта было поддержано высшим руководством столицы: на момент написания статьи открыто 229 комнат психологической разгрузки для медицинских работников, со временем такие комнаты отдыха появятся во всех медицинских организациях столицы. >>>

▲ Анастасия Ракова на открытии комнаты психологической разгрузки в московской поликлинике

<sup>1</sup> Распространенность синдрома эмоционального выгорания медицинских работников в Российской Федерации / П. С. Смольникова, К. С. Трункова, В. В. Мадьянова, Р. А. Хальфин // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. — 2023. — Т. 31. — № 3. — С. 387-399.

<sup>2</sup> Хальфин Р. А., Мадьянова В. В., Твилле П. С., Безымянный А. С., Темняков В. В., Кульпетова А. Д., Коваленко Т. Н., Савицкая Н. Н. Анализ распространенности и факторов профессионального выгорания медицинских работников в Нижегородской области: пилот программы «Забора о медиках» Фонда «ВБлагодарность». Национальное здравоохранение. 2024;5(1):38-49. <https://doi.org/10.47093/2713-069X.2024.5.1.38-49>

## Об организации комнат психологической разгрузки

Идея пространств для комфортного отдыха и психологической разгрузки персонала на рабочем месте не нова. Так, выпущенный в 1987 году приказ Минсвязи СССР «Рекомендации по организации кабинетов психологической разгрузки на предприятиях и в организациях связи» описывает площадь, устройство, оснащение и организацию работы кабинетов психологической разгрузки.

Комната психологической разгрузки — это специально оборудованное помещение, предназначенное для помощи людям в снятии стресса и напряжения, а также для облегчения эмоционального состояния. В такой комнате создается атмосфера спокойствия и расслабления, где люди могут освободиться от негативных эмоций и переживаний, чтобы не допустить развития хронического стресса и выгорания. Авторы обзора применения комнат психологической разгрузки в различных организациях проанализировали опыт 16 предприятий, в том числе семи отечественных и девяти зарубежных, в результате чего была показана эффективность данных мер для повышения продуктивности и удовлетворенности персонала<sup>3</sup>. Комнаты психологической разгрузки, организованные в ГУП «Мосгортранс», в которых работникам создали условия для 20-минутного отдыха, позволили снизить уровень сонливости на 19 %, повысить показатель внимания на 4 %, а скорость принятия решения увеличить на 7 %.

Новый московский стандарт поликлиник предполагает наличие на административном этаже комнат отдыха персонала — небольших помещений площадью 10—27 м<sup>2</sup>, которые

в большинстве случаев не использовались сотрудниками, поскольку отсутствовали условия для отдыха и сценарии расслабления. Так родилась идея создания на базе медицинских организаций не просто комнат отдыха, а комнат психологической разгрузки с различными интуитивно понятными сценариями для релаксации.

Для реализации проекта проанализирован международный опыт крупнейших корпораций, положительный опыт реализации данных комнат в подразделениях МЧС России, ГУП «Мосгортранс», проведены консультации с экспертами в области управления стрессом, специалистами по охране труда, представителями Научно-практического психоневрологического центра имени З. П. Соловьева, у которых имеется собственный уникальный опыт реализации программ well-being (благополучия) для медицинских работников. В частности, была разработана и внедрена программа для медицинских работников, включающая как методики психологической поддержки, так и оздоровительные мероприятия. Данная программа психолого-психотерапевтической помощи сотрудникам Инфекционной клинической больницы № 1 состоит из практик психологической поддержки, в том числе тренингов стресс-менеджмента, и комплекса оздоровительных методик, а именно оздоровительного массажа, лечебной физкультуры и физиотерапии. Таким образом, по итогам консультаций было принято решение о создании комплексного стандарта оснащения комнаты психологической разгрузки.

## Стандарт оснащения комнаты психологической разгрузки

Поскольку психологическая разгрузка человека требует комплексного подхода в части воздействия на все органы чувств, подбор оборудования осуществлялся исходя из взаимного дополнения и создания конкретных сценариев релаксации. Важно отметить, что медицинские работники

не имеют больших объемов свободного времени, что было учтено при работе. Все сценарии предусматривают 10—15-минутный отдых, что позволяет использовать комнату не только до и после рабочего времени, но и в течение дня в технологические перерывы. Комната психологической разгрузки

Разработан комплексный стандарт оснащения комнаты психологической разгрузки.

### ОБОРУДОВАНИЕ КОМНАТЫ:

1. Массажное кресло — инструмент комплексной релаксации организма, позволяющий в течение 10–15 минут снять мышечное напряжение, расслабиться.
2. Массажер для ног — часть медицинского персонала проводит на ногах большую часть рабочего времени, соответственно, возможность снять напряжение в ногах просто необходима.
3. Массажер для глаз — результаты опросов медицинских работников показали, что одним из факторов профессионального выгорания является то, что врачи проводят большую часть дня перед экраном компьютера, соответственно, необходимо снять напряжение с глаз.
4. Аудиосистема — создание в комнате приятной аудиальной обстановки позволяет проводить профилактику профессионального стресса через аудиальный канал. В комнате играют «звуки природы», лёгкая классическая музыка.
5. Телевизор — использование визуального контента позволяет отвлечься от насущных дел, переместиться в нетипичную обстановку — природа, прогулки по горам и т. д.
6. Аромамашина — воздействие на обоняние оказывает колоссальный эффект. Единственное ограничение — подбор не аллергенных запахов.
7. Кофемашина, кулер, чайник — иногда достаточно выпить чашку чая или кофе, стакан воды, чтобы прийти в себя, переключиться. Свежесваренный кофе также позитивно влияет на ароматическую обстановку в помещении.
8. Система виртуальной реальности — погружение в статические и динамические сцены виртуальной реальности позволяет отвлечься от рабочих дел и стресса.
9. Стабилизированный мох — наличие зелени в комнате позволяет сделать обстановку более уютной, а в зимний период — поднять настроение за счет контраста с погодными условиями за окном.



Фото: пресс-служба ДЗМ

предоставляет возможность временно отвлечься от проблем, что помогает не только восстановить внутреннюю гармонию и улучшить общее благополучие отдельного сотрудника, но и наладить атмосферу во всем коллективе. Цель проекта полностью соотносится с принятыми целями развития национальной системы здравоохранения в части укрепления кадрового потенциала и соблюдения прав медицинских работников на достойные условия труда.

Организация и использование таких пространств не только улучшает психоэмоциональное состояние работников, но и повышает их профессиональную мотивацию и способствует повышению качества оказания медицинской помощи. Таким образом, опыт открытия комнат психологической разгрузки в поликлиниках Москвы представляет собой научно обоснованный важный шаг на пути к устойчивому развитию и модернизации системы здравоохранения. **M**

<sup>3</sup> Камардина Т. В., Попович М. В., Концевая А. В., Зиновьева В. А., Усова Е. В., Драпкина О. М. Обоснованность включения комнат психологической разгрузки в корпоративные программы укрепления здоровья (по данным обзора литературы) //Профилактическая медицина. — 2023. — № 26 (1). — С. 36—42.