



Доцент В. К. Милькаманович

КАК ПОБЕДИТЬ СКУКУ НА РАБОТЕ

Белорусский государственный университет

Когда труд – удовольствие, жизнь – хороша!
 Когда труд – обязанность, жизнь – рабство!
 Максим Горький

В XVIII–XIX вв. под глаголом «скучать» обычно понимали только душевные страдания от безделья. В те далекие времена, испытывая скуку, люди изнывали от ничегонеделания. Не случайно тогда всем предлагалась действенная альтернатива подобному страданию: *«Кто работает, тот не скучает!»* Сегодня, когда речь идет о медицинской сестре, вряд ли можно предположить себе подобного рода скуку.

Скука XXI в. – это новое явление, которому нет аналогов в истории. Современное ее понятие объединяет такие хорошо знакомые каждому человеку негативные эмоции или настроения, как грусть, тоска, печаль, скорбь, томление, воспоминания и т. п. Она не считается простой разновидностью человеческого настроения, которое периодически возникает, не неся при этом угрозы нашей личности. На самом деле это один из главных источников многочисленных жизненных проблем.

Мы используем глагол «скучать», когда имеем в виду снижение активности, утрату интереса к какой-либо деятельности, окружающему миру и другим людям, отсутствие кого-нибудь или чего-нибудь.

Во всех развитых странах медицинская сестра является представителем самоценной и технологически сложной профессии. В прошлое ушла безынициативная роль медицинской сестры, когда все решения за нее принимал врач и жестко их контролировал.

Однако медицинская сестра может скучать по своей настоящей деятельности, которой по тем или иным причинам у нее нет возможности заниматься. Например, там, где еще продолжает действовать устаревшая модель роли медицинской сестры, она сталкивается с явным несоответствием программы обучения в колледже и тех функций, которые предписаны ей на рабочем месте. В таком учреждении здравоохранения медицинская сестра постоянно испытывает негативную психоэмоциональную нагрузку от потребительски настроенного по отношению к ней врачебного персонала и пациентов. Врач в лучшем случае с уважением относится к грамотной и опытной медсестре, собственная компетенция сестры, скорее, раздражает.

Поэтому многие из медицинских сестер, отработав положенный срок в медицинском учреждении, уходят в другие поликлиники и стационары, где они

чувствуют себя полноценными в своей профессии. Те же, кто не ушел, подвержены хронической скуке и риску профессионального эмоционального выгорания, являясь всего лишь «служанкой» доктора.

Скука проходит в несколько этапов. Сначала человек отстраняется от окружающей ситуации, время ощущается по-другому. Затем возникает стресс. В итоге скука становится причиной хронической усталости. Из-за стресса человек не может полностью погрузиться в работу и сосредоточиться на своих обязанностях. Он полностью теряет возможность радоваться жизни, получать от нее удовольствие, по-являются ложные цели.

Неизменные спутники бегства от скуки – вредные привычки. Алкоголь и сигареты становятся важной частью жизни скучающего человека. Более того, скука может привести и к более тяжелым последствиям – наркотической зависимости. У скучающих людей, особенно женщин, может развиваться шопоголизм, то есть болезненное желание ходить за покупками.

Что можно сделать для борьбы со скукой в масштабе трудового коллектива?

✓ Поддерживать здоровую среду. Создать четкий регламент работы с выделенным на отдых временем. Регулярно выполнять физические упражнения не менее 30 мин 3 раза в неделю. Это выход энергии, накапливающейся в результате отрицательно окрашенной эмоции или настроения. Каждая медицинская сестра должна научиться и соблюдать ритуал «белого халата»: надела – погрузилась в рабочие проблемы, сняла – вышла из них.

✓ Общаться с коллегами, знать уровень их притязаний. Отсутствие ложных ожиданий – надежное средство профилактики скуки, в том числе и у самого руководителя. Если медицинская сестра пришла трудоустроившись из другой больницы, которая хочет только заработать деньги, бесполезно говорить ей о благородных идеях. Если она стремится к карьерному росту, надо открыто сказать, есть ли у нее такие перспективы; если есть, давать возможность развиваться в этом плане.

✓ Руководству позитивно оценивать, в том числе прилюдно, результаты работы конкретной медицинской сестры и структурного подразделения в целом. Любой человек нуждается в моральном поощрении, похвале, благодарности. Следует своевременно

отмечать текущие продвижения вперед. Не спешить осуждать за единичную ошибку, не повлекшую трагических последствий. Недопустимы публичные и «закулисные» обсуждения, а тем более «разносы» старшей или главной медицинской сестры в присутствии подчиненных.

✓ Не разбирать на пятиминутках вопросы эмоционального выгорания и психологического климата вместе с клиническими случаями и вопросами организации медпомощи. Руководителю подразделения нужно выделить на это немного времени и определить круг людей для обсуждения. Например, после критического события (смерти пациента, осложнений, жалобы) можно провести встречу, на которой всем вовлеченным в ситуацию предлагается не проанализировать и обсудить непрофессиональные действия (для этого есть консилиумы и лечебно-контрольные комиссии), а рассказать о своих переживаниях. Такие короткие встречи позволят медицинским работникам избавиться от затяжного чувства ложной вины, неадекватных и неэффективных реакций после полученной психотравмы.

✓ Рационально подходить к изменению функций медицинских сестер с большим объемом специальных знаний. Для этого вполне достаточно в каждом учреждении здравоохранения четко разграничить функции, которые будет выполнять врач, медицинский работник с фельдшерским образованием и медицинская сестра. И тогда, например, опытная участковая медицинская сестра сможет с большим удовлетворением вести самостоятельный прием пациентов в рамках своей компетенции.

Способы победить скуку

в индивидуальном порядке

Начинайте день с приятного

Просыпайтесь с улыбкой и настраивайтесь только на добрые и хорошие дела. Говорите себе приятные слова. Например: «*Как замечательна моя жизнь*», «*Я живу с радостью и удовольствием*», «*Это прекрасно*».

Радуйтесь приятным мелочам текущего дня – кого-то встретили, что-то прочитали, увидели или услышали, заметили чей-то доброжелательный взгляд.

Следуйте правилу «Все неудачи и жизненные проблемы – это бесценный опыт и уроки». Всегда горячо благодарите за них судьбу.

Улыбайтесь и помогайте людям

Дарите улыбку всем, кто вас окружает дома, на работе, в магазине. Вы сами не заметите, как улучшится настроение. Ваша добрая улыбка имеет свойство заражать окружающих. И если вокруг улыбающиеся лица, то повода для огорчения и плохого настроения не будет.

Бескорыстно помогайте окружающим людям, и к вам придет понимание высокой цены того, что вы уже имеете в вашей жизни.

Сохраняйте чувство юмора

Нельзя концентрировать себя на плохом, культивировать это и заикливаться. Даже на самую слож-

ную ситуацию всегда можно посмотреть со стороны и найти к ней подходящую шутку.

Медицинская сестра, которая отличается хорошим чувством юмора, всегда успешна. Ее доброе настроение и веселый нрав помогают ей устанавливать прочные и легкие социальные контакты с коллегами, пациентами и их родственниками. Она показывает лучшие результаты в решении самых сложных и нестандартных профессиональных задач.

Радуйте себя музыкой

Оставшись дома, не сидите в тишине. Общий жизненный тонус поднимает прослушивание таких произведений, как Симфония № 6 Чайковского, увертюра к опере «Эгмонт» Бетховена, «Венгерские рапсодии» Листа, первая прелюдия Шопена.

Эмоциональное напряжение снимают «Колыбельная» Брамса, Симфония № 6 Бетховена, «Аве Мария» Шуберта, ноктюрн соль минор Шопена, сюита Хачатуряна к драме «Маскарад».

Если же вас одолевает немотивированное чувство тревоги, поставьте диск с вальсами Штрауса, мазурками Шопена или с «Мелодией» Рубинштейна.

Находясь в раздраженном состоянии, стоит послушать Лунную сонату Бетховена или вторую кантату Баха – недовольство кем-то или чем-то как рукой снимет.

Ароматизируйте воздух

Ничто не способно так явственно вызывать приятные ощущения, как запахи. От усталости, вызванной перенапряжением на работе, можно избавиться, если ароматизировать воздух несколькими каплями следующей смеси: 10 капель масла лаванды, по 2 капли мяты перечной, лимона и мускатника.

Чтобы восстановить разладившуюся нервную систему, смешайте 6 капель масла мяты, по 4 капли ромашки и шалфея, по 2 капли базилика и лаванды. Другой вариант успокоительной смеси: по 4 капли масла лаванды и вербены, по 2 капли бергамота, герани и кедра.

Посещайте сауну, русскую баню, бассейн

Сауна, русская баня, бассейн – вот места, где без остатка растворится ваша скука. Недаром на Востоке так много внимания уделяют омоложению.

Утром и вечером непременно отправляйтесь под душ. Полезно и очень приятно принять теплую ванну, в которую вылит пузырек с аптечной настойкой валерианы.

Занимайтесь физическими упражнениями

Во время занятий физическими упражнениями вырабатываются эндорфины – гормоны радости. Выбирайте тот способ движения, который вам больше нравится: лыжи, коньки, ходьба, плавание и др. Так, например, придя домой с работы, отправляйтесь в ближайший парк или на стадион. Продолжительная ходьба в хорошем темпе дадут вашему организму прекрасный заряд бодрости. Погоняйте себя до седьмого пота – и уйдет неприятный осадок из мыслей и чувств.

Школа само- и взаимопомощи

Прогуливайтесь на свежем воздухе

Положительного эффекта можно добиться, если просто ежедневно гулять днем хотя бы 30–40 мин. Кровь насытится кислородом, активнее пойдут обменные процессы, а значит, и ваше отношение к миру постепенно станет более оптимистичным.

Измените рабочее место

Как известно, не место красит человека, а человек – место. Воспринимать это выражение можно и в буквальном смысле.

Серые стены можно украсить яркими картинками необычного дизайна, тусклое освещение исправить модными светильниками с неоновым светом или люминесцентными лампами.

А уж если вы заведете зеленые растения, можно создать целый оазис вокруг себя: и воздух посвежеет, и вид изменится.

Проявляйте инициативу и расширяйте свои полномочия

Если круг ваших обязанностей весьма ограничен, а вы чувствуете в себе скрытый потенциал, попробуйте расширить свои полномочия. Предложите руководителю подразделения поручить вам разработку какого-нибудь проекта или составления графика, диаграммы.

Если вы осознаете, что сможете стать наставником для практикантов или стажеров, предложите себя в этом качестве. Объясняя кому-то тонкости своей работы, вы почувствуете к ней совершенно иной интерес, а прежние обязанности перестанут казаться скучными.

Осваивайте новые навыки

Если вы захотите, чтобы ваша работа становилась все более разнообразной, необходимы новые навыки.

А может, вам даже захочется завести свой сайт или блог, где вы и ваши единомышленники совместно будете обсуждать проблемы, связанные с вашими непосредственными обязанностями. Так у вас появится множество новых знаний, и скучать вам больше не придется. А освоение новых навыков может быть замечено руководством, что отразится и на вашем профессиональном росте.

Проводите больше времени наедине с собой

Скука снижает количество времени, которое вы можете проводить наедине с собой, потому что она постоянно заставляет вас искать себе занятие или общество. Это может служить серьезным жизненным препятствием. В минуты спокойного созерцания и размышлений к вам приходят наиболее ценные мысли. Вы можете принять важное решение, переосмыслить прожитый опыт, осознать бессмысленность и тщетность своих текущих устремлений, поставить перед собой более подходящую для вас цель и не следовать ложным, навязанным вам извне побуждениям.

Уважаемые коллеги! Победить скуку и жить с превосходным настроением не так уж и сложно. Просто это должно стать привычкой. А самое главное, что эффективно бороться со скукой можно с помощью вышеуказанных простых действий. Хотите – примените одно из них, а хотите – воспользуйтесь всеми сразу. В любом случае успех вам гарантирован.

Литература для работников со средним медицинским образованием, поступившая в Республиканскую научную медицинскую библиотеку

Софронова, Г. И. Какие новые возможности дает телемедицина медсестрам / Г. И. Софронова // Главная медицинская сестра. – 2018. – № 2. – С. 86–93.

Спивак, И. М. Как отстаивать свою позицию на совещании у главврача. Тренинг для главной медсестры / И. М. Спивак, И. А. Спивак // Главная медицинская сестра. – 2017. – № 11. – С. 104–109.

Старновская, О. И. Три организационных решения, которые повысили статус среднего медперсонала в детской поликлинике / О. И. Старновская // Главная медицинская сестра. – 2018. – № 2. – С. 66–85.

Старцева, О. Н. Терапевтическая среда как средство реабилитации / О. Н. Старцева // Медицинская сестра. – 2017. – № 5. – С. 31–33.

Тихонова, И. Е. Прямая ларингоскопия в отделениях реанимации. Как обеспечить инфекционную безопасность / И. Е. Тихонова, Е. А. Баранова // Главная медицинская сестра. – 2018. – № 2. – С. 56–61.

Ткаченко, И. В. Новые подходы к организации непрерывного обучения медицинских сестер / И. В. Ткаченко // Здоровоохранение Дальнего Востока. – 2017. – № 3. – С. 107–110.

Третьяков, Н. В. Реабилитация мужчин старших возрастных групп с использованием методов позитивной программы мышления / Н. В. Третьяков, И. Ю. Бронников-Насонович, Г. Н. Воловченко // Медицинская сестра. – 2017. – № 5. – С. 47–50.

Туркина, Н. В. Робот-ассистированные операции / Н. В. Туркина // Медицинская сестра. – 2017. – № 6. – С. 11–14.

Тюрина, Ю. В. Состояние здоровья операционных медсестер / Ю. В. Тюрина, Н. В. Туркина // Медицинская сестра. – 2017. – № 6. – С. 34–37.

*Подготовила Н. Д. Гололоб, ведущий библиограф
справочно-информационного отдела РНМБ*