

А. В. Толкунов, канд. пед. наук, доц.
УО «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

К сожалению, начало XXI века не прибавило оптимизма землянам, надеявшимся на развитие цивилизации в сторону мира, благополучия и спокойствия. Реальность убеждает в обратном. Попытки нового передела мира, военные конфликты и глубочайшие социальные потрясения, терроризм, как средство достижения политических и экономических целей, крупномасштабные чрезвычайные ситуации (ЧС) природного и техногенного характера – суровые реалии наших дней.

В результате этих процессов миллионы людей по всему миру обречены на выживание в кризисных условиях различной природы и нуждаются в экстренной помощи. При этом, специалисты едины во мнении о том, что в помощи нуждается не только население, непосредственно пострадавшее в кризисных ситуациях, но и многочисленные

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРЫНЬ

представители различных специальных служб и формирований (представители власти, военные, спасатели, добровольцы и др.), которые, выполняя свой долг, обязаны оказывать эту помощь [1].

Особую роль в условиях ЧС традиционно выполняют медицинские работники. Их профессиональная деятельность нередко протекает в условиях высочайшего психоэмоционального и физического напряжения, воздействия разнообразных стрессогенных факторов (пребывание в режиме постоянной готовности, экстремальные условия труда, высокая ответственность, сложность решаемых задач и возникновение неожиданных препятствий, дефицит времени на принятие решения, угроза жизни и пр.) [2]. Указанные факторы многократно превышают нормативный уровень, и исключить их влияние практически невозможно.

Лишь небольшая часть людей (от 12 до 25%) способна в условиях ЧС действовать эффективно, остальные же остаются в значительной степени дезориентированными. Возникновение неадекватных ответных реакций возможно даже у опытных работников экстремальных служб [3].

Хорошо известно, что стресс не только крайне негативно сказывается на непосредственных результатах профессиональной деятельности человека, но и является одной из основных причин возникновения различных, в том числе хронических заболеваний и смертности в целом. Особую опасность представляет посттравматическое стрессовое расстройство, которое может развиваться у медицинских работников в результате участия в событиях, выходящих за рамки нормального человеческого опыта, связанными с большим количеством пострадавших и реальной угрозой их собственной жизни.

Таким образом, формирование стрессоустойчивости – неперенное условие подготовки специалистов экстренных служб. Стрессоустойчивость является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека и характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции и психологической готовности к стрессу, способности личности к коррекции своей реакции в условиях ЧС.

Хорошо известны психологические, физиотерапевтические, фармакологические методы формирования стрессоустойчивости и преодоления негативных последствий стресса [4]. Определенной притягательной силой обладает алкоголь – как наиболее доступный и простой «народный антистрессор». Однако эффект от его применения весьма сомнителен и краткосрочен, а негативные последствия систематического злоупотребления алкоголем давно не вызывают сомнений.

Многие специалисты подчеркивают необходимость моделирования стрессовой ситуации. При этом человеку, как правило, предлагают мысленное проживание обстоятельств, требующих проявления стрессоустойчивости [4]. Отсутствие же ситуации реальной опасности, требующей мобилизации всех физиологических систем организма, существенно снижает эффективность данной методики.

По нашему мнению, ситуацию «боевого» стресса в обычных условиях смоделировать вообще невозможно. Однако максимальное приближение к ней может быть достигнуто при целенаправленном применении средств физической культуры и спорта, особенно тех упражнений и действий, выполнение которых происходит в условиях реальной опасности для человека, что в свою очередь требует значительной мобилизации резервов его организма. Наиболее эффективными в этом отношении могут быть различные виды единоборств (бокс, рукопашный бой, борьба, фехтование и т.п.), упражнения и виды спорта, требующие максимальной концентрации и проявления морально-волевых качеств (стрельба, прыжки с парашютом, горнолыжный спорт, биатлон, прыжки в воду, альпинизм, авто-, мотоспорт и др.), наиболее энергозатратные виды спорта (марафонский бег, триатлон, лыжные гонки), а также некоторые виды контактных спортивных игр (хоккей, регби, гандбол и др.)

Кроме того, существует некий обусловленный эволюцией порог энергопотенциала биосистемы (уровень резервов организма), выше которого у людей, как правило, не регистрируются ни эндогенные факторы риска, ни хронические соматические заболевания. Ниже этого порога (когда исчерпаны резервные возможности) проявляются сначала эндогенные факторы риска, а затем и хронические соматические заболевания. Работа же в экстремальных условиях характеризуется выраженным снижением физиологических показателей деятельности организма, с последующей низкой динамикой их восстановления.

При этом хорошо известно, что уровень функциональных резервов организма напрямую зависит от образа жизни человека и степени его физической активности. Следовательно, одним из основных принципов организации труда и отдыха работников экстренных служб должна являться периодическая смена видов деятельности с активным использованием средств физической культуры. Необходимо также помнить о том, что в процессе занятий физическими упражнениями и спортом происходит быстрая утилизация выделившихся в стрессовой ситуации катехоламинов, что существенно уменьшает отрицательные последствия стресса.

Таким образом, одним из важнейших направлений формирования стрессоустойчивости у медицинских работников, минимизации негативных последствий их деятельности в экстремальных ситуациях является использование средств физической культуры и спорта. Особенно важно организовать целенаправленный процесс физического воспитания будущих специалистов уже в условиях учреждения образования медицинского профиля.

Литература

1. Деркач, А.А. Профессиональная деятельность в особых и экстремальных условиях / А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин. М., 1998.
2. Никифоров, Г.С. Надежность профессиональной деятельности / Г.С. Никифоров. СПб., 1996.
3. Тарас, Е.А. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / Е.А. Тарас, К.В. Сельченко. Мн., 2000.
4. Михайлов, Л.А. Военная психология. Социально-психологические основы деятельности войскового психолога: Монография / под ред. В.П. Соломина. СПб., РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.