

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
Лень	
Упрямство	
Страх	
Агрессивность	
Пьянство	
Клептомания	

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

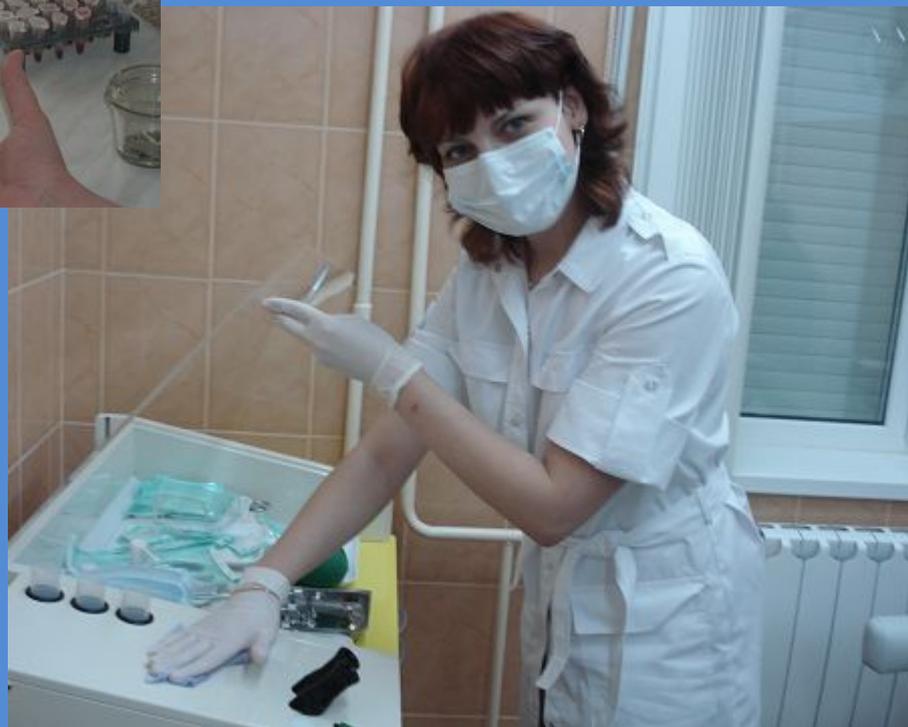
Эти результаты составляют целую шкалу: начиная с болезненного пессимизма и кончая безграничным оптимизмом.

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.



© 2005 Department of Architecture, University of Toronto











«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