

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПАЦИЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СТАЦИОНАРА: РОЛЬ МЕДСЕСТРЫ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ВОССТАНОВЛЕНИИ ПАЦИЕНТА

Султанова Бакытгул Абдикаримовна

медсестра Областной центр психического здоровья, Республика Казахстан, г. Караганда

Аннотация. Статья рассматривает роль медсестры в психологической поддержке пациентов в стационаре, акцентируя внимание на эмоциональном восстановлении. Автор, работая в Областном центре психического здоровья, отмечает, что важными факторами для поддержания психоэмоционального состояния являются здоровый сон, стабильный распорядок дня, гармоничные отношения и чистый воздух. Эти простые меры, не требующие крупных затрат, могут существенно повлиять на восстановление пациента. Медсестры играют ключевую роль в создании комфортных условий для сна, организации режима дня и обеспечении эмоциональной поддержки, что способствует снижению стресса и тревожности. Статья подчеркивает важность использования простых методов для улучшения психоэмоционального состояния пациентов и ускорения их реабилитации. Простота этих решений и их эффективность подтверждают, что внимание к деталям в окружающей среде и отношениях с пациентами значительно влияет на психическое здоровье и ускоряет процесс восстановления.

Ключевые слова: медсестра, психологическая поддержка, пациенты, стационар, эмоциональное восстановление, психоэмоциональное состояние, здоровый сон, распорядок дня, отношения, чистый воздух, реабилитация, стресс, тревожность, поддержка, психическое здоровье.

Автор настоящей статьи осуществляет свою трудовую деятельность в Областном центре психического здоровья и ежедневно сталкивается с разными пациентами, каждый из которых имеет свои уникальные проблемы и потребности. Психологическая поддержка в таких условиях является неотъемлемой частью лечения и восстановления пациентов. Часто, кроме медицинских вмешательств, важным фактором в восстановлении психоэмоционального состояния становятся такие простые и доступные элементы, как здоровый сон, стабильные отношения, четкий распорядок дня и свежий воздух. Эти факторы оказывают огромное влияние на психическое здоровье, и для их осуществления не требуются значительные финансовые затраты, однако они имеют очень большое значение для эмоционального и психологического восстановления пациентов. В своей практике автор статьи приходит к выводу, что медсестры могут и должны активно использовать описываемые простые средства для поддержания и улучшения психоэмоционального состояния своих пациентов.

Здоровый сон как основа психического здоровья. Одним из наиболее часто встречаемых нарушений у пациентов с психическими расстройствами является бессонница. Это может быть следствием как заболевания, так и побочным эффектом медикаментозного лечения. В Областном центре психического здоровья автор статьи регулярно наблюдает пациентов, которые страдают от нарушений сна. Недосыпание ухудшает психологическое состояние, повышает уровень тревожности и может способствовать усугублению психических расстройств. Исследования показывают, что нормализация сна является одним из ключевых факторов в лечении депрессии и тревожных расстройств [1].

Медсестры играют важную роль в создании условий для полноценного сна, что включает в себя организацию комфортных условий в палате: обеспечение тишины, темноты и комфортной температуры. Важно также учить пациентов методам релаксации, таким как дыхательные упражнения и медитация, которые способствуют расслаблению и улучшению качества сна. Это позволяет пациентам быстрее восстанавливаться, улучшать настроение и уменьшать стресс.

Значение отношений и социальной поддержки. Пациенты в психиатрических стационарах, особенно те, кто сталкивается с длительными и тяжелыми заболеваниями, часто ощущают изоляцию и одиночество. Это может приводить к ухудшению психоэмоционального состояния. В своей практике автором замечено, как важны взаимоотношения между медсестрами и пациентами. Установление доверительных и уважительных отношений способствует уменьшению тревожности и депрессии у пациентов.

Согласно исследованиям, позитивные отношения с медицинским персоналом оказывают мощное влияние на восстановление психического здоровья [2]. Эмоциональная поддержка со стороны медсестер помогает пациентам чувствовать себя безопасно и уверенно, что способствует более быстрому выздоровлению. Важно помнить, что медсестры часто становятся теми, кто первыми замечает изменения в состоянии пациента и могут вовремя обратиться за дополнительной помощью к психотерапевтам или психиатрам.

Роль стабильного распорядка дня. Одним из самых простых, но эффективных методов в работе с пациентами является организация стабильного распорядка дня. В условиях стационара пациенты зачастую теряют ощущение времени и контроля над своей жизнью. Нарушение привычного распорядка может быть сильным стрессовым фактором и усиливать тревогу.

Постоянный режим дня помогает пациентам почувствовать себя более уверенно и снизить уровень стресса. Когда каждый день имеет четкую структуру, пациенты начинают воспринимать свою жизнь более предсказуемой, что имеет положительный эффект на их психоэмоциональное состояние. Согласно исследованиям, стабильный распорядок улучшает качество жизни пациентов, особенно тех, кто страдает от депрессии и тревожных расстройств [3]. Медсестры, следящие за выполнением режима, помогают не только в восстановлении физического здоровья, но и в создании стабильности в жизни пациента.

Влияние чистого воздуха и природных факторов. Важным фактором для улучшения психоэмоционального состояния пациентов является чистый воздух. В условиях стационара, особенно в специализированных учреждениях, пациенты часто лишены возможности проводить время на свежем воздухе. Однако даже ограниченный доступ к природе или чистому воздуху может оказать положительное влияние на их состояние.

Некоторые исследования показывают, что нахождение на свежем воздухе снижает уровень стресса и способствует улучшению настроения. Важно, чтобы медсестры организовывали прогулки на свежем воздухе, если это возможно по состоянию пациента, а также обеспечивали доступ к естественному свету и природным видам, например, через окна палат. Чистый воздух и зеленые зоны оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние и могут ускорить процесс выздоровления.

Баланс в жизни как важный элемент психоэмоционального восстановления. Один из ключевых аспектов, который способствует психоэмоциональному восстановлению пациентов, – это нахождение баланса в жизни. Для большинства людей, в том числе и для тех, кто проходит лечение в стационаре, важно поддержание гармонии между физическим здоровьем, психологическим состоянием и социальными взаимодействиями. Баланс между отдыхом и активностью, временем для себя и общения с близкими, помогает снизить уровень стресса и поддерживать стабильное психоэмоциональное состояние. В условиях стационара, где пациент часто лишен привычных источников комфорта, медсестры могут помочь наладить этот баланс, обеспечив регулярные перерывы для отдыха, прогулки на свежем воздухе и возможность для общения с родственниками. Поддержание такого баланса способствует улучшению общего состояния пациента и помогает быстрее восстанавливаться как физически, так и эмоционально.

Простые методы для улучшения психоэмоционального состояния пациентов. В дополнение к основным факторам, таким как здоровый сон, отношения, распорядок дня и свежий воздух, есть несколько других простых, но эффективных методов, которые медсестры могут использовать для улучшения психоэмоционального состояния пациентов:

- **Методы релаксации.** Обучение пациентов техникам медитации, глубокого дыхания или прогрессивной мышечной релаксации помогает снизить уровень стресса и тревожности.
- **Комфортная обстановка.** Обстановка в палате должна быть максимально комфортной и уютной. Мягкое освещение, декоративные элементы и даже мягкие ковры могут повысить настроение пациента и снизить его тревожность.
- **Позитивные беседы.** Простое внимание и желание выслушать пациента имеют огромное значение. Даже краткие, но искренние беседы с медсестрой могут снизить уровень стресса и повысить эмоциональный статус пациента.

В работе с пациентами, особенно в области психоэмоционального восстановления в стационарах, важным аспектом является создание поддерживающей среды, которая способствует улучшению психоэмоционального состояния пациента. Важнейшим методом является использование техник релаксации и дыхательных практик, которые помогают снизить уровень стресса и тревожности. Обучение пациента глубокому дыханию, медитации или прогрессивной мышечной релаксации позволяет ему научиться управлять своими эмоциями и справляться с внутренним напряжением.

Кроме того, ключевым фактором является внимание к индивидуальным потребностям каждого пациента. Понимание его психоэмоциональных трудностей и работа с ними позволяет установить доверительные отношения и создать атмосферу безопасности. Эмоциональная поддержка со стороны медсестер способствует улучшению настроения пациента, снижает его чувство тревоги и помогает ему адаптироваться к новому окружению.

Не менее важным является вовлечение семьи пациента в процесс восстановления. Налаживание эффективного общения с близкими и укрепление социальных связей пациента могут сыграть важную роль в его эмоциональном выздоровлении. Семейная поддержка, особенно в условиях стационара, помогает пациенту чувствовать себя менее изолированным и более уверенным.

Важным методом является также работа с физическим состоянием пациента через легкие физические нагрузки, такие как прогулки на свежем воздухе или занятия физической терапией. Это способствует не только улучшению физического здоровья, но и выработке эндорфинов, что оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние пациента. В целом, подход, ориентированный на создание комфортной и поддерживающей атмосферы, внимание к психоэмоциональным потребностям пациентов и активная работа с их социальными связями, становится основой эффективного восстановления в условиях стационара. Работа медсестры в Областном центре психического здоровья требует особого подхода к каждому пациенту. Несмотря на то, что медикаментозное лечение и терапевтические методы играют важную роль, психоэмоциональное восстановление невозможно без создания комфортных условий для пациента. Здоровый сон, гармоничные отношения, стабильный распорядок дня и чистый воздух – это те факторы, которые оказывают значительное влияние на восстановление психического здоровья, и их применение не требует больших затрат. Медсестры, находясь в непосредственном контакте с пациентами, могут и должны активно использовать эти методы для поддержания и улучшения их психоэмоционального состояния. Простые и доступные меры, такие как внимание, поддержка и комфорт, способны значительно ускорить процесс восстановления и повысить качество жизни пациентов.

Список литературы:

1. American Psychological Association. Sleep and mental health. – 2021. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.apa.org/topics/sleep> (дата обращения: 05.03.2025).

2. Cohen S., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis // Psychological Bulletin. – 1985. – Vol. 98(2). – Pp. 310–357.

3. Harvard Medical School. Sleep and mental health. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.health.harvard.edu>(дата обращения: 05.03.2025).