

ПРОЕКТ РЕЗОЛЮЦИИ КРУГЛОГО СТОЛА «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ – ЗАЛОГ БЛАГОПОЛУЧИЯ ОБЩЕСТВА»

Эмоциональное выгорание – это одна из распространенных проблем современного общества. Взаимодействие с людьми уже само по себе предполагает высокие эмоциональные нагрузки, напряжение, ответственность. Постоянное воздействие неблагоприятных факторов на здоровье человека ведёт к ухудшению результатов его деятельности, к снижению работоспособности, появлению ошибок, снижению показателей психических процессов (памяти, внимания, мышления), разбитости, подавленности, потере самообладания и самоконтроля, эмоциональным срывам. Поэтому организация работы по сохранению психического здоровья является одной из наиболее актуальных задач.

Круглый стол «Эмоциональное здоровье-залог благополучия общества» стал ключевым мероприятием реализации социального проекта «Эмоциональное здоровье», направленного на профилактику и преодоление эмоционального выгорания у педагогических и медицинских работников в Забайкалье, проект стал победителем конкурса социальных проектов «Мир новых возможностей» от ПАО «Норильский Никель».

В работе круглого стола приняли участие 32 человека из числа профессорско-преподавательского состава Академии, преподавателей вузов и медицинский работников Забайкальского края, представителей органов государственной власти Забайкальского края, институтов гражданского общества. Формат круглого стола позволил обменяться мнениями и обсудить широкий круг вопросов, связанных с сохранением эмоционального здоровья.

На круглом столе были представлены следующие доклады:

1. «Гормоны счастья» (Ольга Владимировна Серебрякова д.м.н., профессор, проректор по последипломному образованию и развитию регионального здравоохранения, заведующий кафедрой госпитальной терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО ЧГМА);

2. «Когнитивное здоровье» (Юрий Александрович Ширшов к.м.н., профессор, заведующий кафедрой неврологии, нейрохирургии и медицинской генетики ФГБОУ ВО ЧГМА);

3. «Расстройства тревожного спектра и соматические заболевания: взгляд психиатра» (Майя Анатольевна Клинова к.м.н., врач психиатр, начальник отдела ординатуры ФГБОУ ВО ЧГМА);

4. «Духовное здоровье» (протоиерей Павел Матвеев настоятель Свято-Лукинского Храма при ФГБОУ ВО ЧГМА);

5. «Как выбрать психолога?» (Иван Сергеевич Фурцев психолог, психоаналитически ориентированный консультант, супервизор и

преподаватель, член МО «Европейская конфедерация психоаналитической психотерапии»);

6. «12 шагов по выходу из выгорания» (Ольга Сократовна Варданян психолог, автор книги «Сил нет. 12 шагов по выходу из выгорания, бессилия и начинающейся депрессии»).

Участники сошлись во мнении, что для учителей и врачей крайне важно поддерживать и развивать свое эмоциональное здоровье. А для этого необходимо освоить разные компетенции. На протяжении семи месяцев реализации социального проекта «Эмоциональное здоровье» участники отметили положительные изменения в жизни, научились справляться со стрессом на работе, правильно организовывать свой отдых и досуг, нашли новые увлечения и расширили круг социальных связей. Проведенные мероприятия по профилактике эмоционального выгорания (организационные консультации, лекции, тренинги, семинары, мастер-классы, занятия с инструкторами по Цигун и гимнастике, нейрофитнесу и т.д.) показали востребованность и необходимость дальнейшего развития проекта.

В заключении участники круглого стола отметили, что в программе проекта максимально учтены все основные направления по профилактике эмоционального выгорания, что способствует профессиональному и личностному росту преподавателей и врачей, заставляет по-новому взглянуть на свою работу, дает толчок к творчеству.

В ходе работы круглого стола был сформирован ряд предложений.

Руководству Академии и команде проекта:

- создать Центр эмоционального здоровья на базе ЧГМА;
- добавить секцию «Профилактика профессионального выгорания у педагогов высшей школы» в рамках III Межрегиональной научно-практической конференции «Актуальные проблемы образовательного процесса в высшей медицинской школе: от теории к практике».