



МАЛОТИРАЖНАЯ УНИВЕРСИТЕТСКАЯ ГАЗЕТА



**ВЫХОДИТ С 6 АПРЕЛЯ 2001 г.
ПЕРИОДИЧНОСТЬ - РАЗ В МЕСЯЦ**

36 и 6

«ВРАЧ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ВЗГЛЯДОМ СОКОЛА, РУКАМИ
ДЕВУШКИ, МУДРОСТЬЮ ЗМЕИ И СЕРДЦЕМ ЛЬВА» *Авиценна*

**ГОМЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 СЕНТЯБРЯ №6 (123) 2013 г.

ОБЩИЙ ТИРАЖ 299 ЭКЗ.

Уважаемые первокурсники!



Не устану повторять, что вам очень повезло. Учиться в самом лучшем в мире вузе – это большая удача! Но, в первую очередь, это огромная ответственность! Не каждому дано быть врачом. Я желаю, чтобы для вас это стало призванием, а студенческие годы, проведенные в университете, ярким следом положительных воспоминаний остались в вашей душе.

С праздником!

**А.Н. Лызи́ков,
ректор университета, профессор**

Орден доблести — в науке!

4 июля 2013 года в университете состоялся Ученый совет. На совете присутствовал специально приглашенный гость — Президент Российской Академии естественных наук, лауреат Государственной премии Российской Федерации, заслуженный деятель науки Российской Федерации, академик, доктор В.С. Новиков. Василий Семенович не первый раз посещает наш вуз. В 2008 году Ученый совет принял решение о присвоении звания Почетный доктор Гомельского государственного медицинского университета В.С. Новикову.

Со словами глубокого уважения и благодарности академик обратился ко всем присутствующим. Он отметил, что, несмотря на все нововведения, ректор университета и профессорско-преподавательский состав свято чтят традиции той старой школы, чего России так не хватает. А это, по его мнению, огромная заслуга для дружбы между двумя государствами и для будущих поколений.

Кульминацией Совета стало награждение ректора учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет», доктора медицинских наук, профес-

сора, Академика Российской академии естественных наук А.Н. Лызикова орденом Доблести. Это наивысшая отличительная награда Академии, которой удостоены только самые почетные Академики Российской академии естественных наук.



Уважаемые первокурсники!

По традиции все студенты, поступившие на 1 курс в университет, вступают в ряды профессионального союза медицинских работников. Наш союз, объединяющих всех в одну профессию, называется профсоюз работников здравоохранения.

Материалы в «Путеводителях первокурснику», которые вам выданы, заботливо собраны членами студенческого профсоюзного комитета университета, чтобы вам на первых порах было легче перестроиться с понятия «школьник» на понятие «студент» и чтобы вам было легче ориентироваться в нашем университете.

Приглашаем вас в студенческий профсоюзный комитет, который располагается на 2 этаже в 201 аудитории. На 2 и 4 этажах

на стендах «Профком студентов» имеется почтовый ящик для письменных вопросов. Свои вопросы вы можете задавать и в электронном варианте, адреса которых указаны на «визитках» профкома.

Безусловно, хорошо учиться — основная задача студента. Но одного получения знаний мало. Сегодня необходимо обладать определенными личными качествами, которые помогут добиться успеха в работе и жизни. И такой «площадкой» для формирования навыков руководства, умения работать в команде, слышать людей и действительно им помогать, способности решать трудные задачи, приобретать управленческий опыт — может и должен стать профсоюз. При этом человек формирует и свою корпоративную культуру,

которую понесет дальше в коллектив. В профсоюзах учат конкретным составляющим настоящего врача: любить людей, заниматься с людьми, решать их проблемы.

Высокая эрудиция, глубокие знания, внутренняя и внешняя культура, профессионализм — основные критерии настоящего врача. Стремитесь к ним!

Теперь вашей семьей стала студенческая группа. Учитесь быть вместе, помогайте и поддерживайте друг друга.

Ведите здоровый образ жизни. Следите за питанием. Соблюдайте режим дня. Следите за внешним видом, будьте чистоплотны. И будьте здоровы!

Н.А. Бортновская,
председатель профкома студентов

О ком хочется напомнить еще!..

Жизнь идет. Время безжалостно. Каждый год университету приходится летом в добрый путь провожать выпускников, а 1 сентября встречать, как говорится, «молодое пополнение». Как сказал классик: «Человек – это целая вселенная. Каждый по-своему плох и хорош. У каждого есть недостатки и достоинства».

Очень много хороших ребят, настоящих врачей «выпустилось» этим летом. И пусть их фотографии отсутствуют на стендах активистов и отличников учебы – хочется про них напомнить еще раз.



Ольга Ларионова

Пожалуй, единственная, кто «даст фору» любому выпускнику этого и некоторых предыдущих лет учебы. Помимо того, что у нее диплом с отличием, она целый год исполняла обязанности секретаря первичной организации «БРСМ» нашего университета. За время ее деятельности проведено столько акций и мероприятий, сколько ни у кого из секретарей ГомГМУ. Сейчас Ольга проходит интернатуру врачом-офтальмологом в Гомельской областной специализированной клинической больнице. Там же и первое ее рабочее место.

Илья Ганчук и Михаил Колташев

Эту парочку знают и помнят все. У большинства мероприятий ребята выступали как ведущие, которых с выходом на сцену встречали овациями. Кроме того – активное выступление в творческих номерах и КВНах. Илья проходит интернатуру в Дрогичинской ЦРБ врачом-рентгенологом, а работать будет в Брестской областной больнице им же. У Михаила интернатура в Гомельской городской клинической больнице №1, первое рабочее место — Жлобинская ЦРБ.



Дмитрий Матняк

Этот выпускник меньше известен сотрудникам и студентам университета. Хотя он тоже участник команды КВН «Сиреневенький перспективняк». Но его основной «конек» - это различные спортивные олимпиады и игры. Мало какие соревнования обходились без Дмитрия. Кроме того – он активно участвовал в общественной жизни университета. Интернатуру он проходит в Брестской городской больнице №1 по специальности анестезиолог-реаниматолог. Первое рабочее место – там же.

Синдром эмоционального выгорания у студентов

Общепризнанным является факт, что врач – это человек, готовый посвятить себя служению людям. Он берет на себя ответственность за самое прекрасное на свете – жизнь человека. Профессия врача – одна из самых благородных, гуманных, необходимых на земле, но одновременно она стоит первой в ряду профессий, которые сопровождаются синдромом эмоционального выгорания (СЭВ).

СЭВ — это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

СЭВ — это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. В литературе в качестве синонима СЭВ, используется термин "синдром психического выгорания".

Установлено, что почти 80% врачей психиатров, психотерапевтов, психиатров-наркологов имеют различной степени выраженности признаки синдрома выгорания; 7,8% - резко выраженный синдром, ведущий к психосоматическим и психовегетативным нарушениям.

По данным исследователей, среди врачей общей практики обнаруживается высокий уровень тревоги в 41% случаев, клинически выраженная депрессия - в 26% случаев. Треть врачей использует медикаментозные средства для коррекции эмоционального напряжения, количество употребляемого алкоголя превышает средний уровень.

Главной причиной СЭВ считается психологическое, душевное переутомление. Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у человека нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к СЭВ.

Стресс на рабочем месте - несоответствие

между личностью и предъявляемыми к ней требованиями - является ключевым компонентом СЭВ.

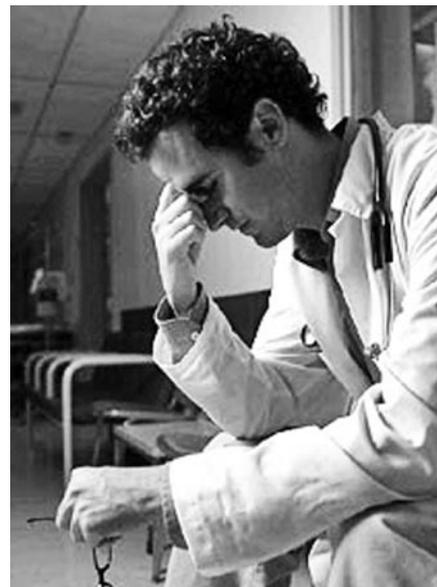
Выделяются три ключевых признака СЭВ. Развитию СЭВ предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах, а затем наступает первый признак - истощение. Оно определяется как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После отдыха эти явления уменьшаются, однако возобновляются по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию.

Вторым признаком СЭВ является личностная отстраненность. Профессионалы, при изменении своего сострадания к пациенту, расценивают развивающееся эмоциональное отстранение как попытку справиться с эмоциональными стрессорами на работе. В крайних проявлениях человека почти ничто не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни положительные, ни отрицательные обстоятельства. Утрачивается интерес к пациенту, который воспринимается на уровне неодушевленного предмета, само присутствие которого порой неприятно.

Третьим признаком является ощущение утраты собственной эффективности, или падение самооценки в рамках выгорания. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

Существенная роль в борьбе с СЭВ отводится, прежде всего, самому работнику. Соблюдая перечисленные рекомендации можно не только предотвратить возникновение СЭВ, но и достичь снижения степени его выраженности:

- определение краткосрочных и долгосрочных целей;
- использование "тайм-аутов" (отдых от работы);



- овладение умениями и навыками саморегуляции;
- профессиональное развитие и самосовершенствование;

- поддержание хорошей физической формы.

В заключение, накануне нового учебного года, хочется пожелать и преподавателям, и студентам – всем, выбравшим медицину своей судьбой, бодрости, оптимизма, душевных сил. И пусть каждый из нас применительно к себе сможет в конечном итоге сказать словами Е. Гришкова: "Я устал, но мне не надоело!"

Ю.Н. Кравцова,
Л-329

И.И. Орлова,
преподаватель кафедры
общественно-гуманитарных наук

Внимание всем!

Газета «36 и 6» ищет креативных пишущих, рисующих, фотографирующих людей.

Быть может в тебе скрыты таланты, а ты о них даже не догадываешься? Или тебе попросту негде самовыразиться? Приходи к нам. Если хочешь — вступай в «Клуб юного журналиста «36 и 6»». Общайся, дискусируй, твори! В общем – заявляй о себе! И, быть может, о тебе услышат не только из страниц нашей малотиражки.

Телефоны: +375(29)165-75-22

+375(33)315-83-77

Адрес:

Сергей Сергеевич

Теперь еще и добавляйся: <http://vkontakte.ru/club20652537>

Учредитель:
учреждение образования
«Гомельский государственный
медицинский университет»

Адрес редакции: Гомель,
ул. Ланге, 5 (каб. 208)
тел: 74-88-12, факс: 74-98-31.
E-mail: dindikoff@mail.ru

Редактор газеты «36 и 6»
СЕРГЕЙ ДИНДИКОВ

Авторы публикуемых материалов несут ответственность за достоверность и точность приводимой информации. Редакция может печатать материалы в порядке обсуждения, не разделяя точку зрения автора.