



С НОВЫМ ГОДОМ!



Государственное бюджетное
учреждение здравоохранения
**«ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
ПРОТИВОТУБЕРКУЛЕЗНЫЙ
ДИСПАНСЕР»**

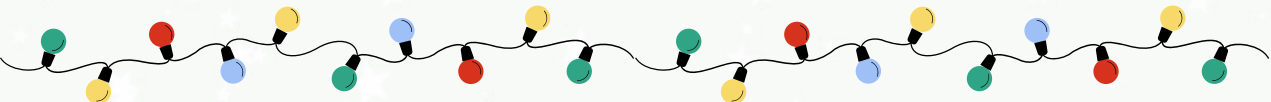
365 дней ЧОКПТД





ЧТО НАМ СКАЖЕТ ГЛАВНЫЙ ВРАЧ?
СТР. 3

**ПОГОВОРИМ О ТОМ, ЧТО БЫЛО И ВСПОМНИМ ПРАВИЛА
ВЕЖЛИВОСТИ И СОХРАНЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БАЛАНСА**
СТР. 5-7



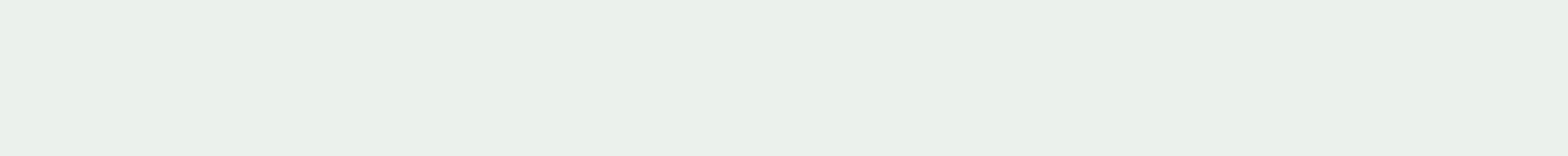
НОВОГОДНИЙ ЧЕК ЛИСТ
СТР. 8



АФИША МЕРОПРИЯТИЙ
СТР. 9



ЮБИЛЯРЫ ЯНВАРЯ
СТР. 10





Уважаемые коллеги!

Поздравляю вас с Новым годом!

Хочу выразить огромную благодарность каждому из вас за профессионализм, преданность делу и трудолюбие, которые вы проявляете в своей работе.

Прошедший год был для нас непростым, но благодаря вашим усилиям мы смогли сохранить высокий уровень медицинской помощи нашим пациентам и продолжить борьбу с туберкулезом. Я уверена, что в новом году мы продолжим нашу работу с таким же энтузиазмом и эффективностью.

Желаю каждому из вас здоровья, благополучия и успехов в работе.

Пусть Новый год принесет вам новые достижения и возможности, а наша команда останется еще более сплоченной и успешной.

С уважением, главный врач:

М.В. Лехляйдер



Для специалистов ГБУЗ «ЧОКПТД» прошел двухдневный тренинг «Создание школ пациента в стационарах фтизиатрической службы».

Психолог отдела социально-психологической помощи Илья Ахлюстин рассказал о целях, задачах «Школы пациента», показал наглядно свою работу с пациентами ГБУЗ «ЧОКПТД» и вместе с коллегами разобрал сложные случаи, с которыми можно столкнуться в работе.

Практикующий психолог отдела социально-психологической помощи Ирина Бутенко подробно рассказала, как помочь пациентам принять диагноз и повысить приверженность к лечению.

Большой отклик от участников получила тема «Синдром эмоционального выгорания», на которой были разобраны стрессовые ситуации и выходы из них, а также дыхательные практики.

Ирина Бутенко (психолог отдела социально-психологической помощи ГБУЗ «ЧОКПТД»): «Нам было важно, чтобы наши коллеги чувствовали себя комфортно, второй день мы посвятили эмоциональному выгоранию, такие тренинги могут помочь людям научиться управлять своими эмоциями, стрессом и стать более продуктивными и счастливыми»



Завершился социально значимый проект «Ромашковый букет»

С августа по ноябрь, совместно с ГБУЗ «ЧОКПТД» завершился социально значимый проект «Ромашковый букет» при поддержке Минсоцотношений Челябинской области.

В рамках проекта проводилась «Школа пациента по туберкулезу» — это образовательная программа, которая предназначена для повышения уровня приверженности у пациентов больных туберкулезом. В школе приняли участие более 130 человек.

Туберкулез — это инфекционное заболевание, которое чаще всего поражает легкие и вызывается определенным видом бактерий. Он распространяется по воздуху при кашле, чихании или отхаркивании.

Психолог в туберкулезном стационаре играет важную роль в поддержке и помощи пациентам в справлении с эмоциональными и психологическими трудностями, которые могут возникнуть в связи с болезнью и лечением.

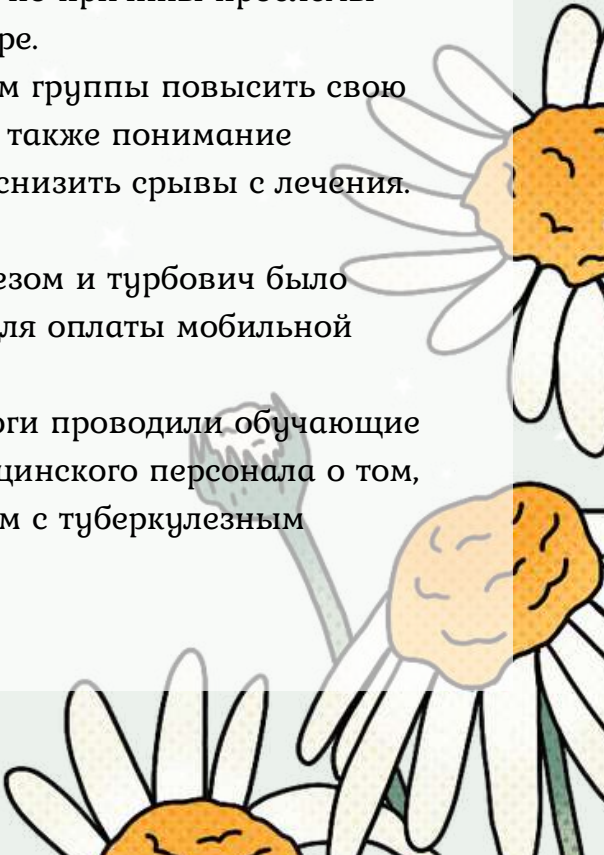
Эмоциональные проблемы — это комплекс симптомов, к которым относят повышенную возбудимость, резкие смены настроения, отсутствие самоконтроля, раздражительность и беспричинную агрессию по отношению к окружающим.

Психологическая проблема — это невозможность удовлетворить то или иное сильное стремление (влечение, потребность, мотив), но причины проблемы находятся в психике человека, в его внутреннем мире.

Наш сотрудник Илья Ахлюстин помогает участникам группы повысить свою психологическую устойчивость и качество жизни, а также понимание длительного стационарного лечения, что позволяет снизить срывы с лечения.

В рамках проекта для пациентов больных туберкулезом и туберкулезом было закуплено 20 мотивационных наборов и 110 карт для оплаты мобильной связи.

Стоит отметить, что в рамках проекта наши психологи проводили обучающие программы не только для пациентов, но и для медицинского персонала о том, как эффективно справляться со стрессом, связанным с туберкулезным лечением.



Новогодняя суматоха может привести к неприятным последствиям, все торопятся, все хотят купить лучшие подарки для своих близких и иногда забывают об обычных правилах вежливости.

Вежливость в поступках может проявляться в разных формах. Это не только «Здравствуйте», «Спасибо» и «Пожалуйста», это может быть также уважение к чужим мнениям и взглядам, даже если они отличаются от ваших.

1. Уважайте границы других людей, не нарушайте их приватность и не фотографируйте или записывайте видео без их разрешения.



2. Не перебивайте других людей во время их высказываний, дайте им закончить свою мысль перед тем, как выразить свою точку зрения.



3. Умение признавать свою неправоту поможет вам избежать конфликтов и найти компромиссы в сложных ситуациях.

4. Не вмешивайтесь в чужие разговоры без приглашения, и не подслушивайте разговоры других людей.

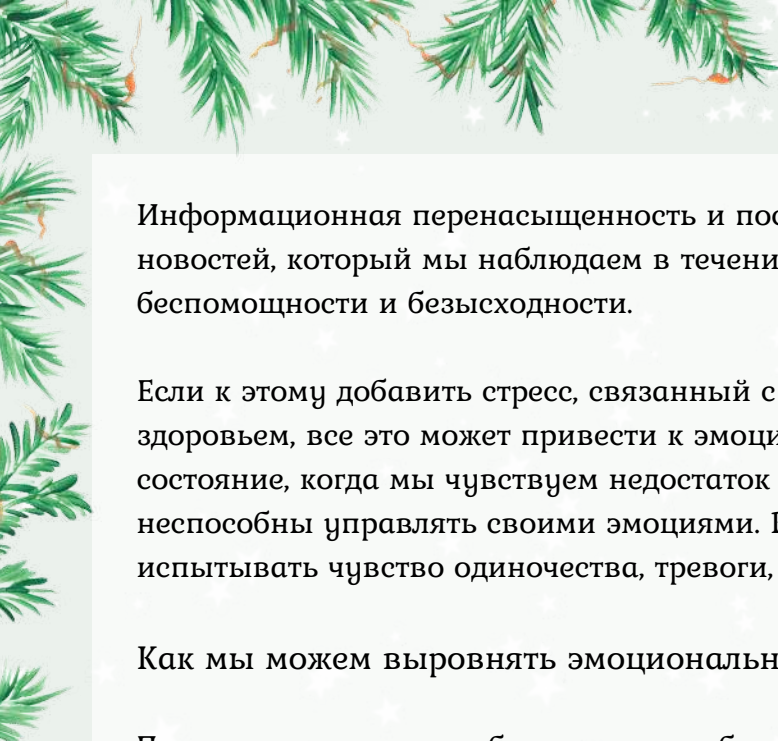


5. Каждый человек имеет право на личную жизнь и приватность, поэтому стоит избегать задавать слишком личные вопросы, которые могут вызвать дискомфорт или неприятные эмоции.



6. Уважайте чужое время, не опаздывайте на встречи, не отменяйте их без серьезных причин. □





Информационная перенасыщенность и постоянный поток негативных новостей, который мы наблюдаем в течении года, может вызвать чувство беспомощности и безысходности.

Если к этому добавить стресс, связанный с работой, финансами или здоровьем, все это может привести к эмоциональному дефициту. Это состояние, когда мы чувствуем недостаток эмоциональной поддержки и неспособны управлять своими эмоциями. В результате этого можем испытывать чувство одиночества, тревоги, депрессии.

Как мы можем выровнять эмоциональный баланс?

Поиск эмоционального баланса может быть трудным, особенно если есть проблемы со стрессом или негативными эмоциями. Однако, существует несколько способов, которые могут помочь достичь этого состояния:

1. Распознавание и принятие своих эмоций.

Остановиться и осознать свои эмоции. Попробуйте понять, что вызвало эту реакцию и как вы можете справиться с этим. Не стоит бороться с негативными эмоциями или пытаться их подавлять. Важно научиться принимать их и давать им выход.

2. Найти способы расслабления.

Медитация, йога, глубокое дыхание или просто прогулка на свежем воздухе могут помочь вам успокоиться и восстановить эмоциональный баланс.

3. Найти позитивные моменты в жизни.

Попробовать обратить внимание на позитивные моменты в своей жизни и наслаждаться ими. Это поможет улучшить настроение и восстановить эмоциональный баланс.

4. Изменить образ жизни.

Если часто испытываете стресс или негативные эмоции, то может быть нужно изменить свой образ жизни. Важно следить за питанием, заниматься спортом и обеспечивать себе достаточный отдых.

5. Поиск поддержки.

Если испытываете трудности в поиске эмоционального баланса, можно обратиться за помощью к психологу. Это поможет лучше понять свои эмоции и найти способы их контроля.



Чек-лист «НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ»

- Хорошо выспаться или один день провести в ленивом настроении
- Покататься на коньках/лыжах/сноуборде
- Прокатиться с горки
- Поиграть в снежки
- Слепить снеговика
- Посмотреть главную городскую ёлку
- Прогуляться по зимнему снежному лесу
- Запустить фейерверк
- Порадовать себя шоппингом
- Распечатать новогодние фотографии
- Сварить ароматный глинтвейн
- Начать учиться чему-то новому
- Сходить на выставку/театр/концерт/кинотеатр
- Приготовить праздничный пирог
- Провести вечер за просмотром любимых фильмов
- Прочитать книгу
- Сделать доброе дело
- Вдоволь наесться мандаринов и других новогодних вкусностей
- Устроить зимнюю фотосессию
- Собраться с друзьями/родными и поиграть в настольные игры
- Посвятить день себе и уходу за собой
- Сходить в гости
- Съездить в какое-нибудь новое место
- Начать вести Книгу целей
- Составить план на год



АФИША

1 января - Кино “Бременские музыканты”

2 января - Ледовое шоу “Рождественские истории” (Дворец спорта “Юность”)

3 января - Симфония Гарри Поттер (Таганай. МТС Live Холл)

4 января - Queen. Шоу «Богемская Рапсодия» В исполнении трибьют-группы Radio Queen (Таганай)

5 января - Концерт ABBA Mia с симфоническим оркестром (Таганай. МТС Live Холл)

6 января - Спектакль “Двенадцать месяцев” (Театр оперы и балета им. Глинки)

7 января - Поезд “Полярный экспресс” (Железнодорожный вокзал)

8 января - Последний Богатырь в Аквилоне (Хаски-центр «Аквилон»)



Юбиляры января



2 января свой юбилей отмечает участковая медицинская сестра - Никулина Оксана Ивановна!



18 января свой юбилей отмечает Уборщик производственных помещений по адресу ул.Славянская, 15 - Закиров Дмитрий Насибуллович!



20 января свой юбилей отмечает медицинский регистратор по адресу ул. Воровского, 38 - Лобанова Веста Андреевна!



21 января свой юбилей отмечает старший специалист по адресу: ул. Воровского, 38 - Шумилова Дарья Эдуардовна!



22 января свой юбилей отмечает старшая медицинская сестра по адресу: ул.Марченко, д.3 - Аксенова Оксана Валерьевна!



23 января свой юбилей отмечает палатная медицинская сестра по адресу: ул. Воровского, 38 - Добрынина Марина Александровна!



24 января свой юбилей отмечает кастелянша по адресу: ул. Комаровского, 14 -Герасимова Ирина Николаевна!



27 января свой юбилей отмечает рентгенолаборант по адресу: пр. Комсомольский, д.5 - Якишева Вера Владимировна!



28 января свой юбилей отмечает участковый врач-фтизиатр по адресу: ул.Марченко, д.3 - Безбородова Ольга Ивановна!



29 января свой юбилей отмечает санитарка по адресу: ул. Воровского, 38 -Костюнина Дарья Сергеевна!



30 января свой юбилей отмечает водитель автомобиля по адресу: ул. Воровского, 38 - Тулбаев Радик Ривкатович!



31 января свой юбилей отмечает медицинская сестра по адресу: ул.Марченко, д.3 - Егорова Лариса Владимировна!