

# Девять шагов к work-life balance\* в медицине

- 1 Заканчивать смену осознанно.** Перед уходом сделайте три глубоких вдоха и мысленно произнесите: «Рабочий день окончен». Такой короткий ритуал помогает отключиться от тревожного контроля, снижает уровень кортизола и даже улучшает сон.<sup>1</sup>
  - 2 Отделять ответственность от контроля.** Вы обязаны быть внимательным врачом, но не обязаны быть «на связи» круглосуточно. Исследования подтверждают: цифровая коммуникация — одна из основных причин усталости врачей.<sup>1,2</sup>
  - 3 Установите границы:** если даете личный телефон, сообщите пациентам, в какое время вам можно писать и звонить. В остальные часы ставьте уведомления в беззвучный режим и игнорируйте их. Такая практика снижает количество внеурочных сообщений на 40% и уменьшает уровень тревожности у врача.<sup>1,2</sup>
  - 4 Делать небольшую паузу каждый час работы.** Две минуты тишины между пациентами, стакан воды или дыхательная практика активируют парасимпатическую нервную систему и восстанавливают концентрацию эффективнее, чем кофеин.<sup>3</sup> Чем меньше вы переутомляетесь на работе, тем проще от нее отключиться.<sup>1</sup>
  - 5 Переносить тревоги на бумагу.** Если не удастся перестать думать о каком-то случае, запишите коротко суть ситуации и отложите лист до утра. Такой метод снижает количество навязчивых мыслей и делает сон более восстанавливающим.<sup>3</sup>
  - 6 Создавать «ритуал возвращения домой».** Примите душ, переоденьтесь в домашнюю одежду, включите музыку — простые действия, которые помогают телу «переключиться» из состояния приема в личное пространство. В поведенческой терапии это называют «сменой контекста» — техника помогает в профилактике хронического стресса.<sup>1</sup>
  - 7 Учиться «ничего не делать».** Выходные без длинного списка задач и вечера без изучения исследований уменьшают риск профессионального выгорания почти на 25%.<sup>3</sup> Даже несколько свободных часов без экранов и уведомлений дают мозгу шанс восстановить нейронные связи, отвечающие за эмпатию и внимание.
- Понимаем, что важно оставаться в профессиональном контексте. Чтобы не тратить часы на поиск достоверных данных, можно использовать проверенные источники. Один из них — портал **Haleon HealthPartner**, где собраны научные обзоры, клинические рекомендации, образовательные модули и инструменты для ежедневной практики.
- 8 Разделять роли.** Говорите себе, что дома вы — не врач, а партнер, родитель, друг. У врачей, которые способны «разъединять» профессиональную и личную идентичность, уровень эмоционального истощения вдвое ниже.<sup>1</sup>
  - 9 Говорить о работе на работе.** Рассказывайте о сложных случаях коллегам, а не близким. Это помогает разделять роли, а еще снижает риск вторичной травматизации семьи.<sup>1</sup>

## Источники

\* Баланс между работой и отдыхом.

1. Gustafsson Sendén M., Lövseth L., Schenck-Gustafsson K., Fridner A. What makes physicians go to work while sick: A comparative study of sickness presenteeism in four European countries (HOUPE) // Swiss Medical Weekly. — 2013. — 143:w13840.
2. Conseil National de l'Ordre des Médecins. Rapport d'activité 2023. — Paris: CNOM, 2024. — 186 p. — URL: <https://www.conseil-national.medecin.fr/publications/rapport-activite-2023> (дата обращения: 29.10.2025).
3. Banse E., Mikolajczak M., Bayot M., Lenoir A-L., De Timary P. Harmful dimensions of medical culture in relation to physician burnout: A cross-sectional study // PLOS Mental Health. — 2025. — 2(4). DOI: 10.1371/journal.pmen.0000301.