Смена закончилась

ПРОТОКОЛ 01 ИЗ 25 · ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Как завершить рабочий день, безопасно добраться домой и найти небольшой переход к личному времени.

Для врачей и других медицинских специалистов

Внутри — быстрый план, подробная практика, жизненные ситуации, варианты разговоров и рабочие листы.

Примеры вымышлены. Материал не заменяет медицинскую помощь и действующий порядок работы. Независимая профессиональная экспертиза пока не проводилась.

Проверка источников: 13 ноября 2026 года · Версия 1.0

К содержанию →

Содержание

Что нужно сейчас · 4

Быстрый план · 5

Практика на 4–7 минут · 6

Разобранный пример · 8

Если практика не подошла · 9

Почему трудно переключиться · 10

История и её продолжение · 12

Примеры для разных условий работы · 14

Передача смены · 18

Близкие и домашние дела · 22

Разборы жизненных ситуаций · 29

Если помощи и времени мало · 31

Продолжение содержания →

Содержание: продолжение

Разговор о нагрузке · 35

Если договориться не удалось · 37

Схема решений · 39

Безопасная дорога · 40

Готовые фразы · 41

Если сложности повторяются · 42

Личный план после смены · 43

Пример заполненного плана · 45

План на несколько дней · 46

Когда нужна поддержка · 47

Первый разговор со специалистом · 48

Источники и границы · 49

Что нужно вам сейчас?

Нужно закончить передачу смены →

Я дома, а мысли остались на работе →

Я устал и не уверен, что безопасно ехать →

Дома ждут дела и разговоры →

Нужен план на ближайшие минуты →

Мне нужна помощь коллеги или близкого →

Трудности повторяются после каждой смены →

Хочу заполнить личный план →

Мне нужна профессиональная поддержка →

Если смена закончилась: начните здесь

Есть одна минута

Проверьте: срочные вопросы о пациентах переданы ответственному сотруднику по правилам вашей организации? Если нет или вы не уверены, уточните передачу. Не оставляйте пациента без необходимой помощи.

Назовите одно ближайшее действие: безопасно добраться домой, поесть или лечь отдыхать. Если вы слишком сонливы для вождения, не садитесь за руль: попросите помочь с дорогой.

Есть больше времени

Прочитайте историю и выберите подходящий способ обозначить окончание работы. В конце главы есть схема и пример разговора с близкими.

Если смена формально закончилась, а передача невозможна, сообщите старшему смены и попросите назначить принимающего сотрудника. Действуйте по местному порядку.

Перейти к подробной главе →

Практика: завершить смену

Когда открыть

Смена завершилась или заканчивается, а мысли ещё заняты рабочими вопросами. Практику выполняйте после необходимых действий по безопасности пациента и в безопасном месте.

Цель и условия

Организовать переход и выбрать следующий шаг; спокойствие не гарантировано. Чтение — около 1–2 минут, действия — примерно 4–7 минут. Подойдёт рабочее место после передачи, раздевалка или остановка; бумага необязательна. Отложите практику во время срочной помощи, вождения или работы с оборудованием.

Перейти к действиям →

Практика: четыре шага

1. Проверьте передачу (1–2 минуты). Если срочный вопрос не передан, действуйте по порядку организации и обратитесь к ответственному.

2. Отметьте незавершённое (1 минута). Назовите одну несрочную задачу, адресата и время; не записывайте данные пациента в личные заметки.

3. Выберите переход (1–2 минуты). Снимите бейдж, переобуйтесь или спокойно посидите с открытыми глазами.

4. Выберите ближайшую потребность (1–2 минуты). Это может быть безопасная дорога, еда, сон или помощь близкого.

Коротко: 30–90 секунд. Уточните передачу и назовите одно безопасное действие. Не сокращайте обязательные рабочие процедуры.

Далее →

Как выполнить практику: пример

Представим: врач закончил смену, но по дороге в раздевалку снова вспоминает рабочие вопросы. Он не пытается немедленно почувствовать спокойствие. Сначала он разбирается, какое действие действительно нужно.

1. Передача. Уточняет у ответственного коллеги, принят ли срочный вопрос. Если нет – сначала действует по местному порядку.

2. Несрочное. Решает завтра обсудить с руководителем порядок передачи результатов. В личной заметке не сохраняет сведения пациента.

3. Переход. Переодевается и убирает рабочий пропуск. Это не обязанность и не проверенный способ выключить мысли.

4. Ближайшая потребность. Выбирает безопасный способ дороги, затем планирует поесть и лечь отдыхать.

Если передача сорвалась, её нельзя сокращать ради таймера. Практику можно прервать и продолжить, когда это безопасно.

Далее →

Если практика не подошла

Смысл этих шагов — не заставить себя перестать думать о работе. Они нужны, чтобы отделить то, что требует реального действия, от того, с чем можно вернуться позже. Иногда даже после этого мысли и напряжение остаются.

Если сосредоточиться трудно

Пропустите вопросы и обратитесь к человеку рядом: «Помоги мне проверить передачу и решить, что сейчас необходимо». Если внимание снижено настолько, что сложно безопасно работать, прямо скажите об этом ответственному сотруднику.

Если пауза вызывает дискомфорт

Не продолжайте через силу. Можно посмотреть вокруг или заняться привычным спокойным делом. Дыхание не нужно менять; если внимание к дыханию неприятно, не сосредоточивайтесь на нём.

На следующей неделе

Выберите одну выполнимую договорённость: кто принимает незавершённый вопрос, кто может помочь с дорогой или какую бытовую задачу можно передать. Если действие не подошло, измените его или откажитесь от него.

Карта решений →

Источники и границы

Проверено 13 ноября 2026 года. Протокол — новая редакционная разработка. Его последовательность и эффективность отдельно не проверялись. Время на практику указано ориентировочно; продолжительность чтения всей главы больше.

ВОЗ. Психосоциальные риски медицинских работников

Общие принципы: нагрузка, график и поддержка влияют на состояние; важны организационные меры. Карточка не проверялась.

Открыть источник ↗

NIOSH. Утомление и организация работы медсестёр

Рекомендации для организаций США: подмена, транспорт и место отдыха. Адаптация к России зависит от учреждения.

Открыть источник ↗

Cochrane. Индивидуальные меры для медработников

Обзор 117 исследований разных программ; результаты ограничены качеством исследований. Он не изучал этот протокол.

Открыть источник ↗

NIOSH. Сонливость и вождение

Общие рекомендации по усталости за рулём. Отсутствие сонливости не является тестом безопасности.

Открыть источник ↗