

**РОЛЯТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОТО КОНСУЛТИРАНЕ ПРИ
ПРАКТИЧЕСКОТО ОБУЧЕНИЕ В РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ НА
СТУДЕНТИТЕ ЛЕКАРСКИ АСИСТЕНТИ ОТ МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ –
СТАРА ЗАГОРА**

П. Врачева¹, Г. Господинова²

¹Медицински факултет, Тракийски университет – Стара Загора,
Катедра „Здравни грижи“, penka.vracheva@trakia-uni.bg

²Регионална здравна инспекция Стара Загора, g_dimitrowa@abv.bg

**THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN THE PRACTICAL TRAINING OF
PHYSICIAN ASSISTANT STUDENTS FROM MEDICAL FACULTY STARA ZAGORA IN
REGIONAL HEALTH INSPECTORATE**

P. Vracheva¹, G. Gospodinova²

¹Medical Faculty, Trakia University – Stara Zagora

Department of Health Care, penka.vracheva@trakia-uni.bg

²Regional Health Inspectorate Stara Zagora, g_dimitrowa@abv.bg

Абстракт

Целта на психологическото консултиране на студентите лекарски асистенти от втори курс на Медицински факултет (МФ) Стара Загора, проведено по време на практическото им обучение в Регионална здравна инспекция (РЗИ), е да мотивира студентите пушачи за отказ от вредния навик и повиши познанията и нагласите на бъдещите професионалисти за активна работа по промоция на здраве, по темата тютюнопушене. В процеса на консултиране за пет годишен период от време са обхванати 57 студенти, от които 23 - пушачи. След прилагане метода на мотивационно интервю към момента на практиката, с последващо подпомагане на студентите, изявило желание за съставяне на индивидуална дневна програма за преодоляване на ситуациите, провокиращи запалването на цигара и запознаване със стратегии за справяне с депресивността и стреса, реален отказ от тютюнопушене е постигнат при 5 студенти.

С предоставяне и дискутиране на актуална научна информация по проблема тютюнопушене и акцент върху ролята и работата на медицинския специалист в превенцията на зависимостта се повишават знанията и нагласите на студентите относно бъдещата им дейност по промоция на здраве. Отчитаме готовността на този етап с личния избор на студентите за изготвяне на презентации по темата, в учебната дисциплина „Промоция на здраве“, и представянето им в училищна среда при практически дейности сред подрастващи. Като изследователи и участници в процеса отчитаме позитивна роля на психологическото консултиране при учебната практика на лекарските асистенти в РЗИ, в съответствие с поставената цел.

Ключови думи: *психологическо консултиране, тютюнопушене, промоция на здраве, практическо обучение, студенти, лекарски асистенти.*

Abstract

The purpose of the psychological counseling of the second year Physician assistant students of Medical Faculty (MF) Stara Zagora, conducted during their practical training at Regional Health Inspectorate (RHI), is to motivate the smoking students to give up the harmful habit and increase the knowledge and attitudes of the future professionals to be active as health promoters among the smoking population. During a five-year period, the consultation process covers 57 students, of which 23 smokers. After applying the method of motivational interview at the time of practice, with the subsequent support of students who expressed a desire to create an individual daily program to overcome situations that provoke cigarette smoking and familiarize with strategies for dealing with depression and stress, real smoking cessation was achieved in 5 students.

By providing and discussing up-to-date scientific information on the problem of smoking and emphasizing the role and work of the medical specialist in preventing addiction, students' knowledge and

attitudes about their future health promotion activities increase. We acknowledge the readiness at this stage, consisting of the personal choice of students to prepare presentations on the topic, in the discipline "Health Promotion", and their presentation in school environment during practical activities among adolescents. As researchers and participants in the process, and in accordance with the goal, we report a positive role of psychological counseling in the training practice of Physician assistants in RHI.

Key words: psychological counseling, smoking, health promotion, practical training, students, physician assistants

Въведение

Тютюнът е единствен по рода си опасен за консумация, свободно продаван продукт с тежки здравни последици, а тютюнопушенето - най-масовата форма на битова интоксикация. Съгласно изследвания най-масовата наркомания в света – тютюнопушенето убива по един на всеки 10 възрастни по целия свят. [3, 4] Ако тази тенденция не се промени, се очаква към 2030 година по 1 фатален край от живота на всеки 6-ти, т.е. ще бъдат регистрирани повече от 10 милиона смъртни случаи годишно, като тютюнопушенето ще бъде най-голямата самостоятелна причина за смърт по света. [1]

Отчитайки вредното въздействие на тютюневия дим и мащабността на проблема на 30.05.2005 г. към РЗИ гр. Стара Загора, в рамките на първата приета Национална програма за ограничаване на тютюнопушенето, се създава Консултативен кабинет за отказ от тютюнопушене. Основната дейност - повишаване личната мотивация и стресоустойчивост на пушачите с нагласа за справяне със зависимостта. [7]

Регионална здравна инспекция – Стара Загора е дългогодишен партньор на Тракийски университет в частност на Медицински факултет при провеждане на практическото обучение на студенти. Паралелно с изпълнението на основните учебни задачи - запознаване с организацията и спецификата на дейност в отделите на инспекцията на студентите лекарски асистенти от втори курс на МФ гр. Стара Загора се предоставя възможност за запознаване с дейността на Консултативния кабинет за отказ от тютюнопушене и участие в психологическо консултиране. [4, 8]

Цел

С провеждане на психологическо консултиране се цели:

- мотивиране на студентите-пушачи за отказ от вредния навик;
- повишаване познанията и нагласата на бъдещите медицински професионалисти за активна работа по промоция на здраве на тема тютюнопушене.

Методи

През периода 2016 – 2021 год. в Консултативния кабинет за отказ от тютюнопушене на РЗИ – Стара Загора е проведено психологическо консултиране на студентите от втори курс специалност „Лекарски асистент“ на Медицински факултет, Тракийски университет. Поканени за участие в консултирането са всички студенти от специалността, провеждащи учебна практика в РЗИ - Стара Загора. Отзовалите се на поканата и участвали в консултирането 57 студенти формират степен на отзивчивост 100%.

В процеса са спазени етичните норми – покана за доброволно участие в консултирането без упражняване на пряк или косвен натиск, получаване на съгласие за участие, изграждане на добри и коректни взаимоотношения между студентите и консултанта.

Инструментарий

В процеса на консултиране е приложен метода мотивационно интервю в две направления:

- по отношение студентите-пушачи (23) с цел отказ от тютюнопушене и

- всички (57) студенти участващи в консултирането, с оглед повишаване познанията по темата и нагласите за бъдеща работа по промоция на здраве с акцент превенция на зависимостта.

Психологическото консултиране е с обща продължителност 120 минути - провежда се в Консултативния кабинет за отказ от тютюнопушене на РЗИ - Стара Загора, в един от дните за учебна практика на студентите. Участващите в него лекарски асистенти са в групи от 8 човека. Мотивационното интервю по превенция на зависимостта се провежда с цялата група студенти. Интервюто за отказ от тютюнопушене с пушачите-студенти, самоопределили се като такива, е след груповото. За 9 пушачи мотивационното интервю продължава и след приключване на учебната практика на студентите в РЗИ, като индивидуално поведенческо консултиране в отговор на заявено желание за преодоляване на зависимостта. Времето и начина на провеждане, присъствено в кабинета или по телефон, е предварително уговорено между специалиста-психолог и студентите, търсеци подкрепа в опита си за отказ от тютюнопушене. Броят на индивидуалните консултации е различен за различните пушачи, съобразен с тяхното желание и потребност от подкрепа за справяне с вредния навик и постигане на по-високо качество на живот. Превенцията на рецидив е важен момент в консултативната дейност при преодоляване на навиците и физическата зависимост - едно от най-големите предизвикателства. [2]

Резултати и обсъждане

Процесът на групово психологическо консултиране реализираме в две направления:

1. *Информирание относно осведомеността на студентите* по проблема тютюнопушене с коментар на:

- факторите, които имат значение за неговото начало, времетраене и преодоляване - личността, семейството и обществото;
- мащабността на проблема и възрастова характеристика на лицата развили тази зависимост;
- вредното въздействие и негативни последствия от тютюнопушене;
- тютюнопушенето с отношение към други форми на рисково поведение - ранен полов живот, употреба на алкохол и наркотични вещества.

2. Предоставяне информация на студентите относно:

- актуални статистически данни за зависимостта;
- резултати от съвременни проучвания по проблема;
- политики и национални програми за ограничаване на тютюнопушенето;
- стратегии и подходи за изготвяне на индивидуални програми за преодоляване на зависимостта;
- ролята и мястото на медицинските специалисти в превенцията на тютюнопушенето.
- Относно първото направление на психологическо консултиране, вероятно поради медицинското естество на обучение на студентите, констатираме:
 - ✓ добра информираност на младите хора по отношение факторите способстващи развитие на зависимостта;
 - ✓ единомислие относно вредното въздействие и негативни последствия от тютюнопушенето;
 - ✓ нагласа, видимо демонстрирана, за разширяване познанията по темата.

В груповото психологическо консултиране много от лекарските асистенти споделят лични наблюдения относно лица развили зависимост към тютюнопушене и факторите поставили началото ѝ. Студенти-пушачи, спонтанно и по собствено желание, изказват виждането си по въпроса, позовавайки се на личния опит.

На въпроса „Убедени ли сте, че тютюнопушенето е вредно“ получаваме утвърдителен отговор „Да“ от всички присъстващи, включително и от студентите пушачи, аргументирайки се с медицинските познания, които притежават. Няма колебание по отношение на отговора и след обсъждане на възможностите за различни начини на пушене – ползване на наргилета, електронни цигари, електронагреваеми тютюневи изделия, прилагани с идеята за постигане някакво ниво на безопасност при тютюнопушенето.

При второто направление – предоставяне на информация по темата, най-голям интерес студентите демонстрират към съвременните проучвания, стратегии и подходи за изготвяне на индивидуални програми за преодоляване на зависимостта. Разглеждаме заинтересоваността в тази посока, като логична предвид наличните познания, желание за надграждането им и нагласата на младите хора за предстояща работа по превенция на зависимостта, като бъдещи медицински специалисти. Отчитаме заинтересованост у студентите-пушачи, в процеса на груповото консултиране, към начина на изготвяне на индивидуалните програми и прилагане на стратегии за справяне с депресивността и раздразнителността, провокиращи запалването на цигара в процеса на отказ. Същите изказват лично мнение, активно участвайки в обсъждането на приложими техники за стресоустойчивост.

В процеса на дискусия определяме студентите-пушачи с нагласа за справяне със зависимостта. В отговор на въпроса „Желаете ли да се справите с вашата зависимост“, установяваме, че 50% от студентите пушачи (12 човека) имат желание за справяне с проблема. Трима не вярват че могат коментирайки, че са правили неуспешни опити и показват ниска степен на мотивация за осъществяване на пореден опит за отказ. Готовност, желание и мотивация констатираме при 9 лица - групата на студентите-пушачи, с която провеждаме индивидуално поведенческо консултиране, след финализиране на учебната практика в РЗИ. Процесът се реализира чрез индивидуални, различни на брой и продължителност за всеки студент консултации със специалист-психолог, проведени след предварителна уговорка - присъствено в кабинета на РЗИ за отказ от тютюнопушене; по телефон; съчетание и на двата начина на общуване, в съответствие с желанието на някои студенти. Съобразени са желанието и потребността от подкрепа на всеки от пушачите заявил нагласа за справяне с проблема, отчитайки факторите имащи отношение към процеса на отказ – времето на първата запалена и броя на изпушените за деня цигари, давността на зависимостта, подкрепата, която лицето получава от хората, с които общува в ежедневието си. [1, 5] При индивидуалното консултиране са:

- идентифицирани ситуациите, конкретно за всеки студент-пушач, които крият най-голям риск по отношение завръщане на лицето към цигарите в процеса на отказ от тютюнопушене – пренапрежение, депресивни състояния, общуване и присъствие в компания на други пушачи, затруднения по отношение на самоконтрола и самодисциплината, трудно изграждане на навик за въздържание;
- изготвени индивидуални дневни програми за заместване и преодоляване на ситуациите, които провокират запалването на цигара; прилагане на стратегии за справяне с депресивността и раздразнителността; включване на развлекателни занимания и хобита в ежедневието /спорт, разходки и други/, подпомагащи процеса на справяне; необходимостта и приложимостта на никотинзаместваща терапия;
- предоставени конкретни препоръки към всеки пушач за ползване на подкрепа и преодоляване на общопсихологичните предпоставки с принос към зависимостта.

Следва да отбележим, че не разполагаме с инструментариум за обективна измеримост на резултатите съобразно целта при прилагане на индивидуалните дневни програми от студентите-пушачи. Приемаме за достоверна и коректна информацията предоставена ни от лицата участници в процеса, разчитайки на личната им заинтересованост. Времето за оценка на конкретни резултати, при прилагане на индивидуалните програми, е различно при всички

участници в процеса - не е строго фиксирано, но в рамките на месеци от академичната учебна година, в която е проведено поведенческото консултиране. Отчитаме, че този времеви период безспорно е зависим от особеностите на личността – уравнивостта и устойчивостта на характера, проявени в уменията да се осъществяват задръжки, самоконтрол и самодисциплина. Паралелно с тези качества (налични или отсъстващи) преодоляването на вредната привичка зависи от социалните условия и подкрепа, която пушачите получават от семейството, близки и приятелски кръг.

За периода на нашето проучване (2016-2021г.) информация за реален отказ от тютюнопушене получаваме от 5 студенти. При останалите четирима, от групата с проведено индивидуално поведенческо консултиране, констатираме намаляване на броя изпушени за деня цигари и желание, заявено от студентите, за прилагане на програмата до постигане на краен резултат. Като позитивен резултат, от работата с всички студенти с цел повишаване информираността по темата тютюнопушене, отчитаме:

- личния избор на темата, който студентите реализират при изготвяне на презентации в отговор на поставена задача в учебната дисциплина „Промоция на здраве“;
- заявената готовност и желание за представяне на подготвени презентации по темата „Тютюнопушене и превенция на зависимостта“ в училищна среда при практически дейности сред подрастващи – по време на планирана практика в училищно и детско здравеопазване, съобразно учебната програма.

Изводи

Отчитаме позитивен резултат от психологическото консултиране на студентите лекарски асистенти, проведено в Консултативния кабинет на РЗИ - Стара Загора, в съответствие с поставената цел. Независимо от малкия брой на лицата, по отношение на които е постигнат желанието ефект (5 студенти с отказ от тютюнопушене, четирима с нагласа да продължат работа по изготвената програма), резултатът не трябва да се омаловажава съобразявайки обстоятелството, че това са млади хора отказали се и с готовност за отказ от вредната привичка преди още да са настъпили неблагоприятни и необратими здравословни последици от тютюнопушенето. Не трябва да се подценява факта, че петимата студенти в бъдещата си работа по промоция на здраве, като медицински специалисти, ще бъдат убедителен пример, с личния успех и придобит опит за справяне със зависимостта, по отношение на това, че реален отказ от тютюнопушене може да бъде реализиран. Демонстрираната готовност, като личен избор, на група студенти за работа по темата сред подрастващи, е доказателство за оценяване промотивната дейност по темата, като значима и осъществима на този етап от обучението, с придобитите познания.

Благодарности: Авторите изразяват благодарност на студентите, за готовността и участието в психологическото консултиране, усилията и постигнатите в работния процес резултати.

Библиография

Ангелова С., Наръчник за пушача, Национална асоциация за профилактика на белодробните болести, 2016, 14

Ангелова С., Тютюнопушене последици и лечение, Национална асоциация за профилактика на белодробните болести, 2018, 92

Василевски Н., Тулевски Б., Котаров Г., Ръководство за преодоляване и ограничаване на тютюнопушенето, НЦОЗ, София, 2000, 10

Врачева П., SWOT анализ на обучението на студенти по специалност „Лекарски асистент“ в Тракийски университет – Стара Загора, Здравни грижи, I, 2017, ISAN 1313 – 2592, 33 – 38;

Кроофтън Дж., Симпсън Д., Тютюнопушенето: Глобалната заплаха, МЗ, НЦОЗ, София, 2003, 7

Science & Technologies

МКБ – 10, Световна здравна организация, Женева, 2003

Национална програма за ограничаване на тютюнопушенето 2007 - 2010
<https://www.mh.government.bg>

Национална програма за профилактика на хронични неинфекциозни болести 2014 - 2020
<https://ncpha.government.bg>