

## УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ РОССИИ! ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!



Обращаюсь к вам по вопросу, который сейчас волнует всех нас.

Мы видим, как остро развивается ситуация с эпидемией коронавируса в мире. Во многих странах продолжает нарастать число заболевших. Под ударом оказалась вся мировая экономика, уже сейчас прогнозируется её спад.

Благодаря заранее принятым мерам нам в целом удаётся пока сдерживать и широкое, и стремительное распространение болезни. Но мы с вами должны понимать, что Россия – просто даже в силу своего географического положения – не может отгородиться от угрозы. Рядом с нашими границами находятся государства, уже серьёзно поражённые эпидемией, и полностью заблокировать её проникновение в нашу страну объективно невозможно.

Но то, что мы можем и уже делаем, – так это работать профессионально, организованно и на опережение. И главный приоритет здесь – жизнь и здоровье наших граждан.

К развёртыванию системы своевременной медицинской помощи и профилактики подключены все возможности и ресурсы. Хочу особо обратиться к врачам, фельдшерам, медицинским сёстрам, сотрудникам больниц, поликлиник, ФАПов, служб скорой помощи, к нашим учёным. Вы сейчас на переднем крае защиты страны. Сердечно благодарю всех вас за самоотверженный труд.

*Из Обращения к гражданам России 25 марта 2020 года*

**«Сегодня Санкт-Петербург, как и вся наша страна и весь мир в целом, переживает непростой период – период распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), которое ВОЗ определила как пандемию».** –

ВИДЕООБРАЩЕНИЕ РЕКТОРА С.А.САЙГАНОВА: [WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XDVTONKK76A](http://www.youtube.com/watch?v=xdvtoNKK76A)

## ОБСЕРВАЦИЯ. КАК ЭТО БЫЛО

Университет в начале марта был в центре внимания многих СМИ – университетское общежитие на пр. Просвещения было закрыто на обсервацию. Причина известна – регистрация новой коронавирусной инфекции у прибывшего из Италии студента.

Многие СМИ не только выражали сочувствие студентам в их вынужденном заточении, но и отмечали четкую работу Университета по обеспечению жизнедеятельности общежития. 8 Марта по инициативе Губернатора была проведена общегородская акция «Петербург своих не бросает». И вот, наконец, в ночь с 16 на 17 марта (точнее в 00 часов 00 мин) обсервационный режим был снят. Студент из Италии, который к тому времени полностью излечился от недуга, возвратился домой. После проведенной дезинфекции помещений и постельных принадлежностей общежитие вновь заселено обучающимися. Для них все обошлось благополучно. То, что не было зарегистрировано ни одного случая у студентов, во многом связано с эффективной и слаженной работой всех служб Университета, а также привлеченных врачей, ординаторов, студентов-волонтеров.

Итоги этой работы, а также проведение мероприятий, которые позволяют обеспечить противоэпидемический режим в Университете, были обсуждены на заседании ученого совета, состоявшегося 27 марта.

С докладом «Об организации и проведении противоэпидемических мероприятий в СЗГМУ им. И.И.Мечникова по предупреждению новой коронавирусной инфекции» в онлайн режиме выступил д.м.н. А.В.Мельцер, проректор по развитию регионального здравоохранения и медико-профилактическому направлению.



**А.В.Мельцер**

«29 февраля 2020 г. в Санкт-Петербург прибыл студент из Италии. 2 марта (на 3-й день пребывания) у него поднялась температура и появились симптомы ОРВИ. Студент был немедленно госпитализирован в Клиническую инфекционную больницу им. С.П.Боткина, а все лица, проживающие в общежитии СЗГМУ им. И.И.Мечникова (пр. Просвещения, 45) в количестве 781 человек с 4 марта 2020 г. подверглись обсервации на основании пред-

писания Роспотребнадзора. Организация обсерватора проводилась в соответствии с требованиями Роспотребнадзора. Функционирование обсерватора осуществлялось силами сотрудников СЗГМУ им. И.И.Мечникова.

3 марта приказом ректора был экстренно создан Штаб по противодействию распространению коронавирусной инфекции в составе: ректор – начальник штаба, проректоры по направлениям, начальники управлений и служб, зав. кафедрой эпидемиологии, зав. кафедрой семейной медицины.

Заседания штаба проводились ежедневно совместно с сотрудниками Роспотребнадзора. Проводился оперативный мониторинг ситуации в части результатов медицинского обследования, условий проживания, питания, соблюдения условий обсервации. Был установлен круг близких и дальних контактов. Лица из близкого контакта – 5 человек – были госпитализированы в Клиническую инфекционную больницу им. С.П.Боткина, а все проживающие в общежитии на пр. Просвещения, 45, были изолированы.

Для работы обсерватора были разработаны и введены в действие правила его функционирования для обеспечения эпидемиологической безопасности, разработаны соответствующие инструкции и алгоритмы, рассчитана потребность и приобретены расходные средства для функционирования обсерватора: СИЗ, пакеты для отходов, антисептики, дезсредства и т.п.

Внутри находились 68 человек, обеспечивающих режим обсервации. Все – добровольцы, от труда которых во многом зависело

обеспечение безопасного пребывания обучающихся в обсерваторе.

**В группу врачей и клинических ординаторов для медицинского наблюдения вошло 26 человек.**

*Задача: ежедневное трехкратное медицинское наблюдение с измерением температуры и выявлением признаков ОРВИ, с ведением соответствующей документации – (781x3=2343; 2343x14=32 802), оказание медицинской помощи.*

**В группу ординаторов для сбора и дезинфекции отходов вошло 8 человек.**

*Задача: трехкратный сбор и перемещение отходов к месту временного хранения и обеззараживания; дезинфекция отходов. Обеззаражено за период функционирования обсерватора 10523 кг потенциально опасных отходов.*

**В группу уборки помещений вошло 11 человек.**

*Задача: ежедневная текущая уборка и дезинфекция помещений обсерватора по разработанной инструкции.*

**В группу по обеспечению питания вошло 9 человек.**

*Задача: обеспечение проживающих трехразовым горячим питанием и входящий контроль пищевых продуктов (32475 завтраков, обедов, ужинов, 825 сухих пайков); организация передачи разрешенных продуктов для проживающих от родственников и друзей.*

**Группа внутренней и внешней охраны – 8 человек.**

**Группа эксплуатации – 6 человек.**

Вне обсерватора при штабе работало более 20 человек, распределённых по сферам деятельности:

- Группа санитарно-эпидемиологического контроля.
- Группа клиническая.
- Группа образовательного обеспечения (дистанционные технологии и др.).
- Группа информационного обеспечения.
- Группа связи со студентами.
- Группа материального обеспечения.
- Группа обеспечения питанием.
- Группа юридического обеспечения.
- Группа эксплуатации.

Так, например, связь со студентами обеспечивалась круглосуточно: сбор в социальных сетях (*Instagram, Vkontakte, Facebook*) предложений, просьб, вопросов от проживающих в общежитии в режиме онлайн с ответом не более 5 мин. членами штаба; связь с родителями студентов; работа горячей линии; организация психологической поддержки.

16 марта 2020 г., по истечении 14-дневного срока обсервации, предписанные мероприятия были завершены. За период обсервации новых случаев коронавирусной инфекции не выявлено.

После завершения обсервационных мероприятий проведена заключительная дезинфекция помещений и камерное обеззараживание вещей силами СПб ГБУЗ «Санкт-Петербургская дезинфекционная станция».

На период заключительной дезинфекции проживающие были организованно расселены в другие общежития Университета.

По итогам проделанной работы Университетом (кафедра эпидемиологии) разработана программа повышения квалификации по теме: «Эпидемиология и профилактика коронавирусной инфекции COVID-19. Рекомендации по организации работы обсерватора» для организаторов здравоохранения, эпидемиологов, гигиенистов, врачей лечебного профиля. Коллектив разработчиков: Сайганов С.А., Мельцер А.В., Зуева Л.П., Башкетова К.С., Кузнецова О.Ю., Асланов Б.И., Дарьина М.Г., Светличная Ю.С., Плешакова Ж.В., Ковалева О.В.

Изданы Методические рекомендации для организаторов здравоохранения, эпидемиологов, гигиенистов, врачей лечебного профиля «Организация обсерватора для размещения лиц, контактировавших с больными коронавирусной инфекцией, на базе непрофильного учреждения». В рекомендации приведены основные принципы организации работы обсерватора: алгоритм действий персонала, в т.ч. медицинского, при выявлении лиц с признаками новой коронавирусной инфекции, вызванной 2019-nCoV.

**Успешное функционирование обсерватора стало возможным благодаря слаженной работе врачей лечебного и медико-профилактического профилей СЗГМУ им. И.И.Мечникова – единственный вуз в России, который не только имеет самый крупный медико-профилактический факультет, но и является продолжателем блестящей школы Ленинградского санитарно-гигиенического медицинского института. В значительной степени благодаря этому удалось оперативно организовать и выполнить необходимый комплекс противоэпидемических мероприятий».**



## ОБСЕРВАЦИЯ. КАК ЭТО БЫЛО

Продолжение. Начало на с. 1.



**Зав. обсерватором – врач общей практики, зав. поликлиникой О.В.Ковалёва:** «В обсервации находились, в основном, наши студенты, а также слушатели курсов дополнительного профессионального образования. Половина студентов мне знакома. Мы их наблюдаем, мы их знаем. Поэтому вопроса «идти – не идти» у меня не было. Не было ника-

ких опасений, никакого страха. Мы шли туда поддержать наших ребят, они не должны были оставаться без поддержки. Мы должны были их поддержать и морально, и физически, и как медики. Ребята находились в сложных условиях: изоляция на 14 дней в закрытых комнатах – по 2, 3, 4 человека.

Никакой паники среди студентов не было. Моральный дух был высокий. Ребята восприняли карантин как должное, соблюдали все правила. И продолжали учиться дистанционно, занимались самообразованием, гимнастикой, творчеством. Во время одного из обходов увидела интересную картину: в своей комнате студенты-хирурги сшивали резиновые перчатки. Увидев мой недоуменный взгляд, они пояснили, что им с кафедры передали набор инструментов и они тренируются делать швы на кишечнике. Так что ребята не сидели без дела и в условиях обсервации продолжали заниматься.

В команду врачей вошло 6 человек: я – как заведующий обсер-

ватором, заместитель – С.В.Филиппов, врач-хирург Р.Н.Ким, зав. отделением реанимации (пав. 16-1) О.В.Абрамова, зав. гастроэнтерологическим отделением Т.С.Филь, врач-анестезиолог-реаниматолог Т.И.Акименко. Как и в любой обсервации, у нас было две зоны – «чистая» и «грязная». В первой проживали врачи и волонтеры, во второй – студенты. Мы там находились 24 часа в сутки, также без права выхода. В наши обязанности входило – замер температуры у каждого 3 раза в день, осмотр на наличие катаральных изменений – тоже 3 раза в день. Если вдруг у кого-то немного повышалась температура, нужно было дифференцировать, на фоне чего это произошло: то ли это стресс, то ли хронические заболевания, обострение которых вызывает подъем температуры. Были и случаи, которые никак не связаны с ОРЗ – там же находились студенты с такими заболеваниями как сахарный диабет, бронхиальная астма и т.п. Т.е. ребята требовали постоянного круглосуточного наблюдения. В состав волонтерской группы входили ординаторы практически всех специальностей – и стоматолог, и гастроэнтеролог, и гинеколог-акушер, и др. Для оперативного общения мы создали свой чат, что позволило нам постоянно быть на связи и четко координировать всю работу. Практически круглосуточной была и наша связь с университетским оперативным штабом, с ведущими специалистами любого направления и, в частности, с зав. кафедрой семейной медицины О.Ю.Кузнецовой, зав. Центром семейной медицины Ж.В.Плешановой, врачом-эпидемиологом Л.Р.Арутюнян.

Большое внимание было уделено организации питания. У входа в каждую комнату стоял стул, на котором была закреплена цифра, обозначающая количество проживающих в данной комнате. Все были обеспечены трехразовым горячим питанием. А это было непросто, т.к. там были ребята, которым требовался халяль, кто-то был вегетарианцем или сыроедом, кто-то держал пост. Все это было указано в заявке, переданной в фирму-поставщик, и все пожелания ребят

были учтены. Продукты приносили и родственники. Единственно, что по санитарно-эпидемиологическим требованиям мы не все продукты могли принять. Был ряд ограничений.

После двухнедельной изоляции ребята на три дня покинули общежитие для того, чтобы после карантина здесь была проведена полная дезинфекция всех помещений. Организация выхода студентов была также тщательно продумана.

На последнем – перед тем как покинуть обсервацию – совещании я спросила, если вдруг – не дай Бог! – вновь возникнет аналогичная ситуация, кто еще раз готов пойти работать в такие же условия. Все, как один, подняли руки. Я поняла, у нас сложилась команда, готовая оказать своевременную и высокопрофессиональную помощь!»



В САНПРОПУСКНИКЕ МЕЖДУ  
«ЧИСТОЙ» И «ГРЯЗНОЙ» ЗОНАМИ



Для нас не существовало другого ответа,

КРОМЕ «ДА»



Хочется отметить огромное трудолюбие  
и ответственность всех, кто участвовал  
в обеспечении работы обсерватора

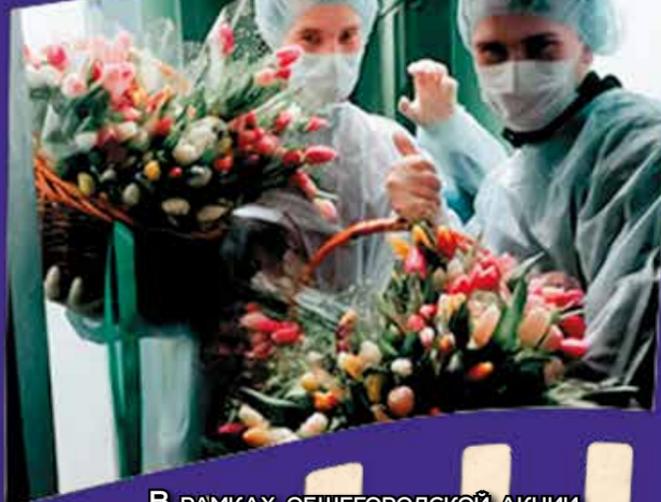
У нас сложилась команда,  
готовая оказать своевременную  
и высокопрофессиональную помощь

**Денис Обухов, ординатор первого года обучения (кафедра эпидемиологии, паразитологии и дезинфектологии):**

«Мне позвонила профессор нашей кафедры Анна Викторовна Любимова и сказала, что в «Северной» – обсервация и необходима наша помощь: нужно собрать команду добровольцев и как можно скорее приступить к работе. Я рассказал ребятам, что случай предоставляет нам возможность не на словах, а на деле показать нашу целеустремленность и работоспособность. Для нас не существовало другого ответа, кроме «да». Это всегда было нашей мечтой – работать и приносить ощутимую пользу людям. В течение получаса мы уже сформировали рабочую группу и поехали на проспект Просвещения, 45. В штабе, организованном в центре семейной медицины, нас ввели в курс дела, записали в ряды добровольцев и дали два часа на сборы. Было очень странно собирать вещи, т.к. нужно было решить, что будет самым необходимым в течение ближайших двух недель.

Мы впервые оказались в практической эпидемиологии. Все накопленные знания за годы учебы вдруг стали резко необходимыми сведениями, инструкцией к работе. Казалось, что все это происходит не с нами, никто не мог до конца поверить, что мы оказались в эпицентре событий. Но мы быстро сработались и понимали друг друга с полуслова.

Организация работы обсерватора –  
это своего рода сдача экзамена  
на профпригодность всего Университета...



В рамках общегородской акции  
«ПЕТЕРБУРГ СВОИХ НЕ БРОСАЕТ»  
ГОРОД ПОЗДРАВИЛ СТУДЕНТОВ С 8 МАРТА

И, конечно, мы были не одни, нас постоянно консультировали преподаватели кафедры и сотрудники Университета. В «Северной» работала потрясающая команда, все осознавали важность наших противоэпидемических мероприятий, и каждый работал на совесть.

У нас, команды врачей медико-профилактического направления, появилась возможность на практике показать важность нашей работы для населения страны, специалисты лечебного профиля прониклись уважением к нашей профессии, увидев нас, что называется, в деле. Мы работали как один большой организм, собирали консилиумы и каждый вечер планировали мероприятия на завтрашний день, чтобы работать еще эффективнее. Хотелось бы отдельно выделить работу студентов-волонтеров. Молодые ребята, студенты нашего Университета, работали вместе с нами с раннего утра до поздней ночи, интересовались всеми аспектами работы, помогали буквально во всем.

Наша основная работа заключалась в дезинфекции отходов класса В. Для этого мы сумели организовать сбор отходов со всех этажей, у каждой двери, раз в сутки. Дважды в сутки специализированным транспортом мы вывозили продезинфицированные отходы. Помимо этого, мы соблюдали принцип поточности, чтобы не пересекались между собой разнос пищи студентам и вывоз отходов. Ввели бракеражные журналы, повторили для волонтеров основы санитарно-эпидемиологической безопасности продуктов питания, чтобы контролировать поставки продовольствия. Поддерживали работу санпропускника, чтобы сохранить разделение на «чистую» и «грязную» зоны. Работали в тесном контакте с дезслужбой.

Обсервация в общежитии «Северная» была необходима. Крайне своевременно был локализован очаг и благодаря работе нашего госпитального эпидемиолога, сотрудников кафедры и Университета, команде добровольцев-врачей и волонтеров мы смогли не допустить дальнейшего распространения инфекции. И, конечно, мы получили неоценимый опыт, опыт, который останется с нами на всю жизнь».



# ОБСЕРВАЦИЯ. КАК ЭТО БЫЛО

Окончание. Начало на с. 1-2.

**В соответствии с распоряжением ректора ответственность за организацию и обеспечение медицинского наблюдения за проживающими в обсерваторе была возложена на зав. кафедрой семейной медицины О.Ю.Кузнецову и зав. Центром семейной медицины Ж.В.Плешанову; а обеспечением средствами защиты и дезсредствами всех, кто обеспечивал работу внутри обсерватора, занималась Е.В.Полякова, заместитель зав. Центром семейной медицины.**

Рассказывает проф. О.Ю.Кузнецова:

«Медицинское обследование проводилось три раза в течение дня и включало сбор жалоб, клиническое обследование, направленное на выявление симптомов ОРВИ и других заболеваний или состояний, требующих оказания амбулаторной медицинской помощи. В целом в течение 14 дней было проведено 32 802 осмотра. Необходимо отметить, что под медицинским наблюдением находились не только студенты, ординаторы и аспиранты, но и врачи разных возрастных групп, которые приехали в наш Университет на циклы обучения. Помимо плановых осмотров осуществлялись экстренные вызовы врача в любое время суток. 8 человек было госпитализировано в больницу № 30 им. С.П.Боткина с явлениями ОРВИ и высокой температурой, затаженным приступом бронхиальной астмы, явлениями острого живота. Поскольку все проживающие в общежитии считались контактными по коронавирусной инфекции, они могли быть госпитализированы только в больницу им. С.П.Боткина. На всех наблюдаемых были заведены амбулаторные карты, сводка об их состоянии передавалась в штаб каждое утро, а при необходимости и в вечернее время. Учитывая большой объем работы, требовалось сформировать команду медицинских работников, в состав которой вошли на добровольной основе ординаторы нашего Университета и врачи клиник. Особенностями этой работы было то, что все сотрудники должны были находиться круглосуточно в течение 14 дней в помещениях общежития, которые были выделены для их проживания. Для исключения опасности возможного заражения они были обеспечены специальными средствами индивидуальной защиты.

Первыми вызвались прийти на помощь ординаторы кафедры семейной медицины: О.И.Фролова, З.Р.Осинская, Н.В.Донецков, на следующий день к ним присоединилась ординатор кафедры анестезиологии и реаниматологии им. В.Л.Ваневского Е.А.Орлова и ординаторы кафедры инфекционных болезней Д.Р.Валиева и О.С.Замятина. В первые дни работы обсерватора пополнили команду волонтеров ординаторы: М.К.Алиева (кафедра пропедевтики внутренних болезней, гастроэнтерологии и диетологии им. С.М.Рысса), Н.О.Шатый

(кафедра оториноларингологии), М.А.Сивоненко (кафедра неврологии им. акад. С.Н.Давиденкова), А.Н.Васильев (кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии), И.Р.Базаров (кафедра акушерства и гинекологии им. акад. С.Н.Давыдова), В.С.Шпакова (кафедра терапии, ревматологии, экспертизы временной нетрудоспособности и качества медицинской помощи им. Э.Э.Эйхвальда), С.П.Пахтаев (кафедра клинической и лабораторной диагностики), О.Ш.Магомедов (кафедра стоматологии общей практики), К.С.Васильев (кафедра нейрохирургии им. проф. А.Л.Поленова), В.Г.Хрипков (кафедра госпитальной хирургии им. В.А.Оппеля), В.М.Гузева (кафедра факультетской терапии), Е.Д.Жердева (кафедра общей хирургии).

Состав клинической группы был усилен врачами клиник Университета. Группу возглавила О.В.Ковалева, врач общей практики, зав. поликлиникой, ставшая заведующей обсерватором, зам. заведующего - врач общей практики С.В.Филиппов, врач-хирург Р.Н.Ким, зав. отделением кардиореанимации О.В.Абрамова, зав. гастроэнтерологическим отделением Т.С.Филь, врач анестезиолог-реаниматолог Т.И.Акименко.

Важную задачу в условиях функционирования обсерватора выполняла группа ординаторов-волонтеров медико-профилактического факультета: ординаторы кафедры эпидемиологии Д.А.Обухов, В.А.Сутеева, И.Ю.Коваленко, А.С.Соломатин, ординаторы кафедры коммунальной гигиены В.О.Цыценко и З.Д.Кагерманов, ординатор кафедры микробиологии А.А.Гишан, сотрудник аккредитационно-симуляционного центра, имеющая аккредитацию по медико-профилактическому делу, М.О.Богданова.



«Когда стало известно, что в рамках программы академической мобильности в наш Университет приезжают студенты из Италии, мы незамедлительно организовали ежедневное двукратное медицинское обследование приезжающих, хотя на тот период Италия не была в числе стран, к прибывающим из которых применялись особые противоэпидемические меры. На 3-й день пребывания, при утренней термометрии, у одного из итальянских студентов был зафиксирован подъем температуры. Сразу после его госпитализации были проведены все необходимые противоэпидемические меры, а после подтверждения диагноза коронавирусной инфекции общежитие было закрыто на обсервацию.

Для организации обсервации такого большого числа людей в непригодном здании общежития необходимо было решить много проблем. Совместно с сотрудниками кафедры эпидемиологии были определены помещения и разработаны схемы санитарных пропускников для входящих в карантин сотрудников и волонтеров для предотвращения распространения инфекции и возможного заражения обслуживающего медицинского и вспомогательного персонала.

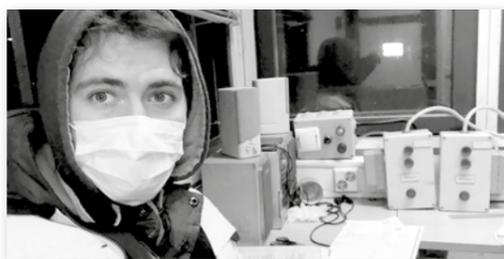
Были разработаны инструкции по доставке пищевых продуктов в комнаты к студентам, инструкции по сбору и обеззараживанию отходов, инструкция по проведению текущих дезинфекций и созданы алгоритмы работы в обсерваторе.

Для безопасной работы в обсерваторе все сотрудники были обеспечены необходимыми средствами индивидуальной защиты. Большой вклад в организацию работы в обсерваторе внесли волонтеры. На их плечах было и проведение уборки и дезинфекции в огромном здании общежития, и сбор отходов, и дальнейшее их обеззараживание хлорсодержащими препаратами, и раздача продуктов питания. Для каждого вида работ были определены группы волонтеров, которые четко знали свои обязанности и добросовестно и качественно их выполняли.

Медицинское наблюдение за студентами в обсерваторе выполняли врачи поликлиники Университета и ординаторы различных кафедр. Каждый день они проводили 3-кратную термометрию и осмотр для выявления симптомов ОРВИ всех проживающих, в любое время суток студенты могли обратиться за медицинской помощью к нашим врачам, дежурившим круглосуточно. Студенты были обеспечены всеми необходимыми лекарственными препаратами.

Большую работу проделала группа волонтеров, занимающаяся сбором и обеззараживанием отходов, которые классифицировались как чрезвычайно эпидемиологически опасные отходы. Была разработана схема утилизации данного вида отходов, инструкция по обращению с отходами, алгоритм по использованию дезинфицирующих средств для обеззараживания отходов класса В. Волонтеры проводили дезинфекцию отходов в несколько смен.

Хочется отметить огромное трудолюбие и ответственность всех, кто участвовал в обеспечении работы обсерватора: было много разной и трудоёмкой работы, но ни один человек не оставил свой пост. Совместными усилиями мы смогли не только предотвратить распространение коронавирусной инфекции в нашем общежитии, но и показать, что сплоченность коллектива в трудную минуту и слаженная работа имеют огромную роль в организации таких сложных противоэпидемических мероприятий».



**Владимир Цыценко** - врач по общей гигиене и эпидемиологии ФБУЗ «ЦГиЭ в Ленинградской области», ординатор II года обучения кафедры коммунальной гигиены:

«В очаг я пошел по собственному желанию: хотелось получить опыт и узнать все «изнутри». Когда я сообщил своей семье о том, что уйду на работу в изоляцию - реакция была неоднозначная.

12 дней своей жизни я получал бесценный опыт, работая в обсерваторе в общежитии «Северная» в компании эпидемиологов и лечебников-терапевтов. Основной моей задачей была утилизация отходов класса В и направление их на переработку (за все время работы мы утилизировали более 10 тонн!). Работали круглосуточно, ведь нас могли вызвать в любой момент, однако, несмотря на потраченные силы - это стоило того! Ко всей ситуации мы подошли ответственно и спокойно: нас обеспечивали всеми средствами индивидуальной защиты, а также питанием и средствами личной гигиены.

После выхода из обсервации не было времени на отдых - я вернулся на работу, откуда сутки через двое ехал на границу МАПП «Брусничное». Там я измеряю температуру туристам, возвращающимся из Финляндии, вручаю постановления о самоизоляции и собираю эпиданамнез. В сложившейся ситуации я рад, что оказываюсь на «передовой», борясь с пандемией.

«Пока мы работаем - оставайтесь дома» - вот залог нашей общей победы!»



**Анна Литвинова (2 курс ЛФ)** - председатель совета обучающихся, проживающих в общежитии «Северная»:

«Обсервация стала для нас непростым испытанием. Главной задачей было обеспечить комфортные условия проживающим. Благодаря руководству Университета и работе волонтеров проживающие были обеспечены всем необходимым.

Так как выходить за пределы комнаты не разрешалось, проживающие через социальные сети могли задать интересующие их вопросы, на которые мы старались максимально быстро и полно отвечать. Через соцсети осуществлялось и общение между комнатами и секциями. Важную информацию, а также слова поддержки нам передавали по громкой связи.

Проживающие, чтобы не запустить учебный процесс, учились вместе с одногруппниками: проходили тесты и решали задания в системе Moodle. Преподаватели организовывали онлайн-пары и отвечали на возникающие при изучении темы вопросы.

Обсервация стала особым моментом в жизни всех нас. Каждый сделал для себя определенные выводы, но в некоторых аспектах мнения схожи. Эта ситуация напомнила нам о том, насколько важен труд докторов и врачей-эпидемиологов, которые каждый день работали с нами и ради нас; показала, как важно сохранять спокойствие, уметь адекватно воспринимать информацию и действовать в стрессовой ситуации. Благодаря этой ситуации мы смогли понять, какое большое значение имеет понимающий коллектив, поддержка в трудную минуту... Все это побуждает к большим стараниям в учебе и овладении своей профессией».

**Б.И.Асланов, д.м.н. профессор кафедры эпидемиологии, паразитологии и дезинфектологии:**

«Если бы у нас не было бы таких ответственных врачей, ординаторов и медико-профилактического факультета, самого мощного в нашей стране, не было бы своих эпидемиологов, и если бы это произошло в общежитии немедицинского вуза, то сложно представить, какая могла бы сложиться ситуация!

Нужно было 781 человека содержать в обсерваторе в течение двух недель, полностью обеспечивая всю их жизнедеятельность за счет собственных сил вуза. Необходимо было организовать медицинское наблюдение за обсервируемыми, трижды в день осмотреть каждого человека, измерить температуру, кроме этого были дополнительные экстренные вызовы врачей, в т.ч. по ночам. Также требовалась организация регулярного горячего питания. Помимо этого нами была организована дезинфекция отходов, которые приравнивались к особо опасным и к обращению с которыми предъявлялись особые требования. Мы никого не привлекали со стороны. Врачи, ординаторы и волонтеры там работали и день, и ночь. Практически круглосуточно работал и оперативный Штаб по противодействию распространению коронавирусной инфекции. Представляете - какой объем работы?!



Организация работы обсерватора - это своего рода сдача экзамена на профпригодность всего Университета и, особенно, медико-профилактического факультета, начиная с обучающихся и заканчивая сотрудниками и профессорско-преподавательским составом.

Получается, что Университет сдал экзамен на отлично!»

## ИТОГИ ЗАСЕДАНИЙ УЧЕНОГО СОВЕТА, СОСТОЯВШИХСЯ 26 И 27 МАРТА 2020 ГОДА

В рамках соблюдения мер по профилактике распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) ученый совет изменил привычный формат заседаний. Члены ученого совета провели внеочередное заседание 26 марта в системе Moodle.

Moodle — система управления обучением или виртуальная обучающая среда, внедрена в учебный процесс Университета несколько лет назад. Аббревиатура Moodle происходит от англ. *Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment* (модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда). Члены ученого совета в Moodle в условиях кворума открытым голосованием единогласно утвердили новый временный регламент работы ученого совета в дистанционном формате. Следующий ученый совет прошел в установленные сроки 27 марта. В день проведения заседания в Moodle были размещены для ознакомления все материалы ученого совета, согласно повестке дня.

Учитывая приоритетность борьбы с пандемией COVID-19, проректор по медико-профилактическому направлению А.В.Мельцер доложил подробную информацию «О противоэпидемических мероприятиях в Университете в связи с пандемией нового вида коронавируса COVID-19».

Зав. отделом мониторинга образовательных процессов О.А.Чурганов представил отчет о самообследовании Университета за 2019 г. Особое внимание уделено трудоустройству наших выпускников. Согласно официальной информации 63,53% выпускников 2019 г. трудоустроены. Из них 47,51% в Северо-Западном регионе. Треть выпускников — 30,91% — продолжили обучение в клинической ординатуре и аспирантуре. Образовательная деятельность в рамках дополнительного профессионального образования соответствует плану. В лидерах по проценту выполнения плана бюджетных циклов — хирургический (123,3%) и терапевтический (105,9%) факультеты. Независимое тестирование сформированных компетенций выпускных курсов (1 этап — аккредитационные тесты) позволило вы-

делить лидера — стоматологический факультет. Средний результат группы составил 92,4%.

Обозначены приоритетные задачи. Необходимо реализовать методические рекомендации для определения сквозной сформированности компетенций между дисциплинами, разработать критерии качественных показателей по дисциплинам (усвоение), разработать единую для всех кафедр анкету для обучающихся и слушателей ДПО и провести анализ соотношения среднего балла обучающихся на экзамене и качества работы преподавателя. Для повышения рейтинга кафедр следует организовать проверку обновлений информации на электронных страницах кафедр.

К обсуждению предложена новая редакция правил приема в ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И.Мечникова» Министерства здравоохранения РФ на обучение по образовательным программам высшего образования — программам ординатуры в 2020 году.

Нормативной базой для внесения изменений является Порядок приема на обучение по образовательным программам высшего образования — программам ординатуры, утвержденный приказом Минздрава РФ от 11 мая 2017 г. № 212н в ред. Приказов Минздрава России от 17.04.2018 № 170н, от 26.06.2019 № 459н, от 21.11.2019 № 946н. Изменения коснулись сроков приема документов и учета индивидуальных достижений поступающих при приеме на обучение. Ученый совет открытым голосованием утвердил правила приема.

Проректор по учебной работе С.А.Артюшкин представил на утверждение учебные планы подготовки аспирантов для очной/заочной формы обучения по направлениям подготовки: 06.06.01 — биологические науки, 30.06.01 — фундаментальная медицина, 31.06.01 — клиническая медицина, 32.06.01 — медико-профилактическое дело — на 2020 год зачисления. Были внесены изменения и дополнения в основные профессиональные образовательные программы высшего образования (программы бакалавриата, специали-



тета, магистратуры), в т.ч. адаптированные образовательные программы на 2020/2021 уч. год. Кроме того, члены ученого совета утвердили Положение об установлении минимального объема контактной работы преподавателя с обучающимися, максимального объема занятий лекционного и семинарского типов при организации образовательного процесса по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в новой редакции.

Члены ученого совета утвердили отчеты о ходе выполнения докторских диссертаций сотрудников Университета, утвердили тему докторской диссертации вне докторантуры.

Процедуры конкурса на замещение должности профессора кафедры и представление к присвоению ученого звания доцента по научной специальности проходили в виде тайного голосования в системе Moodle с компьютерным подсчетом голосов и последующей верификацией комиссией.

Все члены ученого совета Университета были уведомлены о результатах открытого и тайного голосования в день завершения работы ученого совета.

Ученый секретарь Университета проф. Н.В.Бакулина

**Новая реальность диктует необходимость быстрой адаптации к изменившимся условиям ведения научно-педагогической деятельности и интеграции дистанционного общения и обучения в образовательный процесс. Поэтому:**

### 26 МАРТА ТРАДИЦИОННЫЙ ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ВПЕРВЫЕ ПРОШЕЛ ДИСТАНЦИОННО



Абитуриенты могли посмотреть видеотрансляцию и задать вопросы в режиме онлайн. Обращаясь к абитуриентам, ректор Университета С.А.Сайганов особо подчеркнул два момента, к которым должны быть готовы будущие врачи: во-первых, учиться в медицинском вузе очень трудно, а во-вторых, учиться предстоит всю жизнь. Говоря о направлениях обучения, он обратил внимание слушателей на то, что в 2020 г. впервые будет проходить набор на новую для Университета специальность «педиатрия».

Приветствуя собравшихся у экранов компьютеров, проректор по учебной работе С.А.Артюшкин сообщил, что в нашем вузе сейчас обучается 4800 студентов, 1500 ординаторов, 30 000 человек проходит последипломное обучение. В нынешнем году будет открыто отделение для иностранных граждан с обучением на английском языке.

Ответственный секретарь Приемной комиссии Н.В.Бакулина рассказала о правилах приема, об условиях обучения в Университете и др.

Проведение дистанционного Дня открытых дверей имеет и свои плюсы. Во-первых, не нужно никуда ехать, чтобы получить ответы на интересующие вас вопросы.

А во-вторых, видеозапись Дня открытых дверей при необходимости можно посмотреть еще не один раз. Для этого нужно просто зайти на университетский сайт: [www.szgmu.ru](http://www.szgmu.ru) в раздел «Новости», либо сразу перейти по ссылке:

[https://szgmu.ru/rus/m/4544/w\\_szgmu\\_imeni\\_i.i\\_mechnikova\\_proshyol\\_deny\\_otkrytyh\\_dwere.html](https://szgmu.ru/rus/m/4544/w_szgmu_imeni_i.i_mechnikova_proshyol_deny_otkrytyh_dwere.html)

Кстати, здесь же есть ссылка на презентацию «Ответы на все часто задаваемые вопросы», подготовленную ответственным секретарем Приемной комиссии Н.В.Бакулиной. В презентации вы найдете ответы на такие вопросы, как «Какие предусмотрены вступительные экзамены?», «Какая приоритетность вступительных испытаний при зачислении?», «Как подать документы иногородним абитуриентам?» и т.д.

В Дне открытых дверей приняли участие проректоры, деканы, ведущие кафедрами, сотрудники учебного управления и др.



### 15 АПРЕЛЯ ТАКЖЕ В ОНЛАЙН РЕЖИМЕ СОСТОЯЛАСЬ КОНФЕРЕНЦИЯ «TEACHING AND ASSESSING MEDICAL ENGLISH»

Институт медицинских образовательных технологий и кафедра иностранных языков СЗГМУ им. И.И.Мечникова совместно с Центром оценки компетенций Кембриджского университета и Австралийским центром тестирования уровня

владения английским языком в сфере здравоохранения провели международный образовательный вебинар, посвященный вопросам организации языкового образования в условиях форс-мажора.

### ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ ВЗАИМОПОМОЩИ #МЫВМЕСТЕ

21 марта для граждан и организаций, которые хотят помогать другим в период пандемии коронавируса, Общероссийским народным фронтом совместно со Всероссийским общественным движением «Волонтеры-медики» и Ассоциацией волонтерских центров организованна Всероссийская акция взаимопомощи #МыВместе. На территории России организованы региональные волонтерские штабы помощи людям в ситуации распространения коронавирусной инфекции.



В числе первых к акции в Петербурге присоединились студенты из волонтерского центра СЗГМУ им. И.И.Мечникова. В рамках акции волонтеры оказывают помощь пожилым людям, находящимся на самоизоляции, с доставкой еды и лекарств. От волонтерского центра СЗГМУ им. И.И.Мечникова совместно с отделом по воспитательной работе в акции во внеучебное время принимают участие более 30 студентов. Для волонтеров, прошедших регистрацию, создана группа в социальной сети «ВКонтакте», которая и осуществляет руководство организацией помощи. По каждому району города создана своя подгруппа. Волонтер имеет возможность выбрать район и адреса нуждающихся в помощи, близко расположенные к месту его проживания. Через координаторов волонтер получает список необходимых покупок, совершает их, доставляет по адресу и обязательно делает фотографию, подтверждающую оказание помощи, что дает ему возможность получить следующую заявку.

Число волонтеров-мечниковцев растет с каждым днем, что еще раз доказывает, что медики, даже будущие, не могут остаться в стороне, когда случилась беда. Мы все в одном строю в борьбе с коронавирусом.

В.Леднева

*Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух гербовическим.*

Джордано Бруно

## ОСИП ОСИПОВИЧ МОЧУТКОВСКИЙ К 175-летию со дня рождения

Кафедра нервных болезней – первая в России кафедра для усовершенствования врачей-невропатологов – была основана в 1893 г. Первым ее заведующим 13 мая того же года был избран проф. Осип Осипович Мочутковский. Это был уже хорошо известный в медицинской среде сорокавосемилетний профессор.

Выпускник медицинского факультета Университета св. Владимира в Киеве, звания врача он был удостоен в 1869 г., до 1877 г. заведовал заразным отделением Одесской городской больницы. В Одессе им было основано бальнеологическое общество и одесское отделение Общества взаимопомощи врачей. Он также был основателем газеты Общества одесских врачей «Южнорусская медицинская газета». Выстроив на свои средства детскую больницу, проф. Мочутковский подарил ее Одесскому обществу попечения о больных детях. После защиты диссертации на степень доктора медицины «Материалы для патологии и терапии возвратного тифа» (с 1877 г. Осип Осипович заведовал его же трудами основанным нервным отделением Одесской городской больницы, а в 1893 г. приглашен в Клинический институт на кафедру нервных болезней, где и работал до сентября 1901 г., когда тяжело занемог...)

Журнал «Врач» (1903, № 22) писал: «В ночь на 23 мая (в 12 ч. 15 мин.), в Павловске, под Петербургом, скончался профессор Клинического института Великой княгини Елены Павловны Осип Осипович Мочутковский... Русская врачебная семья потеряла... ученого, имя которого произносилось в Европе с немалым уважением, чем в Рос-

сии. Как нередко уже случалось с русскими талантливыми людьми и их изобретениями, Осип Осипович даже скорее был замечен в Европе, чем дома: такая судьба постигла его работу «Об истерических формах гипноза»; то же случилось и с его предложением лечить подвешиванием некоторые нервные болезни. Работа эта была напечатана в 1883 г., возбудила у нас некоторый интерес, но быстро же о ней забыли. Проф. Шарко, случайно узнав об этом способе, заговорил о нем, и у нас и во всем мире стали подвешивать даже с излишним усердием. Осип Осипович был тип ученого-самородка... Из любви к науке он объехал всю Европу, занимаясь в клиниках и лабораториях светил медицины. Клинический институт потерял в Осипе Осиповиче крупную научную силу и принципиального сторонника идей, положенных в основание этого учреждения его создателем. Горячо сочувствовал покойный зародившемуся на его глазах Обществу взаимопомощи врачей, приезжающих в Петербург для научного усовершенствования, помогал ему, в особенности в первые годы его существования, из своих средств, отдавал ему много своего времени и был убежденным сторонником того взгляда, что только общение и близость со слушателями помогут Институту изучить потребности приезжающих товари-



Осип Осипович Мочутковский  
(7 марта 1845–5 июня 1903)

сыпного тифа, доказал, что промежуточным хозяином возбудителя сыпного тифа является платяная вошь, и за это открытие в 1928 г. был удостоен Нобелевской премии.

И.А.Сазанова

«Еще до той поры, когда ученые приступили к изучению инфекционных заболеваний точными научными методами, русский врач Мочутковский провел в Одессе в 70-х гг. прошлого столетия эксперимент на себе с сыпным тифом. Мочутковский хотел выяснить, действительно ли, как он предполагал, кровь больного сыпным тифом способна вызвать заболевание у здорового человека. Взяв немного крови у больного, он сделал себе надрез на коже и ввел в него эту кровь. Прививка не оказала никакого действия. Но Мочутковский не отступил. Он верил в правильность своей теории и повторил опыт, но и на этот раз остался здоров. Пять раз повторял он эксперимент, и все время безрезультатно.

Однако он не отказывался от своего предположения и продолжал опыты. И действительно, на шестой раз опыт удался. Спустя 17 дней после начала эксперимента он заболел. Началось с обычных тяжелых симптомов – озноба, лихорадки, бреда, а спустя две недели на коже появились пятна, характерные для сыпного тифа.

В течение нескольких недель Мочутковский находился на грани жизни и смерти, затем признаки болезни начали ослабевать, и, наконец, он выздоровел. Только сердце, которое часто под действием этой болезни отказывает, пострадало и у него и давало себя чувствовать еще много лет спустя».

Глязер Г. Драматическая медицина. Опыты врачей на себе. /Перевод с нем. В.Хорохордин. – М., 1962, с. 53.

## Кокоренко В.Л. Арт-терапия: своим голосом. – М., Издательский дом «Гордец», 2020. – 174 с.



**Термин «арт-терапия», или лечение искусством, впервые ввел художник Адриан Хилл в 1938 г. при описании своего опыта работы с туберкулезными больными в санаториях. Сегодня арт-терапия можно назвать одним из самых интересных, привлекательных и даже загадочных направлений практической психологии и психотерапии.**

В марте в книжном магазине «Во весь голос» (ул. Маяковского, 19) состоялась презентация книги «Арт-терапия: своим голосом». Впрочем, этот день с уверенностью можно назвать и Днем рождения новой книги. А какой же День рождения без друзей! Поздравить автора и познакомиться с «новорожденным изданием» пришли коллеги и друзья ее автора – кандидата психологических наук, доцента кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии СЗГМУ им. И.И.Мечникова В.Л.Кокоренко. Слова приветствия прозвучали и от коллег из-за рубежа!

Это не первая книга Виктории Леонидовны, она – автор более 90 опубликованных научных и учебно-методических работ. Но эта книга занимает особое место среди своих «собратьев» – в ней представлены арт-технологии для работы с личностью и группой, большинство из которых оригинальные авторские – результат собственной двадцатилетней арт-терапевтической деятельности. Свой труд В.Л.Кокоренко посвятила памяти Учителя и Друга – профессора кафедры детской психиатрии, психотерапии и медицинской психологии СЗГМУ им. И.И.Мечникова Ирины Михайловны Никольской.

«Книгу посвящаю ей. Она была не просто для меня руководителем и учителем. Она была моим другом. Я часто бывала в ее доме. Мне хочется пожелать всем, чтобы такие взаимоотношения сложились у каждого хотя бы один раз в жизни. Ее нет с нами уже почти четыре года. Но ее образ, ее идеи и талант объединяют всех ее учеников и поныне. Конечно же, мне особо приятно, что сегодня здесь вместе с нами дочь Ирины Михайловны, моя коллега – Александра Андреевна», – подчеркнула в своем приветственном слове Виктория Леонидовна. – «Год, в течение которого я писала книгу, не был легким: в этот период доминантой моей жизни стала книга. Я жила мыслями о ней, мечтала, что книга будет жить и будет приносить пользу, что у нее появятся читатели и она станет для

них и другом, и советчиком. Было трудно, но я счастлива, что книга увидела свет».

Взяв книгу в руки, сразу же понимаешь, что этот труд «не канет в Лету». Это как раз тот случай, когда в книге «работает все», начиная с обложки, которая, благодаря творческому союзу автора и дизайнера, стала своеобразным «золотым ключиком» в подчас закрытый мир самопознания и развития, «волшебным ключиком» для помощи тому, кому так важно вновь обрести или найти себя в мире реальном. Для читателей из круга коллег и специалистов, чья деятельность связана с оказанием помощи человеку в целях сохранения психического здоровья и личностного благополучия, Виктория Леонидовна предлагает не только новые идеи арт-терапевтической работы, но и научное теоретико-методическое обоснование использования арт-технологий на практике. А вот читателей, заинтересованных в личностном росте и саморазвитии, стремящихся к достижению успеха, семейного благополучия, счастья и осмысленности жизни, автор приглашает стать соучастниками разговора, чтобы узнавать себя, понимать других, видеть отражение общих человеческих изменений в реалиях собственной жизни.

В.Л.Кокоренко – специалист в области психологии личности, арт-терапии, медицинской и специальной психологии. Автор-разработчик программ для слушателей дополнительного профессионального образования, в т.ч. различных авторских арт-терапевтических семинаров и мастер-классов.

Книга легко читается, т.к. написана языком живым, эмоциональным; образным, метафоричным, она иллюстрирована примерами «с ощущением присутствия»; четко структурирована: «прочитай, понял, примени».

19 марта книга вышла в свет, став ярким моментом и в жизни автора, и тех, кто «пустил ее в свой дом» на правах равноправного члена семьи, на правах помощника, советчика и доброго друга на многие годы.

Н.А.Ерстова  
Фото И.А.Сазановой



Проф. И.М.Никольская

## Вышла книга

# ПСИХОГИГИЕНА В КОРОНАВИРУСНОЕ ВРЕМЯ: РЕЦЕПТЫ ПОМОЩИ СЕБЕ И БЛИЗКИМ

В.Л.Кокоренко – кандидат психологических наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии СЗГМУ им. И.И.Мечникова – специалист в области психологии личности, арт-терапии, медицинской и специальной психологии

Март 2020 года – период, когда распространение коронавирусной инфекции вошло в нашу повседневную реальность. Изменения затронули разные стороны и уровни жизни отдельных людей, семей, профессиональных групп и социальных сообществ, органов управления и государства в целом.

И если в отношении эпидемиологической ситуации в нашей стране еще пока можно оставаться в осторожно-критичной позиции, прислушиваясь к мнению специалистов, то в отношении информационных воздействий на людей в связи с коронавирусом есть все основания квалифицировать текущую ситуацию как «информационную пандемию».

Для большинства населения социальная ситуация уже стрессовая, т.к. нарушены сложившиеся привычные упорядоченные формы жизнедеятельности; нарастают информационные перегрузки и эмоциональная напряженность; под угрозой – базовое чувство безопасности (личной, семейной, групповой, общественной).

Очевидно, что наряду с рекомендациями «Как обезопасить себя от заражения» необходимы психогигиенические рекомендации о поддержании адекватного психоэмоционального состояния и полноценного психического функционирования людей в деятельности, общении и поведении.

В обстоятельствах вынужденной изоляции и самоизоляции наши рекомендации обращены к человеку, к осмыслению каждым того, что из предложенного ему подходит для стабилизации своего эмоционального состояния, поддержки психологической устойчивости к воздействию стрессовых факторов, восполнения ресурсов психики в готовности к преодолению трудностей.

В ситуации неопределенности и внешних ограничений важно находить сферу, в которой вы можете управлять своей жизнью и влиять на что-то. Сосредоточьте часть своего внимания и усилий на этом. Любое структурирование повседневной жизни дает психике ощущение размеренности и стабильности, уравновешивая социальную ситуацию неопределенности. Режим дня, будильник, (даже если вы не работаете; а если временно работаете дома и свободны в графике, устанавливайте время пробуждения на час-полтора позже привычного подъема на работу) и границы (работы, труда по дому, перерывов, отдыха, общения и т.д.), для переключения деятельности. Четкие границы помогают осмыслить, чем наполнен был день. Кратко резюмируйте вечером итоги дня: мысленно или в разговоре (обмене сообщениями) с кем-то, удерживая ровное эмоциональное состояние, не погружаясь в переживание прожитого. Это дает ощущение спокойной удовлетворенности, восприятие дня своей жизни как нормального,

наполненного повседневным смыслом: «Для всякого дня довольно своей заботы» (Сёрен Кьеркегор). Коротко планируйте свой завтрашний день накануне: «Что у меня завтра?». Это создает необходимую человеку перспективу будущего (ближайшего, конкретно-ситуативного, реалистичного, регулируемого).

Определите для себя меру ежедневной информационной нагрузки с учетом эмоционального состояния, каждодневных задач и своей потребности в той или иной информации. «Информационная нагрузка» – вся возможная насыщенность информации: СМИ, теле- и интернет-коммуникации, непосредственное общение с разными людьми – все, что мы видим, слышим, читаем, пишем и в целом воспринимаем всеми органами чувств. При информационной пандемии с избыточной насыщенностью сообщений эмоциями, прессингом и нагнетанием напряжения жизненно необходимо обеспечить своей психике «охранительный режим». Эмоциональное возбуждение, возникающее при угрозе или неприятностях – это «общий знаменатель» всех стрессоров, а у человека эмоциональные раздражители – самый частый стрессор. Определите конкретно: сколько сегодня я смотрю/слушаю/читаю/пишу/обсуждаю всего, где прямо или косвенно фигурирует тема коронавируса. Придерживайтесь собственной установленной границы, ее всегда можно изменить. Добивайтесь целенаправленно других впечатлений, чтобы тема коронавируса не заслоняла собой всю остальную жизнь в текущем периоде. Соблюдайте равновесие, необходимое для конструктивного психологического баланса: минимум 50/50, а лучше – 2/3 других тем и аспектов жизни. При реагировании на информационные сообщения, которые не касаются вас лично (семьи, близкого круга знакомых), придерживайтесь правила «дать отстояться» (два и более часа в течение дня), т.е. не пересылать автоматически это кому-то еще. Если после паузы желание поделиться информацией остается, определитесь, кому и зачем вы это перешлете. Доказано, что интенсивность общения людей при стрессе возрастает. При этом, информационная и речевая экспансия не осознаются общающимися людьми. Пробуйте останавливать деструктивные информационные воздействия на себе, не наращивать напряженность и тревогу социального окружения. Это развивает саморегуляцию, критичное осмысление происходящего, формирует собственную позицию, способность принимать решения и реализовывать их в своей жизни, тем самым конструктивно влияя и на других.

При осмыслении и реагировании на информационные сообщения выделите «референтную группу»: людей, с которыми можно сверяться в восприятии происходящего. Избирательно (конкретные люди для отдельных тем) или коротко по времени с многими в своем кругу. Обсуждение ситуации с людьми разного опыта, профессии, возраста повышает объективность восприятия, стабилизирует эмоциональное

состояние, поддерживает критичность мышления и адекватность реагирования.

СМИ активно транслируют варианты «чем заняться на самоизоляции». Найти, чем заняться – важно, но попробуйте различать замещающую активность и осмысленную целенаправленную деятельность. Задайте себе вопросы: стал бы я этим заниматься при обычном течении жизни? Для чего я это делаю? Что я получаю в результате? Занимайтесь не только «короткими» делами, но и теми, которые требуют продолжения в течение времени (среднесрочные, долгосрочные), к которым вы будете возвращаться и по окончании периода ограниченный. Этим вы выстраиваете перспективу собственной жизни, которая сгладит отсроченное влияние этого сложного периода на психику и жизнь в целом. Однако будьте критичны в своих притязаниях: не стоит начинать занятия и дела, которые вы забросите, когда вернетесь к привычному ежедневному функционированию. Недовольство собой («начал – бросил») не добавляет самоуважения.

Если необходимо работать (учиться), не выходя из дома, поддержать свою продуктивность можно следующими средствами. 1. Переодеваться перед тем, как приступить к работе. Быть полностью «при параде» в галстук и офисных туфлях не требуется, но переодеться в «рабочее» – это внешними средствами создать условия для перехода в другое психическое состояние, настроиться, сосредоточить внимание, переключить мысли на нужные вопросы. 2. Организовать себе пространство для работы/учебы. Если нет возможности отдельной комнаты, стола, необходимо на этот период выделить место, обязательно локально изменить пространство. Важно, чтобы изменения были видны самому человеку и его домашнему окружению. 3. Убрать из поля зрения предметы, которые не имеют отношения к работе и отвлекают. Переставить в другое место или сесть по-другому (развернуть стул, компьютерное кресло). Стул/кресло для работы должны быть удобными, но не мягкими (не расслабляющими, не для отдыха). 4. Убрать еду из поля зрения и в радиусе полутора метров вокруг себя (чтобы ее нельзя было достать, не вставая со стула), особенно если временное рабочее место в кухне, за обеденным столом и при уменьшении привычной двигательной активности, объема физической нагрузки. 5. Старайтесь не приносить еду к рабочему месту, даже если вы привыкли к этому в офисе. Так вы ограничиваете возможность отвлекаться, поглощать еду незаметно для себя, а ваш организм и психика будут вовремя и четко сигнализировать вам о том, что требуется перерыв. 6. Вывести из рабочей зоны телефон (если не нужен для работы) или отключить звуки оповещения. Услышать/увидеть сигнал из внешней среды, опознать его и усилить воли не реагировать – это дополнительная нагрузка для нервной системы. 7. Делать четкие перерывы с выходом из рабочей зоны (встать, выйти в кухню, в комнату, в коридор, к окну, коротко перекусить или прерваться на обед, отдых, общение). 8. Разграничивать работу и домашние дела, не делать параллельно и вперемежку. Это дает возможность переключаться и оценивать результаты своей деятельности, поддерживает баланс разных сфер жизни (рабочей и домашней; личной и совместной). 9. Ввести правило для себя и домашнего окружения (включая детей): «Если кто-то работает – не отвлекать», подождать перерыва. Проявите настойчивость, выдержку и терпение, дайте время для формирования привычки. Начните приучать себя и своих домашних соблюдать «временной регламент» работы. В этом – уважение к самому себе, своей работе и другим людям, занимающимся какой-либо деятельностью.

Если ваше психическое состояние и продуктивность не зависят от внешних условий, вы можете работать, как считаете нужным.

Часто домашнее пространство является совместным с другими людьми. Для сохранения эмоциональной стабильности, психического равновесия и сложившихся отношений жизненно необходимо находить/создавать в течение дня паузы для уединения (развернуться спиной, вывести из своего поля зрения окружающих и выйти из поля зрения других людей). Снижать количество раздражителей (свет, цвет, звук, движение). Объясните это домашним, чтобы они могли воспринимать такое поведение нормально и спокойно, а не как «проявление депрессии» или «недовольство». В уединении нуждаются все, и дети – тоже! Перегруженная нервная система нуждается в состоянии покоя для восстановления. Психика – саморегулирующаяся система, которая при необходимости и без наших сознательных усилий активизирует защитные барьеры, когда человек становится менее чувствителен, или когда нервная система не в состоянии уже что-либо воспринимать и перерабатывать. Важно понимать, что психические резервы имеют свои границы и задача каждого – не доводить психику до этих границ. Психику свою и других людей.

Каждому человеку жизненно необходимо мечтать. Функция мечты – формирование образов позитивного будущего. Мечтайте в уединении и вместе с близкими, с друзьями, с коллегами по работе. Сейчас всем нам нужно как можно больше разных «мечт». Они насыщают жизнь оптимизмом и надеждой, уверенностью, что все так или иначе наладится. Они создают нужные для здоровья состояния активности, бодрости, готовности к действию, настроя на жизнь – сегодня, каждый день и в будущем. Мечтайте, но не спешите переводить мечты в план. Сейчас имеет смысл планировать только то, что по минимуму связано с внешней ситуацией и зависит лично от вас. Фрустрация (от англ. frustration – срыв планов, крушение) – неприятное и напряженное состояние. Как только в развитии общей социальной ситуации будет появляться определенность и признаки стабильности, вы сможете расширить горизонт своих планов.

Дома, в спокойной обстановке, когда вашей жизни и здоровью прямо сейчас ничто не угрожает, и есть все необходимое для жизни, подумайте: «В чем конкретно ситуация с коронавирусом изменила мою жизнь?». Изменила, а не только ограничила. Доказано, что не «сила стресса», не объективная ситуация, а психологическая оценка ситуации определяет последующую реакцию организма на стресс. Психологическая устойчивость и выносливость личности помогают сопротивляться болезням, связанным со стрессом. Защищайте себя психологически. Подумайте: «Как (какими средствами, с помощью чего) я могу в разных сферах своей жизни сохранить, усилить и привнести новые элементы стабильности и предсказуемости?»

Подумайте и сделайте это. Делайте это каждый раз, когда есть возможность. Ищите и создавайте сами возможности для себя и других людей. Людей, которые связаны с вами.

2 апреля 2020

## Nota Bene!

### 5 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК

**Всемирный день гигиены рук проводится ежегодно 5 мая с целью привлечения внимания к важности улучшения гигиены рук в учреждениях, оказывающих медицинскую помощь. Дата 05.05. символизирует по 5 пальцев на каждой из рук человека. В 2020 г. этот день имеет особый смысл и значение! Ведь именно личная гигиена стала основным оружием в борьбе с коронавирусом.**

Содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее всего – не забывать делать это. Дезинфицирующие лосьоны и гели с содержанием спирта эффективны в уничтожении бактерий и вирусов, но они действуют наилучшим образом при удалении невидимой грязи. Види-

мая грязь должна смываться только водой с мылом. Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов. Эксперты ООН предупреждают, что именно регулярное мытье рук ежедневно спасает тысячи детских жизней.

### ИНТЕРЕСНО

Ученые выяснили, что на женских руках микробов и бактерий гораздо больше, чем на руках у мужчин. Различие в количестве патогенной микрофлоры на руках объясняется разной кислотностью кожи (у женщин она ниже), различным потоотделением и гормональным фоном. По данным исследований, на грязных руках можно обнаружить до нескольких сотен миллионов микроорганизмов, которые вызывают грипп, вирусные гепатиты и серьезные кишечные инфекции. У тех, кто занимается физическим трудом, руки гораздо чище, чем у офисных работников. Самыми «грязными» предметами являются общие телефоны, письменные столы, кнопки лифта, а также дверные ручки и выключатели света.

**Мойте руки!  
Берегите себя!**



## УЧИТЕЛЬ. УЧЕНЫЙ. ВРАЧ. ХУДОЖНИК



Профессор Эдмонд Георгиевич Эйдемиллер  
(26.11.1943–31.03.2020)

Профессор Эдмонд Георгиевич Эйдемиллер был известен и как художник. Творчество было одной из граней его колоритной личности. В 1965 г. он вошел в группу художников «Ленинград» Михаила Шемякина. На формирование его самобытного стиля оказали влияние Михаил Шемякин, Джорджо де Кирико, Рене Магритт, Павел Филонов. У него было три персональных выставки: «Семья: между небом и телом» (2013 г.), «Иллюстрации к драме: “Психология и психотерапия семьи”» (2015 г.) и «Сети гибридной реальности» (декабрь 2018 г.).

О каждой выставке мы рассказывали на страницах «Вестника». Сейчас, отдавая дань уважения памяти профессора Э.Г. Эйдемиллера, цитируем часть нашей беседы о выставке «Сети гибридной реальности».

**«Во время последнего вернисажа художника и я попросила Эдмонда Георгиевича сказать несколько слов о выставке.»**

Выставка является данью освоения новых теорий в гуманитарной области, в медицине и, в частности, психотерапии. На смену системному подходу приходит акторно-сетевая теория Бруно Латура, которая объясняет взаимодействие не только одушевленных факторов, деятелей, но и неодушевленных. С точки зрения современных наук все мы живем в гибридных сообществах. В этих сообществах человеческие коллективы (ассамбляжи) взаимодействуют с коллективами машин. ...Эти сложные взаимодействия в гибридной Вселенной и психотерапии я и пытаюсь исследовать как врач-психотерапевт и художник-график.

**Это уже Ваша третья персональная выставка?**  
Да, первая была в 2013 г., вторая – 2015, это – третья.

**Работы, представленные на этой выставке, заметно отличаются от прежних работ. И по настроению, и даже по размерам составляющих их деталей. Помните, на всех Ваших полотнах всегда присутствует Рыба. И это – насколько я помню – символ Вашей жены.**

Да, здесь Рыба тоже есть практически на всех работах. И кошачья морда; Кот – это мой символ, а сын у нас – Заяц. На прошлой выставке была представлена работа «Портрет семьи художника»: Рыба, Кот в смокинге и между нами – Заяц (заяц – любимый персонаж сына в детстве).

**А со временем меняется подход к жизни – не только профессиональный, а чисто человеческий?**

Я считаю, человек всю свою жизнь учится одному делу: умению любить и быть любимым.



**Это Ваш жизненный девиз?**

Да, и я не скрываю этого. Самое трудное, чему человеку предстоит научиться за свою жизнь – это уметь любить. Фрейд сказал великие слова: «Дети – это учителя любви своих родителей». Иными словами, они учат нас своим безусловным принятием родителей, своей безусловной любовью. И Фрейд абсолютно был прав, сказав: мы учимся у детей проявлять чувство любви.

Любовь – это сильное чувство. Как пишет Перси Шелли (цитирую по памяти): любовь – это умение войти в другого и, расположившись там, чувствовать себя комфортно, не стесняя, не пленяя и не нервирова другого. Т.е. взаимное вхождение.

**Но это некий идеальный вариант.**  
Конечно.

**Ваши пожелания самому себе в дни юбилея и в канун Нового года?**

Свобода. Любовь. Труд. Умение критически оценивать себя. Доверие к себе и окружающим. Здоровье.

**Мы это можем адресовать в качестве пожелания нашим читателям?**

Да, безусловно!

Беседовала  
и фотографировала И.А. Сазанова

**31 марта 2020 года на 77 году жизни скончался выдающийся ученый в области психотерапии и психологии семьи и детства, врач-психиатр, психотерапевт, д.м.н. профессор Эдмонд Георгиевич Эйдемиллер.**

По словам Эдмонда Георгиевича, его формирование как психотерапевта началось со студенческой скамьи 1-го Ленинградского медицинского института им. И.П.Павлова, со знакомства с работами по психоанализу З.Фрейда и с практикой гипнотерапевта П.И.Буля. После окончания интернатуры по психиатрии, работы в качестве психиатра-заведующего психиатрического отделения больницы в Марийской республике и прохождения клинической ординатуры в ЛенНИИ им В.М.Бехтерева Эдмонд Георгиевич поступает в аспирантуру в этом же институте, где под руководством патриарха подростковой психиатрии проф. А.Е.Личко работает над кандидатской диссертацией «Роль внутрисемейных отношений в развитии психопатий и психопатоподобных расстройств в подростковом возрасте» и успешно защищается в 1976 году.

По рекомендации проф. Б.Д.Карвасарского с 1982 г. Эдмонд Георгиевич начал свою работу на вновь созданной кафедре психотерапии в ЛенГИДУВе-СПбМАПО (вошедшей позже в состав нашего Университета). Умелые организаторские способности позволили в полной мере реализовать интерес к теме семейного влияния на формирование личности в детском возрасте: в 1990 г. Э.Г.Эйдемиллер возглавил курс детской психотерапии на кафедре психотерапии, а первые циклы для обучения детских психотерапевтов были организованы при его непосредственном участии и руководстве еще в 1982 г.

Работа с детьми, подростками и их семьями в кругу единомышленников, желающих раздвинуть границы традиционной психиатрической помощи, определила интерес к групповой и семейной психотерапии. Совместно с проф. В.Юстицким с 1992 г. Эдмонд Георгиевич издает первую в стране монографию по семейной психотерапии, защищает по этой теме докторскую диссертацию. Именно курс детско-подростковой психотерапии разрабатывает и реализует обучающие программы по групповой и семейной психотерапии для детей и подростков, страдающих нервно-психическими расстройствами.

Талант организатора позволил Эдмонду Георгиевичу собрать команду единомышленников, поддерживающих развитие направления психологии и психотерапии семьи и детства. В 2002 г. Э.Г.Эйдемиллер возглавил кафедру детской психиатрии и психотерапии (с 2007 г. в название кафедры добавилось слово «медицинская психология»).

Кредо Эдмонда Георгиевича было в неразрывной связи психиатрии, психотерапии и медицинской психологии. За 17 лет существования кафедры было подготовлено более 20 кандидатских и докторских диссертаций. Эдмонд Георгиевич всегда щедро делился своим опытом: обучал, писал учебники, книги, снимал учебные фильмы. Благодаря проф. Э.Г.Эйдемиллеру, поддерживавшему новаторство, творчество, профессиональный и научный интерес своих сотрудников, кафедра создала школу для обучения различных специалистов с целью их успешной работы в мультипрофессиональной команде. И в настоящее время в рамках кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии программы курса детско-подростковой психотерапии, психотерапии семьи и детства активно реализуются.

Эдмонд Георгиевич всегда был очень энергичным человеком, честным и искренним, не боялся говорить правду, отстаивать свои идеалы. Несмотря на тяжелую болезнь, он продолжал активно заниматься научной и творческой деятельностью до конца своих дней: редактировал учебник по детской психиатрии, готовился к выставке своих картин в Литве (г. Вильнюс).

Но болезнь вносит свои коррективы...

Ушел из жизни Учитель, Ученый, Врач, Друг, Коллега...

В наших сердцах останется его вера в профессию, увлеченность наукой, интерес и любовь к жизни. Мы выражаем глубокие соболезнования родственникам и близким Эдмонда Георгиевича и скорбим вместе с ними, сохраняя память о нем и продолжая его дело.

Светлая память!



Э.Г.Эйдемиллер. Идеальное сердце  
под Солнцем, Луной и Морсом.  
Бумажка, акриловые краски, акриловый карандаш,  
шпатель, кисти. 05.06.2018

## МАРШРУТ: ЮРЬЕВ—ДЕРПТ—ТАРТУ

Старинный прибалтийский город Юрьев, основанный Ярославом Мудрым в начале XI в., с 1224 до 1893 г. назывался Дерптом (Dorpat), с 1919 г. именуется Тарту и находится в Эстонии. Город знаменит прежде всего университетом, учрежденным в 1632 г. шведским королем Густавом II Адольфом, в честь которого и получил название *Academia Gustaviana*. В XIX веке Дерптский университет был единственным университетом, имеющим дарованный российским императором 9 января 1865 г. устав, провозгласивший, что университет учреждается для общего блага Российской империи. Этот университет отличался от других и укладом жизни: студенческий быт более напоминал немецкие, нежели русские университеты. 12 января 1893 г. были даже утверждены собственные «Правила для студентов и посторонних слушателей императорского Дерптского университета», содержащие обязательные для всех обучающихся предписания. Например, от студентов требовалось соблюдение приличий и вежливости, выражение одобрения или неодобрения преподавателям в аудиториях ни под каким предлогом и ни в каком виде не допускалось (ст. 18 § 53) и т.д. Все должно было быть «чинно, благородно», но в связи с этим интересны публикации в прессе XIX века. Обозначим лишь некоторые из них: Чехихин Е. Студенческие бесчинства в Дерпте / Рус. архив, 1887, № 10; Чуликов А. Летопись забав и шалостей дерптских студентов в 1805–1862 гг. / Рус. старина, 1890, № 2; О студенческой жизни в Дерпте. — СПб., 1891; Лаврецкий М. Город студентов. Бытовые картины старого Дерпта. — Ревель, 1891 и т.п.

Как бы ни были знамениты и значительны выпускники Дерптского университета, ничто человеческое им было не чуждо! Поэтому наряду с прекрасной библиотекой, ботаническим садом и великолепными музеями (зоологическим, геологическим, искусств и др.) гостям всегда показывают еще одну достопримечательность — карцер.

Карцер есть карцер, хоть и приятная на первый взгляд комната. Сюда попадали по разным причинам и на разные сроки. Так, например, на 1–2 дня — за неоплаченный долг или нарушение порядка в театре; за несвоевременный возврат книг в библиотеку, сокрытие своего имени и сословия либо нарушение ночного покоя — 2 дня; за курение в университетском здании — 2–3 дня; за битьё окон и угрозы — 3 дня; за вторжение в чужую квартиру — от 3 до 10 дней, за оскорбление дамы — 4, а за оскорбление гардеробщика — 5 дней; за ругань и драку — от 5 дней до 3 недель; за обман купца и за дуэль следовало заключение на 3 недели и т.п.

Так, например, в 1809 г. на 2 дня был заключен в карцере будущий ректор университета Ф.Паррот, в 1837 г. будущий директор художественного музея Тартуского университета Л.Мерклин провел здесь 3 дня «за кутёж вместе с эксматрикулированными (отчисленными) студентами» и др. Помещений карцера было пять, и если «мученик науки» натворил много бед, то ему в первый и в три последние дня давали только хлеб и воду.

В карцере сидеть скучно, и «сидельцы» развлекались, рисуя свои мечты и чаяния на стенах. Некоторые из этих шедевров, восстановленные реставраторами, мы видим и сейчас. И судя по тщательно выписанному скелету, студентам-медикам это университетское подразделение было хорошо знакомо.

Конечно же, совсем не этим прославился Дерптский/Тартуский университет. Здесь учились, преподавали или читали лекции все самые значительные умы того времени, в т.ч. и знаменитые медики — всех и не перечислить... Но мы-то смотрели на Тарту и его университет глазами туристов. И поделились увиденным с вами.

Интересно же!..

Текст и фото  
И.А.Сазановой

Здесь, в ТАРТУ,  
Н.И.Пирогову  
установлен  
памятник, а на  
стене клиники —  
мемориальная  
доска

**Закончив Московский университет одним из первых по успеваемости, Н.И.Пирогов в хирургической клинике Дерптского университета проработал пять лет, блестяще защитил докторскую диссертацию и в двадцать шесть лет стал профессором хирургии.**

От дождя укрывшись под зонтом,  
Танцевали в городе пустом  
Юный Он и юная Она.  
Им кружила голову весна.

Не было им дела до других,  
Что стелили мимо, мимо них:  
Им кружила голову весна,  
Как они, была она юна.

Т.В.Бородина



## ДИСТАНЦИОНКА IS LIKE, ИЛИ «ЭХ, СТУДЕНТЫ, НАМ ЛИ ЖИТЬ В ПЕЧАЛИ?!»

Как показывает практика — примеров этому тьма! — жизнь студентов никогда не была скучной. Напротив, она бурлила всегда! Да и как иначе, именно встречи, общение по интересам и разномасштабные события делают жизнь богаче и разнообразнее. Даже в условиях самоизоляции и дистанционного обучения «внеучебное общение» скрасило «невозможность встречи» — спасибо интернету!

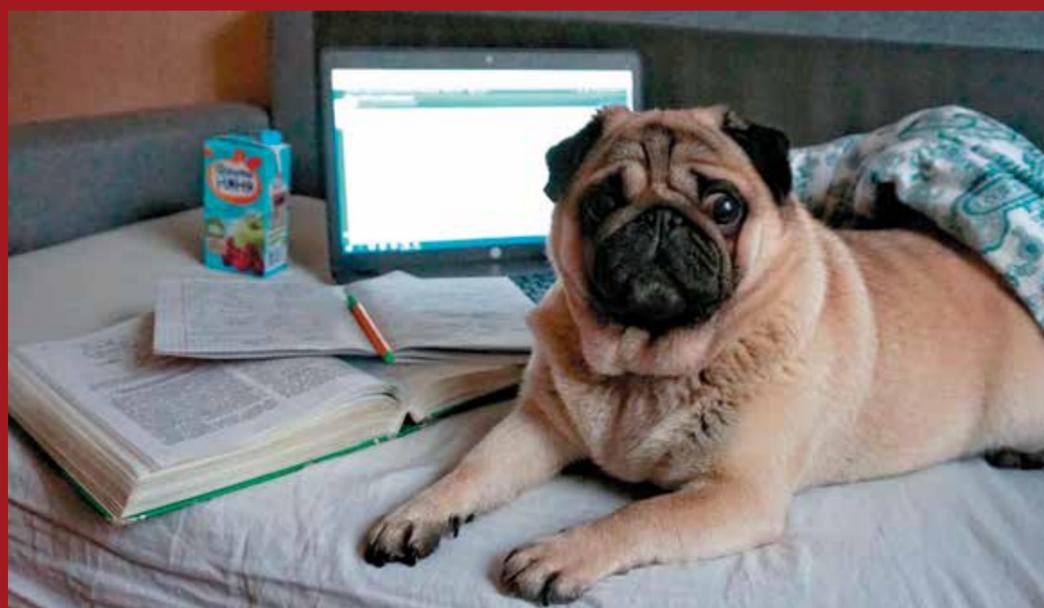
Так, 24 марта — 5 апреля профком обучающихся Университета ([vk.com/profkomszgtmu](https://vk.com/profkomszgtmu)) провел фотоконкурс «Дистанционка is like» по двум номинациям: «Домашние любимцы» и «Мое гнездышко».

Наши студенты с присущей им энергией и любовью к близким поделились с однокурсниками кадрами из своей личной жизни, кадрами «из личной жизни» своих питомцев, еще раз доказав истину, что и не находясь рядом, можно быть вместе.

**Лучшей в номинации «Мое гнездышко» жюри признало работу Дарьи Медынской (2 курс МПФ), а фото Екатерины Горловой (2 курс МПФ) и Богданы Аристовой (6 курс ЛФ) стали победителями в номинации «Домашние любимцы».**

А отдел по воспитательной работе провел виртуальный конкурс танца «Искусство быть дома». Выступления всех конкурсантов можно посмотреть на страничке ОВР «ВКонтакте». Скучно не будет — это точно!

А.Золотых



СКОРО МНЕ ОПЯТЬ ХОЗЯЙКУ ВЫГУЛИВАТЬ.  
Фото Е.Горловой