

обычной жизни, путешествовать по миру или создать себе виртуальную, например, квартиру, отдых у южного моря.

Отсюда следует, что необходимо совершенствовать, делать более безопасной для человека сам компьютерный процесс. Это, с одной стороны, а с другой - приучить пользователей к соблюдению техники безопасности, в том числе и для обеспечения соматического и психического здоровья.

Список литературы

1. Ганижева, Н. Ж. Негативное влияние компьютера на здоровье человека / Н. Ж. Ганижева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 33 (375). — С. 2-3. — URL: <https://moluch.ru/archive/375/83618/> (дата обращения: 11.01.2022).
2. Мюррей К. Интернет-зависимость с точки зрения нарративной психологии // *Huma-nitarian research in the Internet* // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А. Е. Войскунского. М.: Можайск-Терра, 2000. С. 132–140.
3. Шапкин С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психол. журн. 1999. Т. 20. № 1. С. 86–102.
4. Шмелев А. Г. Мир поправимых ошибок // Компьютерные игры. Обучение и психологическая разгрузка. М., 1988.-
5. Долныкова А. А., Чудова А. Н. Психологические особенности суперпрограммистов // Психол. журн. 1997. Т. 18. № 1. С. 113–121.
6. Фомичева Ю. В., Шмелев А. Г., Бурмистров И. В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. 1989. № 3. С. 27–39.
7. Холодная М. А. Когнитивные стили как проявление своеобразия индивидуального интеллекта. Киев, 1990.
8. Носов Н. А. Психологические виртуальные реальности. М.: Ин-т человека РАН, 1998.
9. Worthington V. L., Zhao Y. Existential computer anxiety and changes in computer technology: What past research on computer anxiety has missed. [Http://www.msu.edu/~worthi14/anxiety.html](http://www.msu.edu/~worthi14/anxiety.html) (1999).
10. Боковиков А. М. Модус контроля как фактор стрессоустойчивости при компьютеризации профессиональной деятельности // Психол. журн. 2000. Т. 21. № 1. С. 93–101.
11. Campbell J. N., Perry K. M. Predictors of enrollment in high school computer courses. ED 307857.

ВОЗМОЖНОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В КОММУНИКАЦИИ ВРАЧА И ПАЦИЕНТОВ

Е.Р. Фахретдинова, Н.Э. Закирова, Э.Г. Нуртдинова

ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, г. Уфа

Кафедра кардиологии и функциональной диагностики ИДПО

Аннотация. Социальные сети – это современный способ коммуникации. Социальные сети можно активно использовать для продвижения, распространения и обсуждения медицинских знаний, исследований и новостей.

Для этой работы были необходимы специалисты с большим стремлением использовать социальные сети. Мы предложили 10 врачам кардиологам создать страницы в социальных сетях, в которых они информировали бы о первичной и вторичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, отвечали на вопросы, часто задаваемые пациентами. По мере ухудшения эпидемиологической ситуации живой

интерес вызывали посты о новой коронавирусной инфекции, ее профилактике, возможных осложнениях.

Информирование через социальные сети хорошая альтернатива школам здоровья в поликлиниках для молодых, работающих пациентов. Эта форма позволяет осуществить и обратную связь с пациентами.

Ключевые слова: социальные сети, этика, сердечно-сосудистые заболеваний, медицинский блог.

Сегодня социальные сети прочно вошли в нашу жизнь. Мы живём в современном мире, где социальные сети — это хороший способ коммуникации. Лёгкость и простота публикации, доступность фотографий и видеосъёмки позволяют активно общаться с виртуальными друзьями, делиться своими новостями и событиями, статусами и фотографиями в реальном времени. Социальные сети не только помогают пользователям узнавать, чем занимаются люди из их круга общения, но они также облегчают автоматический отбор нужной информации, управление репутацией, повышают обязательность, ответственность за качество и вирусное поражение информации и приложений. Безусловно, школы для пациентов с различной патологией не потеряли своей актуальности. Для пожилых пациентов это предпочтительный формат — личная встреча. Хотя в условиях пандемии все стараются избегать лишних контактов. Для этой группы больных сегодня социальные сети в какой-то степени могут стать источником необходимой информации. Совсем другое дело те, кому еще нет 50 лет. Социальные сети им всегда ближе и понятнее, чем лекции и беседы.

Социальные сети и похожие сервисы позволяют не только общаться и обмениваться мнениями. Они — публичные площадки, информация на которых может создать неоднозначную ситуацию для карьеры и будущего любого медицинского работника. Врачи специалисты должны придерживаться некоторых правил работы в социальных сетях. Обязательно, врач должен идентифицировать себя. Общаясь в социальных сетях от имени вашего учреждения здравоохранения, сообщите о своей связи и вашей должности. Необходимо стремиться к точности в ваших сообщениях. Ложь и необоснованные претензии, а также неточные или подстрекательские сообщения могут нанести существенный вред вам и репутации вашего работодателя. Нужно постоянно помнить, что раскрытие информации о пациентах без письменного разрешения, в том числе фотографии или потенциально идентифицируемая информация строго запрещены. Эти правила также применяются к истории общения с умершими пациентами.

Для этой работы были необходимы специалисты с большим стремлением использовать социальные сети. Мы предложили 10 врачам кардиологам создать страницы в социальных сетях, в которых они информировали бы о первичной и вторичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, отвечали на вопросы, часто задаваемые пациентами. В среднем для поддержания интереса достаточно 1 раз в неделю врачам публиковать свои сообщения. В своих публикациях врачи рассказывали о здоровом образе жизни. Давали советы, как начать физические тренировки после инфаркта миокарда, операций на сердце или других тяжелых болезней. Предлагали конкретные комплексы лечебной гимнастики. Советовали парки, скверы или стадионы, где можно заниматься лечебной гимнастикой. Посты сопровождались демонстрацией фото- и видеоматериалов.

Пациентов особенно интересовали вопросы питания. Рассказывали о принципах здорового питания, подробно о кулинарных рецептах некоторых блюд, и многое другое. Предлагали пациентам самим делиться своими кулинарными находками.

Особое место, в этой работе занимали посты о лекарственном лечении. Информировали пациентов об особенностях препаратов, на что нужно обратить внимание, если впервые принимаешь лекарства из определенной группы. Важной для пациентов темой оказалась антикоагулянтная терапия.

Было задано много вопросов об особенностях лечения сердечно-сосудистых заболеваний на фоне сахарного диабета, ХОБЛ и других. По мере ухудшения эпидемиологической ситуации живой интерес вызывали посты о новой коронавирусной инфекции, ее профилактике, возможных осложнениях. Много вопросов было о прививках. О том, как записаться на прививку от COVID-19, о противопоказаниях к прививкам. Подобное общение позволяло рассеять необоснованный страх перед вакцинацией.

Надо сказать не всем участвовавшим врачам это оказалось под силу. У 6 врачей энтузиазм быстро угас. Они ссылались на нехватку времени, на отсутствие поддержки от администрации своих лечебных учреждений. Зато оставшиеся 4 врачей в течение года продолжали вести свои страницы, набрав в среднем 1900-2000 подписчиков. Число подписчиков постоянно растет.

Таким образом, информирование через социальные сети хорошая альтернатива школам здоровья в поликлиниках для молодых, работающих пациентов. Эта форма позволяет осуществить и обратную связь с пациентами. Социальные сети можно активно использовать для продвижения, распространения и обсуждения медицинских знаний, исследований и новостей. Кроме того, важно, что такое общение поднимает авторитет врача в глазах пациентов, устанавливает близкое общение. Сегодня социальные сети представляются одним из наиболее эффективных способов коммуникации, более полезных порой, чем традиционные методы.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.06.2017 №242-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам применения информационных технологий в сфере охраны здоровья». <http://www.garant.ru/hotlaw/federal/1126336/#ixzz5MAXbOzA3>
2. Влияние через социальные сети / под общей редакцией Е. Г. Алексеевой. – М.: Фонд «ФОКУС-МЕДИА», 2010. – С. 29.
3. Баланова Ю. А., Концевая А. В., Шальнова С. А. и др. Распространенность поведенческих факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний в российской популяции по результатам исследования ЭССЕ-РФ. Профилактическая медицина. 2014;17(5):42-52.
4. Горошко Е. И. Современная Интернет-коммуникация: структура и основные параметры // Интернет-коммуникация как новая речевая формация: коллективная монография / науч. ред. Т. Н. Колокольцева, О. В. Лутовинова. – М.: Флинта: Наука, 2012. – 328 с.
5. Григорьева Н. С., Чубарова Т. В. Мотивация в системе государственного регулирования (на примере формирования здорового образа жизни). Государственное управление. Электронный вестник. 2018;70:194-219.
6. Григорьева Н. С., Чубарова Т. В. Мотивация в системе государственного регулирования (на примере формирования здорового образа жизни). Государственное управление. Электронный вестник. 2018;70:194-219.
7. Тарасенко Е.А. Medicine 2.0: потенциал социальных медиа для продвижения здорового образа жизни и самоменеджмента хронических заболеваний//В кн.: XIV Апрельская международная научная конференция по проблемам развития экономики и общества: в 4-х книгах. Книга 3/Отв. ред.: Е.Г. Ясин. — М. : Издательский дом НИУ ВШЭ, 2014. — С. 708.
8. Турская М.С. «Медицинские социальные сети: возможности и риски использования», - Менеджер здравоохранения, - 2014,-№12, - С. 30-38.