

**Федоренко В.И., Цалко Е.И.**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРАХА ПЕРЕД ПОСЕЩЕНИЕМ ВРАЧА**

**Научный руководитель: магистр ист. наук, ст. преп. Савостюк Т.А.**

*Кафедра педагогики и психологии с курсом клинического моделирования*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Страх перед посещением врача является распространенным явлением, которое может препятствовать своевременному обращению за медицинской помощью и получению необходимого лечения. Психологические механизмы формирования страха перед посещением врача могут быть разнообразными и индивидуальными для каждого человека. Некоторые из них могут включать в себя следующие аспекты: когнитивные искажения (неправильные убеждения о процедурах, диагнозах или возможных результатах лечения, которые могут усиливать страх и тревожность); эмоциональные реакции (опасения, тревога, страх перед неизвестным или болезнью могут вызывать негативные эмоциональные реакции и усиливать страх перед посещением врача); социокультурные факторы (восприятие медицинской среды, представления о врачах, опыт предыдущих посещений врача или рассказы других людей могут оказывать влияние на формирование страха перед визитом к врачу). Понимание психологических механизмов формирования страха и способов его преодоления имеет важное значение для улучшения качества медицинского обслуживания и уменьшения негативных последствий для пациентов.

**Цель:** Исследовать психологические механизмы формирования страха перед посещением врача и предложить практические рекомендации по его преодолению для улучшения психологического комфорта пациентов.

**Материалы и методы.** При рассмотрении данной темы была изучена научная литература. Использовался диагностический инструментарий.

**Результаты и их обсуждения.** Был составлен и проведен опрос “Психологические механизмы формирования страха перед посещением врача”. В исследовании приняло участие 43 респондента (студенты 2 и 1 курса БГМУ). По результатам опроса можно сделать вывод о том, что большинство опрошенных испытывают страх при обращении к врачу и поэтому они обращаются только по острой необходимости. У 40% респондентов выявлен средний уровень тревожности при посещении врача, 40% - боятся непонимания со стороны врача, 33% - пугает долгое ожидание. У 33% опрошенных был негативный опыт при общении с врачами, а именно грубость. На вопрос “Какие мысли приходят вам, когда вы думаете о походе к врачу” 49% опрошенных выбрали вариант “Что если они найдут что-то серьезное?”. Но 70% опрошенных физических симптомов страха перед походом к врачу не чувствуют. 31% опрошенных пользуются поддержкой близких перед походом к врачу. В детстве у 42% опрошенных было равнодушное отношение к врачам.

**Выводы.** Понимание и преодоление страха перед посещением врача является важным аспектом обеспечения качественного медицинского обслуживания и повышения уровня удовлетворенности пациентов. Психологические стратегии такие как когнитивно-поведенческая терапия, практика осознанности, релаксация и дыхательные упражнения, социальная поддержка могут помочь снизить степень тревожности и улучшить психологическое благополучие пациентов.