

РЕЦЕПТ СПОКОЙСТВИЯ: КАК ВРАЧУ СОХРАНИТЬ РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ?

Высокая рабочая и эмоциональная нагрузка коррелирует с риском профессионального выгорания у врачей¹. Поэтому забота о собственном состоянии – часть устойчивой профессиональной практики.



Какие простые техники помогают снизить внутреннее напряжение в течение дня?

2 минуты дыхания между приемами²

- 01 Сядьте удобно, держите спину ровно
- 02 Положите одну руку на грудь, другую – на живот
- 03 Медленно вдохните носом, направляя воздух в живот, чтобы поднялась нижняя рука, а грудь оставалась почти неподвижной
- 04 Долго и плавно выдохните через рот – живот при этом должен опускаться



Прогрессивная мышечная релаксация³

- 01 Напрягите мышцы лица. Зафиксируйте положение на 5 секунд, затем медленно расслабьтесь
- 02 Сожмите руки в кулаках. Зафиксируйте положение на 5 секунд, затем медленно расслабьтесь
- 03 Сильно сведите лопатки. Зафиксируйте положение на 5 секунд, затем медленно расслабьтесь
- 04 Потяните носки на себя. Зафиксируйте положение на 5 секунд, затем медленно расслабьтесь



Техника «Стакан воды»⁴

- 01 Возьмите стакан с водой двумя руками, закройте глаза и переведите «взгляд» вверх
- 02 Сформулируйте проблему, требующую решения, в виде вопроса
- 03 Отпейте мелкими глотками половину стакана, повторяя фразу: «Это все, что мне надо сделать, чтобы найти решение проблемы»
- 04 Ложитесь спать, пустив запрос в подсознание. Решение вашего вопроса не заставит себя ждать



МАГНЕ В₆

№ 1 при избытке стресса*
и нехватке магния^{5,6}

На 38% меньше стресса*^{#7,8}



Удобный формат стик-пакета



Бесцветный раствор⁵



Подходит для детей с 1 года⁵



MAT-RU-260164-1.0-05/2026

*При дефиците магния.

[#]Разница в снижении уровня стресса через 4 недели приема Магне В₆® в подгруппе пациентов с тяжелым и очень тяжелым стрессом в сравнении с приемом препарата, содержащего только магния лактат (не зарегистрирован в РФ), на основании опросника DASS-42, p = 0,0053.

1. Zhang M., Murphy B., Cabanilla A., & Yidi, C. (2021). Physical relaxation for occupational stress in healthcare workers: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of occupational health*, 63(1), e12243. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12243>.

2. Hopper S.L., Murray S.L., Ferrara L.R., & Singleton J.K. (2019). Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: a quantitative systematic review. *JBI database of systematic reviews and implementation reports*, 17(9), 1855–1876. <https://doi.org/10.1111/24718181-2017-003848>.

3. Progressive Muscle Relaxation (PMR) - leaflet, 2020, Version 1, page 1. https://www.tnu.ethz.ch/fileadmin/user_upload/Progressive_Muscle_Relaxation_v1_20200430.pdf

4. Упражнение «Стакан воды» // Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского: [сайт]. 25.04.2018. URL: https://lspu-lipetsk.ru/modules.php?name=News&file=view&news_id=4385 (дата обращения: 03.04.2026).

5. Общая характеристика лекарственного препарата Магне В₆® раствор для приема внутрь, РУ ЛП-№(004011)-(РФ-РУ).

6. Согласно данным базы ООО «АЙКЬЮВИА Солюшнс» «Фарматренд ГЛС и БАД в РФ», на российском розничном фармацевтическом рынке по итогам 2024 года бренд Магне В₆® является лидером по объему продаж в рублях в розничных ценах среди безрецептурных лекарственных препаратов групп по классификации ЕРbMRA: A12C1, N05B2, N05B5, N05CO, N07X0.

7. Общая характеристика лекарственного препарата Магне В₆®, таблетки, покрытые оболочкой, РУ ЛП-№(002046)-(РФ-РУ).

8. Pouteau E, Kabir-Ahmadi M, Noah L, et al. Superiority of magnesium and vitamin B6 over magnesium alone on severe stress in healthy adults with low magnesemia: A randomized, single-blind clinical trial. *PLoS One*. 2018;13(12):e0208454. Published 2018 Dec 18. DOI: 10.1371/journal.pone.0208454.

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ТОЛЬКО ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ