

**УДК159.9:61**  
**ББК 88.5+8**  
**Г14**

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

ArtSklad, OneLineStock, jesadaphorn, Semanche, Simple Line, Zdenek Sasek, RetroClipArt, Polina Pobereshsky, bsd studio, samui, Denys Drozd, Ir8688, gloria line art, Se\_vector, Olena Voronetska, Evgeniya Chertova, Jordan Wende, Mari Muzz, Saramix, towatowa / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Гайдар, А.**

**Г14**      **Защищайся! 101 совет врачам по противодействию манипуляциям и самосохранению / А. Гайдар, М. Осман. — Москва : Гайдарова А., 2023. — 96 с. : ил.**

Призываемый к понятиям чести, достоинства и врачебного долга — врач легко становится объектом манипуляций. Врачам «неловко», «неудобно», «стыдно», и этого достаточно, чтобы попасться на уловки опытных манипуляторов, которые, получив преимущество, легко реализуют свои далеко не самые гуманные цели. Вы держите в руках карманный справочник, в котором мы постарались в доступной форме донести максимум полезной информации, которая может понадобиться врачу в повседневной практике.

**ISBN 978-5-600-03691-8**

© Текст. А. Гайдар, М. Осман


© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## Уважаемые коллеги!

**Э**тому не учат в медицинских вузах.

Деонтология как врачебная наука об идеальных отношениях в медицинской среде рассматривает правила высоких взаимоотношений, основанные на взаимном уважении, помощи и поддержке коллег и пациентов.






Однако сегодня, когда медицина из сферы науки переместилась в сферу услуг, когда медицинскими и научными учреждениями нередко руководят менеджеры, далекие от медицины, а пациенты приходят в медицинские учреждения не только за медицинской помощью, но и в надежде получить судебную денежную компенсацию в случае, если получится спровоцировать врача на инцидент, появилась потребность в знаниях, выходящих за рамки только медицинских.

Призываемый к понятиям чести, достоинства и врачебного долга врач легко становится объектом манипуляций. Врачам «неловко»,

«неудобно», «стыдно», и этого достаточно, чтобы попасться на уловки опытных манипуляторов, которые, получив преимущество, легко реализуют свои далеко не самые гуманные цели.

Конечно, можно уповать на жизненный опыт и учиться на своих ошибках, но, учитывая психологическую особенность — высокую эмпатию юношей и девушек, выбравших медицину своей профессией, длительность и сложность процесса обучения, эксклюзивность и хрупкость процесса становления молодого врача в высокоэффективного специалиста, мы считаем целесообразным получение дополнительных знаний, основанных на большом



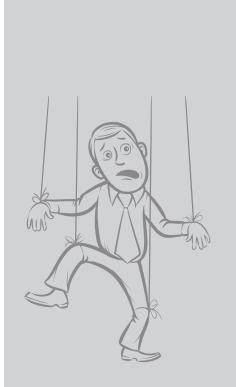
личном опыте авторов данного руководства, по обхождению невидимых, но вполне реальных подводных рифов, способных значительно осложнить и даже погубить карьеру врача.

Мы надеемся, что наши советы позволят врачу вовремя сориентироваться в происходящем и, не мучаясь терзаниями о своей несостоятельности, принять меры по своей психологической и юридической защите.

Мы привыкли защищать пациентов, пришло время защитить себя!

*С наилучшими пожеланиями, А. Гайдар и Осман М.*





## **Психологическая манипуляция**

— скрытое обманное психологическое воздействие на человека (группу людей), приводящее к неосознанному искаженному восприятию действительности и, как следствие, к нерациональному поведению в интересах манипулятора.

# 1

## 10 СОВЕТОВ, КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАМИ МАНИПУЛИРУЮТ

1. Первый звоночек — необъяснимая тревога. Чувство ущемления своего авторитета, дискомфорт в коммуникациях и нарастающая апатия говорят о том, что вы стали объектом манипуляции. Не ищите проблем в себе, ищите манипулятора.

2. Манипуляции носят скрытый характер. Их источником часто выступает ваше непосредственное руководство, однако это могут быть и коллеги, имеющие тайные интересы, пациенты. Их цель — вывести вас из равновесия, чтобы осуществить свои скрытые замыслы. Обнаружение уловок и манипуляций — первый шаг к противодействию им.
3. Врачу легко стать объектом манипуляций, так как противодействующая сторона всегда апеллирует морально-нравственными критериями, призывая к понятиям чести,

достоинства и врачебного долга для реализации своих аморальных, корыстных планов. Врачам «неловко», «неудобно», «стыдно» — и этого достаточно, чтобы поддаться на уловки и позволить опытному манипулятору получить преимущество перед вами.

4. Почувствовав, что стали объектом манипуляции, постарайтесь сохранить самообладание. Помните, что манипуляция возможна только тогда, когда вас разозлили, запутали, вывели из равновесия или запугали.

5. Не поддавайтесь на эмоции. Воспринимайте любую информацию беспристрастно или сделайте вид, что спокойны и беспристрастны. Чем больше вас задела информация, тем спокойнее вы должны быть или казаться.
6. Постарайтесь выяснить мотивы поведения манипулятора. До выяснения обстоятельств «тяните» время, избегайте острых тем, не задавайте прямых вопросов, не поддавайтесь на провокации. Будьте вежливы, спокойны и беспристрастны снаружи, однако полны решимости отстаивать свои законные права внутри.

7. Отсейте всю лишнюю информацию, мешающую сосредоточиться на главной проблеме. Постарайтесь ответить для себя на два важных вопроса: какую цель преследует манипулятор и как вы можете противодействовать ущемлению своих прав.
8. Не доверяйте полностью предъявленным «фактам», проверьте всеми доступными способами их достоверность. Дайте себе время «остыть». Внутренний диалог и взвешивание всех «за» и «против» — лучший способ прийти к трезвому и объективному решению.

9. Только выяснив истинные мотивы манипулятора и разобравшись, «откуда растут ноги», заручитесь поддержкой коллег, но рассчитывайте только на себя. В споре, к сожалению, могут оказаться и самые «преданные» «друзья» и коллеги.



10. Помните, что манипулятор может фамильярно или подчеркнуто вежливо обращаться к вам, умышленно путать

ваши имя, отчество, должность, статус, задавать абсурдные вопросы о национальности, вероисповедании, семейной жизни, использовать непозволительный юмор или иронию, демонстрировать раздражение или чрезмерное участие в вашей жизни. Все это — уловки, направленные на то, чтобы вывести вас из равновесия или усыпить бдительность, обескуражить с единственной целью — осуществить свой тайный замысел.



## 10 ПРИЗНАКОВ, ЧТО ВАМИ МАНИПУЛИРУЕТ РУКОВОДИТЕЛЬ

1. После общения с руководителем портится настроение, появляется чувство обиды, неуверенности или унижения.
2. Прилюдно вас критикуют, а наедине вполне «дружелюбны».