



Jak zorganizować wsparcie psychologiczne dla lekarzy w izbach? Wskazówki pełnomocniczki NIL

Jeszcze kilka lat temu w przestrzeni publicznej nie mówiło się wiele o problemach psychicznych lekarzy, czy o wypaleniu zawodowym w ochronie zdrowia. Pandemia COVID-19 wpłynęła negatywnie na nasze zdrowie psychiczne, ale równocześnie pomogła mówić bardziej otwarcie o kondycji psychicznej medyków, a my sami otworzyliśmy się na korzystanie z fachowej pomocy. Jako samorząd lekarski chcemy ułatwić uzyskanie tej pomocy na możliwie wczesnych etapach dysregulacji zdrowia psychicznego. Idea jest taka, by każdy lekarz zaniepokojony swoim zdrowiem psychicznym mógł zgłosić się do swojej izby, oraz by otrzymał pomoc – wstępną ocenę, jaki rodzaj interwencji jest wskazany, wsparcie psychoterapeuty, wskazówki odnośnie dalszego postępowania terapeutycznego. — tłumaczy Magdalena Flaga-Łuczkiwicz, pełnomocniczka NIL ds. zdrowia lekarzy i lekarzy dentyków.

Pełnomocniczka ds. zdrowia lekarzy i lekarzy dentyków przygotowała wskazówki do opracowania programu pomocy lekarzom borykającym się z wypaleniem zawodowym, różnego rodzaju problemami zdrowia psychicznego, czy przeżywającymi kryzys, związany z podejmowaną pracą.

Bardzo ważne jest też odczarowanie tematu zdrowia psychicznego medyków, obalenie zupełnie nieprawdziwego, a do tego szkodliwego przekonania, że dla lekarza bycie w gorszej formie psychicznej, przeżywanie kryzysu, lęku, obniżonego nastroju jest nieprofesjonalne. Jesteśmy ludźmi i mamy emocje, a lekarski profesjonalizm polega także na monitorowaniu swojego zdrowia i korzystaniu z fachowej pomocy, kiedy jest taka potrzeba. Obserwuję dyskusje w środowisku lekarzy i słyszę, że lekarze oczekują od swoich izb dostępności wsparcia psychologicznego, oczywiście w odpowiednim i odpowiedzialnie przewidzianym zakresie. W ostatnim czasie zaczęli się z nami kontaktować przedstawiciele różnych okręgowych izb lekarskich, żeby dowiedzieć się, jak zorganizować taką pomoc. Postanowiłam opracować wskazówki, które mogą pomóc w utworzeniu programu wsparcia psychologicznego, bazując na analizie systemów działających w wielu miejscach na świecie i wytycznych ekspertów – dodaje lek. Magdalena Flaga-Łuczkiwicz.

Opracowany schemat systemu wsparcia psychologicznego dla lekarzy w ramach izby okręgowej kompleksowo przedstawia proces organizacji i prowadzenia pomocy w trzech etapach: zgłoszenia do programu, triażu i spotkań z psychoterapeutą. Ścieżka zgłoszenia się powinna być krótka i przejrzysta. Każdy lekarz, który nawiąże kontakt z przedstawicielem izby (Pełnomocnikiem ds. zdrowia lekarzy), powinien przejść przez podstawowy triaż, którego celem jest wstępna ocena, jaki rodzaj pomocy będzie w danej chwili optymalny oraz przekazanie informacji zwrotnej lekarzowi, a także rozmowa o oczekiwaniach, możliwościach i innych opcjach wsparcia. Trzeci etap stanowią sesje z psychoterapeutą z odpowiednimi kompetencjami i doświadczeniem w zakresie wsparcia lekarzy.

Jak zaznacza lek. Magdalena Flaga-Łuczkiwicz, taki program działa już od ponad 3 lat w OIL w Warszawie, obok regularnych spotkań grupy Balinta. Dotychczas skorzystało z niego ponad 150 lekarzy.

Dobrze byłoby, żeby w każdej izbie funkcjonowały wspomniane triaż i interwencja kryzysowa. To niezwykle potrzebne. Chodzi o to, by pomagać na wczesnym etapie i wesprzeć lekarzy, kiedy ich problemy zaczynają się pojawiać. Zdrowie lekarzy leży w interesie wszystkich – podsumowuje.

