



#5 śniadanie prasowe - stres i wypalenie zawodowe wśród lekarzy

12.07.2024 r. w siedzibie Naczelnej Izby Lekarskiej odbyło się **#5 śniadanie prasowe** - tym razem poświęcone problematyce wypalenia zawodowego wśród lekarzy w perspektywie jego przyczyn oraz pomysłów na radzenie sobie w z tym coraz częściej pojawiającym się, problemem. Prelegentami podczas tego spotkania z mediami byli dr Magdalena Flaga- Łuczkiwicz - Pełnomocnik ds. zdrowia lekarzy i lekarzy dentystów, Klaudiusz Komor - wiceprezes Naczelnej Rady Lekarskiej i Mateusz Kowalczyk - wiceprezes Naczelnej Rady Lekarskiej.

Oddziały w szpitalach powiatowych, szpitalach miejskich zmagają się z największymi niedoborami personelu medycznego i personelu pomocniczego. Prowadzę swój oddział już 10 lat i zauważam, że lekarze z wiekiem zaczynają rezygnować z pracy w szpitalu. Nie jest to związane, jak zwykło się mówić, z kwestiami finansowymi. Obserwujemy objawy wypalenia zawodowego, zniechęcenia do pracy. W ostatnim okresie jest tego coraz więcej, bo i obciążenie pracowników różnymi pracami administracyjnymi jest większe. Praca w szpitalu staje się ciągłym stresem, ciągłym biegiem i próbą zmieszczenia w grafiku zarówno odpowiedniej ilości pracy dla pacjenta, rodzin pacjentów, jak i wypełnienia obowiązków biurokratycznych - podkreślał otwierając śniadanie prasowe wiceprezes NRL Klaudiusz Komor.

Spotkanie dotknęło również tematu przyczyn takiego stanu rzeczy, o czym szeroko opowiedziała dr Magdalena Flaga- Łuczkiwicz.

W naszej kulturze zgłaszanie się do psychiatry, do specjalisty zdrowia psychicznego jest obciążone pewnego rodzaju stygmatem, wiąże się ze wstydem - w dużej mierze są to odczucia wewnętrzne, ale również reakcje społeczne. To zjawisko jest bardzo uzewnętrznione i zinternalizowane szczególnie w środowisku lekarskim. Badania z całego świata potwierdzają tę teorię. Przyczyną tego zjawiska jest fakt, iż lekarz to taki zawód, w którym pomaga się innym, więc, idąc tym tropem - jeśli pomagamy innym, to czy nie możemy pomóc sobie? To absolutnie błędne przekonanie, nawet psychiatra, który ma pełną wiedzę na temat zaburzeń psychicznych nie powinien leczyć sam siebie, bo nie jest wobec siebie obiektywny. Specjaliści zdrowia psychicznego nie są też odpowiednio przeszkoleni w tym, jak pomagać swoim kolegom, jak podejść do pacjenta, który jest lekarzem. Lekarze często nie wiedzą też, gdzie się zgłosić, często przerywają leczenie, stosują samoleczenie. Model myślenia o własnym zdrowiu jest też w pewien sposób skonstruowany od samych studiów medycznych, lekarze są uczeni ignorowania własnego zdrowia i wypierania własnej słabości - dodała dr Magdalena Flaga-Łuczkiwicz.

Prelegenci odnieśli się także do tematu korelacji pomiędzy organizacją systemu ochrony zdrowia w Polsce a stanem zdrowia psychicznego lekarzy oraz stygmatyzacją samej dziedziny psychiatrii jako takiej.

System nie pomaga, nie zrzucalbym wszystkiego na system, jest to tzw. czynnik wyzwalający i gdy pewne obciążenia padają na podatny grunt, to konkretne dolegliwości i objawy się pojawiają. To, co stanowi istotny problem, to fakt, iż nasz system nie proponuje lekarzom żadnego wsparcia, rozwiązania dla grupy zawodowej lekarzy. Samorząd zawodowy próbuje wziąć to na siebie. Borykamy się z tym, że osoby wykonujące zawód psychiatry nie są uważane ...za lekarzy. Psychiatria jest spychana na margines, proszę także zwrócić uwagę, że przez lata szpitale

psychiatryczne były monospecjalistycznymi molochami usytuowanymi np. w lesie, poza miastem, na obrzeżach. To nie były działania przypadkowe. Dopiero w ostatnich latach wykonaliśmy ogromną pracę - częściowo to media ją wykonały odczarowując stygmat choroby psychicznej i szukania pomocy - podkreślał Mateusz Kowalczyk, wiceprezes NRL.

Mówiąc o wypaleniu zawodowym dr Magdalena Flaga- Łuczkiwicz przedstawiła również działania Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie, która organizuje aktywne formy wsparcia psychologicznego dla lekarzy - m.in. konsultacje psychiatryczne, psychoterapię oraz działania grupy Balinta. Poruszono również wątki zawarte w kampanii „Jestem lekarzem, jestem człowiekiem”, która tak szeroko poruszyła opinię publiczną w ostatnich latach.

Podsumowując spotkanie dr Magdalena Flaga- Łuczkiwicz podkreśliła, iż *najważniejsze, aby lekarze pamiętali, że są ludźmi niezależnie od tego, jak bardzo dzielni muszą być w zawodzie, który wykonują. Muszą pamiętać, że nie ma nic złego w tym, by zadbać o siebie, być asertywnym.*

fot. Karolina Bartyzel/ NIL

