



## **Wiceprezes NRL z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego: „Nie możemy bać się sięgnąć po pomoc”.**

---

Tegoroczny Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego zwraca szczególną uwagę na istotny związek między zdrowiem psychicznym a pracą. Bezpieczne środowisko pracy może działać jako czynnik ochronny dla zdrowia psychicznego. Niezdrowe warunki mogą zaś stanowić poważne ryzyko, wpływając na zdrowie psychiczne, ogólną jakość życia, a w konsekwencji na jakość wykonywanej pracy, o czym w kontekście lekarzy i lekarzy dentyków w swoich życzeniach z okazji ŚDZP pisze wiceprezes Naczelnej Rady Lekarskiej Mateusz Kowalczyk.

*W tym roku obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego pod hasłem „zdrowie psychiczne w pracy”. W kontekście statystyk dotyczących wypalenia zawodowego i innych zaburzeń psychicznych występujących w naszej grupie zawodowej tegoroczne hasło nabiera dla lekarzy i lekarzy dentyków szczególnego znaczenia.*

*Nam wszystkim zależy na bezpiecznych i sprzyjających warunkach pracy. Tym, co może nas do nich zbliżyć, jest m.in. wprowadzenie do prawodawstwa klauzuli wyższego dobra, o którą samorząd lekarzy i lekarzy dentyków zabiega od dawna.*

*Warto pamiętać, że okręgowe izby lekarskie oferują wsparcie psychologiczne, m.in. w ramach zajęć grup Balinta. Można tam znaleźć pomoc w trudniejszym dla siebie okresie. Ustandaryzowanie tych i podobnych samorządowych inicjatyw w skali kraju to na pewno wyzwanie, z którym się mierzymy, podobnie jak próby przekonywania decydentów do organizowania dalszej, systemowej pomocy dla lekarzy, jak na przykład wprowadzenie urlopu dla poratowania zdrowia. Nadal są to jednak działania strukturalne – ważne, ale dużo ważniejsza jest nasza samoświadomość.*

*Nie możemy bać się sięgnąć po pomoc. Niezmiernie ważne jest, żebyśmy potrafili sprzeciwić się postawom i sytuacjom (nawet jeśli jest to trudne), które jawnie uderzają w naszą równowagę psychofizyczną w miejscu pracy. Nie dajmy sobie wmówić, że lekarz borykający się z jakimikolwiek trudnościami zdrowotnymi, w tym psychicznymi, jest lepszy niż żaden. Dbajmy o swój dobrostan psychiczny, ponieważ tylko wtedy będziemy mogli w pełni skutecznie i efektywnie nieść pomoc naszym pacjentom. Takiej postawy na co dzień życzę sobie i Państwu!*

Mateusz Kowalczyk

Wiceprezes Naczelnej Rady Lekarskiej

W zeszłym roku Pełnomocniczka ds. zdrowia lekarzy i lekarzy dentyków NIL przygotowała wskazówki do opracowania programu pomocy lekarzom borykającym się z wypaleniem zawodowym, różnego rodzaju problemami zdrowia psychicznego, czy przeżywającymi kryzys, związany z podejmowaną pracą, o czym więcej [TUTAJ](#).

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego obchodzono po raz pierwszy 10 października 1992 r. Powstał z inicjatywy Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego i ma na celu podniesienie świadomości na temat kluczowych kwestii zdrowia psychicznego.

