



Gazeta Lekarska: Lekarzu, daj sobie pomóc

Zgłoszenie się po profesjonalną pomoc to nie wyraz słabości, tylko odwagi - mówi dr Magdalena Flaga-Łuczkiwicz, pełnomocniczka ds. zdrowia lekarzy Naczelnej Izby Lekarskiej, w rozmowie z Lucyną Krysiak.

W marcu tego roku rozpoczął się cykl szkoleń organizowanych w Naczelnej Izbie Lekarskiej przez Ośrodek Kształcenia COBiK. Jaka tematyka będzie podejmowana?

Zaplanowaliśmy całą serię webinarów, do których zaproszę ekspertów z różnych obszarów zdrowia. Będziemy wspólnie rozmawiać o tym, co ważne i aktualne, co może przytrafić się każdemu z nas. Będziemy podejmować tematy, o których często nie mamy okazji rozmawiać.

Zamiast tradycyjnej wykładowej formy prowadzenia szkoleń, w wielu wypadkach dość ciężkostrawnej, planujemy serwować interaktywną rozmowę z możliwością zadawania pytań przez uczestników, tak by treść była maksymalnie dostosowana do potrzeb odbiorców. To początek czegoś nowego, jestem otwarta na różne kierunki rozwoju tego projektu, może to będą warsztaty, może jeszcze coś innego? O tym zdecydujemy w trakcie szkoleń.

Skąd pomysł, by szkolić lekarzy, by umieli się ustrzec przed zagrożeniami zdrowotnymi, na które są narażeni?

Edukacja jest pierwszym krokiem do profilaktyki zdrowotnej, umożliwia dostrzeżenie problemu wcześniej, by można było zareagować i np. pomóc koledze lub sobie. Poza tym wiedza z zakresu psychiatrii przydaje się lekarzom także w ich relacjach z pacjentami. Obecnie problemy psychiczne u naszych pacjentów są bardzo częste i lekarzom zwyczajnie ta wiedza jest potrzebna na co dzień.

Jakiego rodzaju są to zagrożenia? Czy dotyczą głównie uzależnień, depresji, czy także innych dolegliwości?

Lekarze są przede wszystkim ludźmi, zatem mogą ich dotyczyć takie same problemy, jak pozostałej części społeczeństwa. Do tego dochodzi specyfika naszej pracy, ale też pewna preselekcja do zawodu osób o określonych cechach osobowości. W efekcie narażenie na ryzyko stanów wypalenia, depresji, zaburzeń snu czy uzależnienia będzie większe. Problemem jest to, że lekarze są kiepscy w przyznawaniu się przed sobą do problemu, a jeszcze gorsi w zgłaszaniu się po profesjonalną pomoc. Poprzez szkolenia chcemy i będziemy to zmieniać.

Lekarze często nie proszą o pomoc, uznając to za słabość. Jakie mogą być tego konsekwencje?

Opóźnienie w uzyskaniu pomocy sprawia, że problem się pogłębia. Często jako lekarze podejmujemy próby samoleczenia albo korzystania z jakichś dziwnych „korytarzowych” porad, które niewiele pomagają, a mogą tylko szkodzić. Zawsze powtarzam, że zgłoszenie się po profesjonalną pomoc to nie wyraz słabości, tylko odwagi.

Jaka jest skala problemu, jeśli chodzi o lekarzy zgłaszających się do pełnomocników ds. zdrowia lekarzy? Czy samorząd dysponuje takimi danymi?

Stanowisko pełnomocnika ds. zdrowia zostało wymyślone głównie na potrzeby uzależnionych lekarzy, by motywować ich do podjęcia terapii, czasem z uruchomieniem procedury weryfikacji ich zdolności do pracy. Z biegiem lat rola ta ewoluowała w stronę edukacji, profilaktyki, wspierania na jak najwcześniejszych etapach, gdy problemy nie osiągają jeszcze takich rozmiarów, że dochodzi do załamania zdrowia.

W OIL w Warszawie od 2020 r. mamy program wsparcia psychoterapeutycznego, w ramach którego każdy lekarz może zgłosić się do pełnomocnika i zostać skierowany na cykl do 10 spotkań ze współpracującym z nami psychoterapeutą. Z tej możliwości korzysta kilkadziesiąt osób rocznie.

W Warszawie działa też regularnie grupa Balinta, czyli trening kompetencji emocjonalnych będący także sposobem na zapobieganie wypaleniu. Wiem, że coraz więcej izb regionalnych uruchamia różnego rodzaju wsparcie psychologiczne, coraz więcej mówimy o tym, że korzystanie z pomocy psychologicznej jest korzystne, wręcz pożądane.

Czy lekarze wiedzą, że mogą się zwrócić o pomoc do pełnomocników ds. zdrowia lekarzy działających przy swoich izbach? Czy są wśród nich także lekarze dentyści?

Każda z izb dba o to, aby informacje o możliwościach skorzystania z takiej pomocy docierały do lekarzy. Zgłaszają się zarówno lekarze, jak i lekarze dentyści. Mamy dużą reprezentację młodszego pokolenia, pewnie ze względu na ogólnie większą otwartość tej generacji na korzystanie z pomocy w zakresie zdrowia psychicznego, mniejszą stygmatyzację. Ale przychodzą też lekarze w wieku średnim i emeryci. To daje energię do dalszej pracy, by małymi krokami poprawiać kondycję psychiczną polskich lekarzy.

