



# СЪВЕТ

ОТ СВЕТОВНАТА ПРАКТИКА

*Какви  
взаимоотношения,  
дейности, хобита,  
преживявания ви  
изграждат и ви карат  
да се усмихвате?*

## Лекарското прегряване

### Трите симптома, трите фази и трите лека

В работата си американски учени, занимаващи се с темата за прегряването на лекарите, стигат до заключение, че сегашната здравна „система“ (термин, използван в много широк смисъл на думата) е токсична за работниците. Има изключения от тази тенденция – случайни групи или практики, които подкрепят здравето на лекаря. Това са т.нар. класически изключения, които доказват правилото. Една статистика си струва да се повтори: *„Многочислени глобални проучвания, включващи почти всяка медицинска и хирургична специалност, показват, че приблизително един от всеки трима лекари изпитва прегаряне във всеки даден момент“.* Истината е, че всеки на всяко работно място е изложен на риск от професионално прегаряне, а здравната среда е особено стресираща поради естеството на работата, естеството на „пациентите“ и начина, по който те биват „обслужвани“.

Съществуват три основни енергийни категории, които трябва да имате предвид: *Физическа енергия* – вашето основно „станете и тръгнете“; *Емоционална енергия* – вашата способност да бъдете емоционално достъпни и състрадателни, и *Духовна енергия* – вашата връзка с целта във вашата работа, вашето „защо“.

### КАКВИ СА ТРИТЕ СИМПТОМА ЗА ПРЕГРЯВАНЕ СРЕД ЛЕКАРИТЕ?

Това са изтощението, цинизмът и съмнението. Тези симптоми на лекарско прегаряне варират от ден на ден, от седмица на седмица, в зависимост от това колко изтощаваща е вашата практика и дали презареждате в свободните дни. От изключителна важност е да „зареждате батериите“ всеки ден, в който не сте на работа, както и през свободните следобеди/предиобеди.



## КОИ СА ТРИТЕ ФАЗИ НА ПРЕГРЯВАНЕТО?

**Фаза 1:** Прегряването и стресът варират от ден на ден и никога не стават симптоматични (чувствате се разбити). Ето и нагледна диаграма на *Фиг. 1*.

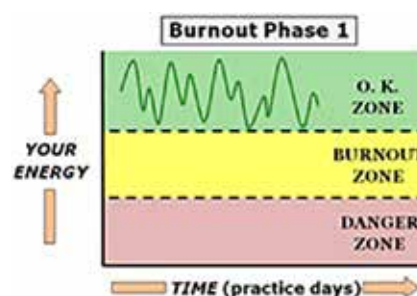
Във **Фаза 2** чувствате симптомите (изтощени, цинични, неудобни) в различни количества (*Фиг. 2*). Делят се на три подкатегории:

- Симптомите на прегаряне са само периодични и по-често се чувствате добре.
- Забелязвате симптомите на лекарско прегаряне по-често. Само от време на време се чувствате в пълна сила и „нормалното си състрадателно аз“.
- Изминало е много време, откакто сте се чувствали в пълна сила и въпреки това вие "правите най-доброто, което можете", опитвайки се да се убедите, че така се чувстват всички лекари.

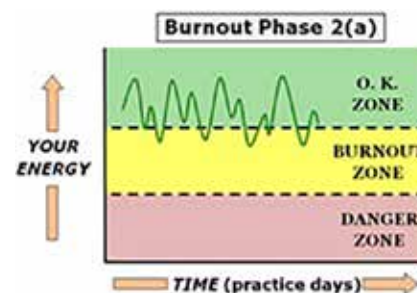
**Фаза 3** е критичен момент (*Фиг. 3*). Във фаза три попадате в опасната зона. Прегарянето сега оказва голямо влияние върху кариерата ви и качеството ви на живот извън медицината. Тук започвате да си мислите: „Не мога да продължавам така още дълго“ или „Трябва да намеря друг начин да си изкарвам прехраната скоро“.

- Вашето изходно ниво е хронично симптоматично прегаряне на лекаря, понякога се потапяте в опасната зона. Забележете, никога не се възстановявате до нивото на енергия и състрадание „справям се добре“.
- Нещо ще се случува много скоро. Сериозно обмисляте да се откажете от медицината или вече сте го направили. Може да откриете, че се самолечувате с опиати или алкохол, да изпаднете в тежка депресия, бракът ви и други важни връзки да се влошат, здравето ви да се влоши. Колегите ви вероятно ви избягват. Почти сигурно се чувствате напълно изолиран и че никой не би могъл да разбере ситуацията ви.

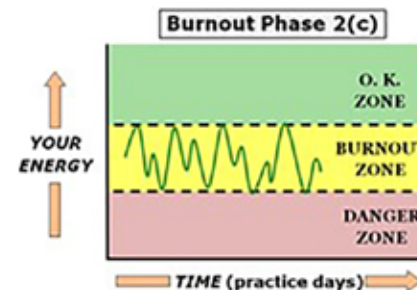
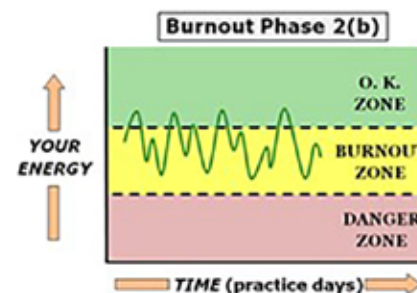
Няма нулево състояние, защото няма начин да прекарате дори половин ден на работа без това да доведе до теглене от енергийната ви банкова сметка. Невъзможно. Всеки е изложен на риск през цялото време. И както показват проучванията, един на всеки трима лекари са симптоматични по целия свят, независимо от специалността.



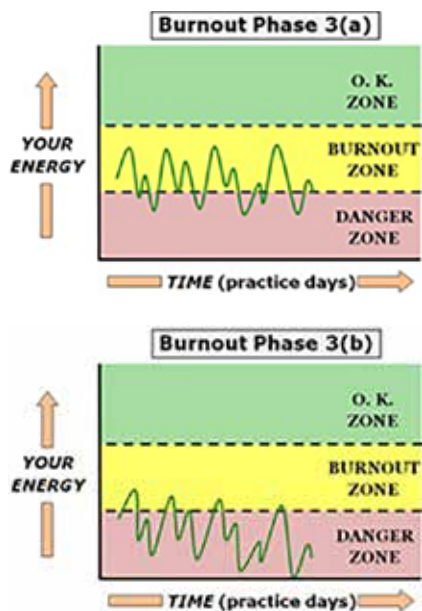
фигура 1



фигура 2



фигура 3



## ЕТО И ТРИТЕ ЛЕКА НА ПРЕГРЯВАНЕТО:

### СЪПРОТИВЛЕНИЕ

Увеличаване на способността ви да устоявате на силите на прегарянето докато сте на работа е изключително важно. Знаете, че работното място ви изтощава, нека минимизираме щетите. Най-добре проучените методи обобщаваме като „Съчетанието“. Това е категория от редица различни умения, които ви позволяват да контролирате своите намерения, внимание и осъзнатост.

Осъзнавате стреса, когато се появи, забелязвате негативните емоции, когато започнете да ги задържате и практикувате доказани техники, за да ги освободите на момента. Ефектът е, че се превръщате в „окото на бурята“ в офиса, а не в жертва на прегаряне на лекаря.

### ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Излекуването на прегарянето със стъпката за възстановяване обикновено е свързано с **ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА БАЛАНСА**. Какво е важно за вас извън кариерата? Кои са тези неща, които ви изпълват и презареждат батериите ви? Сънят, доброто хранене и редовните упражнения са чудесно начало. Какви взаимоотношения, дейности, хобита, преживявания ви изграждат, карат ви да се усмихвате? Възстановяването също е свързано със създаването (и защитата) на границите между професионалния и личния ви живот. Това умение е абсолютно необходимо за предотвратяване на прегарянето на лекаря.

### НАМАЛЕНА ЕКСПОЗИЦИЯ

Това трето „лекуване“ на прегарянето е за намаляване на ежедневното ви излагане на изтощителните ефекти на работното ви място. Продължавайте да правите това, което правите сега само малко по малко, като непълно работно време, споделяне на работа и др. Променете стресовите фактори, които водят до прегаряне на лекаря, без да сменят работата си, променете начина, по който работите. Насочете се към онези аспекти от вашата практика, които намирате за най-изтощителни и ги преработете. Друг аспект в борбата с прегарянето е да промените работата на позиция, която е по-малко стресираща в медицината.

Ако възнамеряваме да изградим стабилна защита срещу прегарянето на лекаря и да живеем възможно най-добрия живот, има смисъл да сме квалифицирани и да работим по проактивен план и в трите области – съпротива, възстановяване, намаляване на експозицията. ■

