



# СЪВЕТ

ОТ СВЕТОВНАТА ПРАКТИКА

*Глезете се.  
Грижете се за себе си.  
Това не е признак на  
егоизъм, ленивост или  
слабост, а на нужно  
самочувствие,  
за да се грижите и  
за околните...*

## ПРИОРИТИЗИРАЙТЕ СОБСТВЕНОТО СИ ЗДРАВЕ

**В** днешно време медицинските специалисти разполагаме с неограничени ресурси от медицинска информация, която е леснодостъпна и е от огромна полза за ежедневната ни практика. Високотехнологичният век, в който живеем и работим, неминуемо носи със себе си както много позитиви от гледна точка на лечение и подобряване на състоянието на нашите пациенти, така и огромна отговорност за нас като специалисти. Медиите и околната среда също допринасят за повишения стрес сред медиците далеч преди да са станали такива, още в началото на медицинското образование. Именно високите очаквания от околните и от нас самите към работата ни довеждат до добре известната вече епидемия, наречена „прегриване“ или *burnout*. Този психичен срив оставя своите следи върху практиката и пациентите ни. Група американски лекари разработват различни варианти за подобряване на работната среда на медицинските служители. Ясно е, че реформите в медицината изискват години изпитване преди да се приложат в ежедневието. Освен това, за да има промяна в общата картина, първо трябва да настъпи индивидуална промяна във всеки един от нас. Приоритизирането на здравето ни като лекари е първата стъпка. Личното ни благополучие ще се отрази положително върху практиката и върху пациентите ни. В следващите редове ще ви представим нашите 5 принципа и 2 упражнения за избягване на прегриването, които можете да започнете да прилагате още от днес:

### КАЖЕТЕ „НЕ“ НА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Доброто е добро, по-доброто е по-добро, но перфектното е неестествено и деструктивно. Като лекари ние се борим ежедневно с това наше желание да сме компетентни и да вършим работата си на най-високо ниво. Все пак се налага да си припомним, че можем да направим много, но не винаги всичко зависи от нас.

### КАЖЕТЕ „ДА“ НА ЕКИПНАТА РАБОТА

Ние не само трябва да търсим помощ, но и да приемаме такава от колегите ни, когато ни я предлагат. За да се случи това, се изисква да се откажем от

контрола върху всяка ситуация и да оценяваме чуждите съвети без да се съпротивляваме.

### ПРИЕТЕ ЕМОЦИИТЕ СИ

Като човешки същества ние сме моделирани да преживяваме целия спектър от чувства и емоции. Добре е да си позволяваме от време на време да се отдаваме на чувства като тъга, разочарование, скръб и други като ги оставим да преминат през нас. Нашите емоции не ни правят по-слаби, а ни помагат да сме автентични и силни, защото те каляват съзнанието ни.

### ОТДЕЛЕТЕ ВРЕМЕ НА БЛАГОСЪСТОЯНИЕТО СИ

Към списъка си със задължения добавете и точка „разпускане“. Това е важно за ефективността ви не само като лекар, но и като ръководител, родител, съпруг, приятел и т.н.

### ГЛЕЗЕТЕ СЕ. ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА СЕБЕ СИ

Това не е признак на егоизъм, ленивост или слабост, а на нужно самочувствие, за да се грижите и за околните.

**Как да започнете това приключение наречено „приоритизиране на здравето“?**

**Следват нашите две бързи, но полезни упражнения:**

## ЛИЧЕН ДНЕВНИК

Разделете един лист от дневника на 4 квадрата и запишете думичките „силни страни“, „слаби страни“, „възможности“ и „заплахи“ във всеки от 4-те квадрата. Личният дневник може да се използва, за да разберете как тези ваши качества влияят на психичното ви състояние и съответно на работата и личния ви живот. Силните ви страни са тези качества, които сте овладели или чрез които се справяте много добре в средата (например менажирането на времето ви). Слабостите ви са качества, които не сте усъвършенствали и върху които трябва да работите (например ежедневни физически тренировки). Възможностите са дадености, които ще ви помогнат, ако се обърнете към тях (например социални контакти). Заплахите са проблеми, които ще се отразят негативно върху благосъстоянието ви, ако не се изправите срещу тях (например болен роднина). Сега поставете всяка

една от следните думи в един от 4-те квадрата, в който мислите, че те пасват най-добре: Осъзнатост (да си тук и сега, да наблюдаваш без да съдиш), Издръжливост (да превръщаш предизвикателствата във възможности), Менажиране на времето (да не губиш време в дейности, които не са от полза), Социални контакти (да разчиташ на чужда помощ, да даваш и получаваш, да не се затваряш в себе си), Целенасоченост (да вземаш здравословни решения за живота си, свързани с вижданията и мисията си, знаейки че можеш да се справиш с всичко, но без да имаш нужда от всичко), Спорт и диета, Здравословна среда и Приспособяване към промени. Разбира се може да добавите още много качества, върху които искате да работите или смятате, че са силна ваша страна.

## ЛИЧЕН ПЛАН ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ЗДРАВЕТО ВИ

След като анализирате личния си дневник, съставен от 4-те квадрата, изберете един аспект от изброените, върху който искате да работите. Вземете това решение в зависимост от нуждите си. Например, ако желаете да повишите енергията си, вероятно ще изберете Спорт и диета, Социални контакти или Менажиране на времето. След като вземете решение, отделете 30 дни, в които ежедневно да полагате усилия в тази насока. Самата мисъл, че се фокусирате върху дадена цел за определен период от време е достатъчна, за да повиши енергията и успехите ви. Когато сте готови да преминете към следващия аспект, не забравяйте да попълните нова страница от личния си дневник, включваща старата цел в графа „моите силни страни“.

Тези две стъпки не отнемат много време, но резултатът от тях може да се окаже повече от задоволителен. В заключение можем да кажем, че всеки лекар е длъжен да се грижи за себе си, за да има нужната физическа и емоционална енергия да се грижи за пациентите си. Да кажете „не“ на перфекционизма и „да“ на екипната работа са важни инструменти за личното здраве. Личен дневник, съставен от силните и слабите ви страни, би могъл да се окаже от огромна полза за здравето ви. ■