



# СЪВЕТ

ОТ СВЕТОВНАТА ПРАКТИКА

„Умението да отказвате предложения, които са извън вашите възможности, е важно качество за постигане на динамично равновесие. Без него сте изложени на риск от изтощение.“

## ОТВЪД БАЛАНСА ЖИВОТ-РАБОТА

### Разказ на един личен лекар

Балансът между личния живот и работата е от есенциална важност за здравословното състояние на всеки от нас. Той е много трудно постижим, затова динамичното равновесие е това, върху което си струва да се работи. Като лекари, ние често сме на ръба на силите си и не ни остава време да се насладим на дейност, различна от работата ни. За медицинските специалисти е изключително предизвикателство да постигнат този така мечтан баланс, а постигнем ли го, то е за твърде кратък период от време, след което ни се изплъзва сякаш между пръстите. Причините за това са безброй много, включително спешен случай в болницата, поемане на смяна на колега, нов проект, бременност на колега и др. Истински баланс за лекарите не съществува. Не ме разбирайте погрешно, повечето, ако не и всички лекари, обожават работата си и я практикуват с огромно желание и страст. Те предпочитат работата пред много аспекти в личния си живот, т.е. не е непременно вярно, че работата е еквивалент на нещо неприятно, а личния живот – на удоволствие. Поради всички тези условности, аз се фокусирам върху достигане на динамично равновесие между личния ми живот и работната ми дейност. **Какво е динамично равновесие?** В химията това е момент, в който съотношението на реагенти и продукти остава непроменен в течение на времето. Този химичен термин много правилно описва баланса сред лекарите. За да се поддържат стабилни, качествени и полезни „продукти“ (т.е. работа, лични взаимоотношения, здравословно състояние, хобита), медицинските специалисти имаме нужда от качествени „реагенти“ (т.е. достатъчно сън, физически упражнения, лично време, правилна диета), за да поддържаме системата в оптимално равновесие. Разбира се, ще има моменти, в които „продуктите“ ще изместят равновесието в насока „работа“, но за да разгърнем пълния си потенциал като лекари, учители, ментори, майки, партньори и приятели едновременно, запазвайки вътрешното ни динамично равновесие, имаме нужда от непрестанни „реагенти“. В настоящата статия ще се опитам да ви представя няколко съвета за поддържане на така желаното динамично равновесие:

**1. ПРОВЕРЯВАЙТЕ ЛИЧНОТО СИ ДИНАМИЧНО РАВНОВЕСИЕ** на определени, точно регламентирани интервали. Например отделете неделните вечери да „проверявате“ своето състояние. Помислете дали вашите „продукти“ не надхвърлят вашите „реагенти“. Ако е така, това може да доведе до нежелани реакции на организма като прегряване или разсеяност.



**2. ПОГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ВАШИТЕ „РЕАГЕНТИ“.** Известен факт е, че лекарите в стремежа си да помагат на другите забравят за собственото си здраве. Пълноценният сън, редовното физическо натоварване и социалните контакти повишават на 100% енергията на лекаря и го правят изключително съсредоточен и мотивиран във и извън работното място.

**3. ОГРАНИЧЕТЕ „ПРОДУКТИТЕ“.** Научени ли сте да казвате „не“, когато знаете, че не бихте могли да поемете даден ангажимент? Умението да отказвате предложения, които са извън вашите възможности, е важно качество за постигане на динамично равновесие. Без него сте изложени на риск от изтощение.

**4. ОСЪЗНАТО ПЛАНУВАЙТЕ ВРЕМЕТО СИ.** Ако сте отделили няколко седмици в упорита и неуморна работа върху даден материал, проект или тежки клинични случаи, опитайте се да балансирате с малко свободно време, което ще ви достави удоволствие и чрез което ще си отпочинете. Вероятно можете да си позволите да свършвате работа по-рано от един път седмично, за да имате време за децата си или за да готвите топла храна за семейството си. Вероятно имате обедна почивка, в която можете да практикувате 30-минутна йога веднъж или два пъти в седмицата. Тези „реагенти“ са несъществени на пръв поглед, но ако влязат във вашето уравнение на баланс, несъмнено ще достигнете динамично равновесие.

**5. БЪДЕТЕ ТЪРПЕЛИВИ И ГЪВКАВИ.** Представите на всеки един от нас за равновесие са изключително индивидуални и непрестанно се променят. Не всеки ден ще се чувствате балансиран, но ако планувате правилно ще дос-

тигнете до целта през следващите месеци. Не се страхувайте от моменти на дисбаланс. Именно те ще ви помогнат да осъзнаете от какво се нуждаете.

**ДИНАМИЧНОТО РАВНОВЕСИЕ Е СУБЕКТИВНО СЪСТОЯНИЕ.** Някои от нас работят повече от други или имат повече семейни ангажименти. Други отделят повече време на хобитата си. Всичко това се променя с течение на годините и различните етапи от живота ни. Нашето равновесие със сигурност изглежда твърде различно днес от това преди 10 години или от това, което ще е след още толкова. Ключът е да намерите равновесието и да контролирате реагентите и продуктите си съответно. Романистът Джеймс Патърнсън илюстрира тази концепция като игра, в която участниците (лекарите) жонглират с 4 топки, наречени „работа“, „семейство и приятели“, „здраве“ и „цялостност“. Докато се стараете да поддържате всички топки във въздуха, вие осъзнавате, че топката с име „работа“ е направена от гума. Ако я изпуснете, тя ще отскочи пак към вас. Другите топки обаче са стъклени. Ако някоя от тях ви се изплъзне, тя ще се разбие на хиляди парченца. Ще съсипе не само вашето бъдеще, но и това на близките ви. На моменти този баланс ще ви се струва твърде трудно постижим, особено поради факта, че много от нас виждаме медицината като призвание, за което сме учили и работили твърде дълго. Въпреки че няма универсално решение на уравнението, разпознаването на външните стресори и приспособяването към очакванията ни към самите нас, ще ни позволи да внедрим в живота си лично динамично уравнение, което да ни държи далеч от прегряване, депресия или разсеяност. ■