



СЪВЕТ

ОТ СВЕТОВНАТА ПРАКТИКА

Притеснителен е и фактът, че в много от страните, силно засегнати от Ковид-19 пандемията, се алармира за огромен процент на лекари, съобщили за симптоми на депресия и безпокойство

ПСИХИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ НА ЛЕКАРИТЕ ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯ

Лекарите, това са професионалистите, към които е приковало поглед цялото човечество през изминалите почти 2 години от началото на Ковид-19 пандемията. Това са спасителите, които пренебрегвайки себе си и семействата си, се впуснаха в борбата за милиони човешки животи и продължават да го правят всеки ден.

Това са хората, които успокояват с експертните си мнения, извършват животоспасяващи операции, съветват в кризисни моменти и вземат важните решения. Тези, които не са били част от здравеопазването, трудно биха могли да оценят стреса, на който са подложени медицинските специалисти и психическото натоварване, което носи със себе си призиванието да бъдеш лекар. Скорошна публикация от Black Dog Institute и UNSW Sydney в *The Lancet*, дава гласност на темата за влошаващото се психическо здраве сред лекарите специалисти и за менталните проблеми сред младите специализанти.

Тази негативна тенденция се установява още преди началото на пандемията, но с развитието на Ковид-19, психическото напрежение сред лекарите е достигнало невиджан досега пик. Според публикацията жените, упражняващи клинични специалности, са потенциално по-застрашени от депресивни и суицидни мисли, както и от последващи опасни за здравето действия спрямо общата популация от женски пол.

Проф. Самуел Харвей, главен автор на проучването и основател на програмата за предпазване на менталното здраве в the Black Dog Institute and UNSW, споделя, че в този момент, повече от всеки друг до сега, вземайки под внимание пандемията, трябва да се действа в насока превенция и подобряване не само на индивидуалното психично здраве на всеки



лекар, но по-важното – да се работи в насока подобряване на структурите, в които се трудят здравните професионалисти.

Настоящият ход на пандемията от Ковид-19 в много части на Австралия например, съобщава професорът, подчертава огромната нужда от действия в тази насока. Психическото здраве на лекарите, както и на техните екипи, е това, на което разчита цял свят.

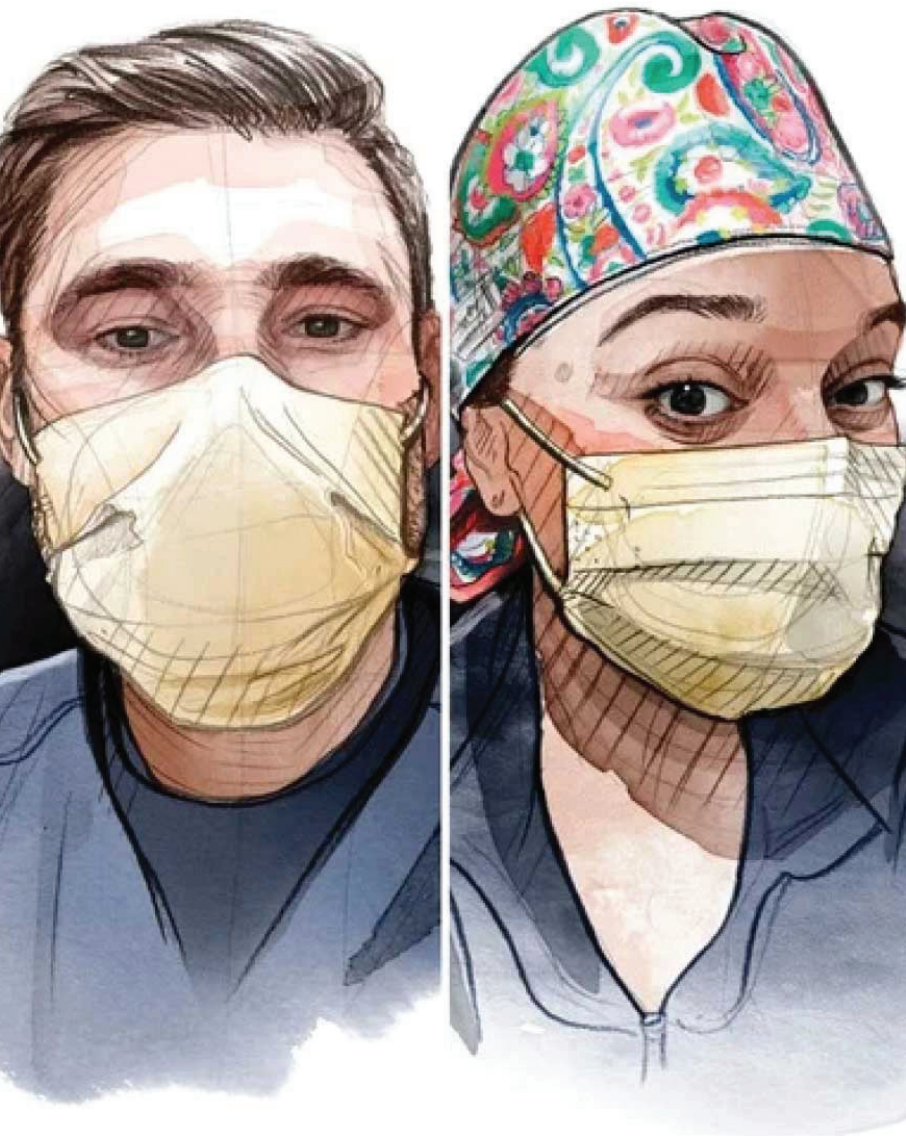
Публикацията в The Lancet е съвкупност от резултати на първото от началото на пандемията, проучване върху психическото здраве на медицинските служители. Подобни резултати биха се очаквали и в други професионални звена, в това число учители и прависти. Смята се, че в тези области съществуват психологически токсични методи на работа, които се свързват с по-високите нива на психично болни.

Авторите на публикацията споделят още, че техните притеснения относно менталното здраве на медицинските служители са се повишили значително след случаите на самоубийства сред тях.

Това неминуемо води до преосмисляне на ценностите на лекарската професия. *„Това, което е всеобщо известно сред лекарите, е сега разследвано и проучвано, и важноста му е огромна. Лекарите са нашите „войници“ на първа линия и ние им дължим нашата подкрепа и защита“*, казват авторите на публикацията.

„Ние се притесняваме от сведенията, които показват, че ситуацията се влошава с течение на времето. Възможно е някои от факторите, които до сега са действали като защитни, например автономия на вземането на решения и финансова стабилност, вече да не действат съхраняващо“. Притеснителен е и фактът, че в много от страните, силно засегнати от Ковид-19 пандемията, се алармира за огромен процент на лекари, съобщили за симптоми на депресия и безпокойство. *„От предишни пандемии знаем, че отражението върху психиката на лекарите е видима в 10% от афектираните“*.

Проучването подчертава важноста на проблема, като идентифицира нуждата от здравословна, функ-



ционираща и благоприятна работна среда за докторите, които са най-важната част от машината, наречена здравна система.

За да стане още по-ясно посланието на авторите на това проучване, те заявяват, че огромен процент лекарски грешки се допускат основно от депресирани или потиснати лекари. Освен това лекарите, страдащи от психични проблеми, са по-малко склонни да потърсят нужната им помощ поради редица фактори, част от които са страх от липса на конфиденциалност, потенциални последствия за тяхната кариера и лиценз. Друго обяснение на този феномен е, че медицинските специалисти са уверени, че биха могли да

се справят със своите проблеми и симптоми напълно самостоятелно.

„Лекарите прикриват голяма част от психичните си проблеми, смятайки, че те са непреодолими или поради страх от дискриминация“, споделят учените. Всички тези фактори играят ролята на бариера между нуждата и получаването на помощ. Проучване от 2019 г. показва връзката между определени сфери на медицината и високия суициден риск сред практикуващите ги: анестезиология, психиатрия, обща медицина и хирургия. Не е ясно на какво се дължат тези резултати, вероятно на комбинация от високо ниво на стрес, висока смъртност сред пациентите и високата самооценка на лекуващите.

Типични психосоциални рискови фактори на работната среда като високи изисквания, дисбаланс между личния и професионалния живот, дълги работни смени и междуличностни конфликти са вероятно обяснение за високото ниво от психически заболявания. Сред младите доктори като допълнителни рискови фактори се явяват учене, изпити и претоварване. Авторите на публикацията подчертават важната роля на супервайзъра на всеки млад лекар върху психиката му, на неговите подходи и прийоми в обучението на младото поколение медици.

Медицинските университети и научни бази като част от развитието на здравната система също трябва да работят в насока защита на психическото здраве на обучаваните. За да изпълнят своята цел по създаване на здравословна работна среда сред медицинските специалисти, авторите предлагат комбинативен подход, включващ превенция, възстановяване и завръщане на работа. Това трябва да се въведе както на индивидуално, така и на организационно ниво. Все пак това са предложения, които търпят промяна, за да се изясни кой метод би бил най-ефективен. Едно от решенията би било да се подсигури достъп на лекари до конфиденциална помощ и подкрепа възможно най-рано от началото на симптомите им. В Австралия вече е създадена електронна платформа, чрез която медицинските специалисти биха могли да потърсят помощ и съвет относно психическото си здраве бързо, безплатно и при желание – анонимно. ■